

ОПТИМАЛИСТ – ОПТИМИСТ

Приложение к газете
«С любовью к жизни»



№ 1 (44) январь 2017 г.

Газета общероссийской общественной организации «Объединение «Оптималист»

Когда поёт РОССИЯ

На Руси пели всегда. А Россия – это и Белая Русь, и Окраинная и Великая Русь от южных морей до полярного круга, от Донеца до Камчатки. Но было время, когда за нас пел «ящик для зомбирования», то есть телевизор. Во времена брежневского «застоя», когда употребляли алкоголь 99 процентов мужчин и 97 процентов женщин, за нас пели пугачёвы, ротару, николаевы, леонтьевы, галкины.

Зато в деревнях звучали звонкие голосистые гармонии, а в городах на кухнях под гитары задушевно исполнялись бардовские песни. Появлялись многотысячные грушинские фестивали. Но вновь и вновь талантливые голоса захлёбывались в водке и нагло глушила все добрые чувства «фанера» продвинутых «звёзд». По Красной площади, которую чтит как святыню после того, как по ней 7 ноября 1941 года под великую песню «Вставай, страна огромная!» прошли прямо на фронт солдаты, большинство из которых остались лежать под Москвой, стали бродить толпы «оккупантов и спекулянтов» да иностранных зевак. И вдруг на эту площадь вышел плотный молодой человек с ясными глазами и запел. Он пел не алкогольную песню: «Налей, налей, налей!» Он запел гимн России. И вдруг произошло неожиданное. К нему стали подходить люди с разных концов площади. И вот уже вся Красная площадь запела вместе с певцом из народа Ярославом Сумишевским. Запела гимн, у которого десятилетиями даже не было слов, а звучала лишь величественная музыка Александра. Когда на Украине стали убивать русских патриотов, Вика Цыганова исполнила песню, за которую ее не стали пускать в потрошковскую Украину, зато простые люди начали величать её народной певицей: «БЕЛОРУССИЯ, РУСЬ, УКРАИНА! – словно Троица, ты неделима, беспредельно всем сердцем любима БЕЛОРУССИЯ, РУСЬ, УКРАИНА!» На Украине пробовали запретить русскую речь. Тогда в Харькове и в других городах Окраинной Руси запели русские песни. А в русских, уральских, сибирских краях как пели, так и поют и «Распрягайте, хлопцы, коней!», и «Вы шумите, шумите надо мною, берёзы».

21 января 2017 года на ижевском автовокзале также зазвучал гимн России под началом звонкоголосых Кирилла Мокина и Татьяны Шутовой. Затем полилась песня «Трезвая Русь»: «Вставайте, и Белая Русь, и внуки святой Украины...» при поддержке В. Световидова, А. Салахутдинова, В. Коротаева, Н. Январского, И. Миловидовой, Н. Весловой, Л. Баженовой, Т. Коперской, Н. Январской, Н. Вотяковой и других. А Э. Чекина, Т. Шутова, Н. Веслова исполнили задорную удмуртскую песню с танцами словно настоящие звезды эстрады. Но самой звонкой была удалая украинская песня «Распрягайте, хлопцы, коней!». Александр Кирюхин уже выложил эти песни дружбы народов в Интернет на сайт «За трезвую Удмуртию – Если хочешь быть здоров», и мы сейчас получаем благодарственные отзывы из разных мест великой Руси, в том числе из Украины.

Так песни стали оружием мира, трезвости и дружбы. И пусть всегда наше оружие будет таким светлым, звонким, подающим людям веру, надежду, любовь!

ЯКУТСКИЙ ПРИМЕР

Как добиваются успехов в борьбе с алкоголизмом, используя метод Г.А. Шичко



Республика Саха (Якутия) твёрдо идёт к новым победам над алкоголизмом. Закрываются винные магазины, уже около 7 улусов (районов) уверенно превращаются в районы трезвости. Такое удивительное для нашей страны наступление на алкоголизм нельзя объяснить только указами сверху и закрытием алкогольных магазинов. Ибо преступная индустрия «фунфыриковых фармацевтов» заполонила бы всю Якутию, если бы люди, оставшись без легального алкоголя, переключились бы на нелегальный. Но, встречаясь с активистами трезвенного движения Якутии на наших международных семинарах, мы убеждаемся, что наступление на алкоголь там не временное, какое бывает при использовании лишь административного запрета, а продуманное, перспективное и многоплановое.

Глава села Хатырыка Намского улуса Алексей Пинигин рассказал: «В 2011 году мы провели анкетирование всего населения села. А это, между прочим, свыше 1000 человек. Каждому жителю раздали листок всего с одним вопросом, что делать с продажей алкоголя селянам. И было три варианта ответа: оставить как есть, продавать только по субботам-воскресеньям или запретить полностью. Более 90 процентов жителей выступили за полный запрет.

- Нас страшили многими вещами, - продолжал Алексей Михайлович. - Мол, магазины обанкротятся, откроются «точки» по нелегальной продаже алкоголя, население начнёт уезжать из села. На деле вышло все наоборот. У нас было два магазина – за эти годы открылся еще один. Открылись новые объекты: детский сад «Каскил» на 50 мест, хлебопекарня, кафе «Далбар», германская модульная больница на 15 коек. Появляются новые рабочие места. Если раньше в молодёжном квартале было всего 2 дома, то сейчас их более 10. Впервые за несколько лет отмечился естественный

прирост населения, больше стало рождаться детей. С «точками» боремся, по-своему разговариваем с такими «предпринимателями». В селе все друг друга знают, поэтому торговля в таких «точках» быстро сворачивается. И даже закрытие сельского клуба из-за ветхости помещения не помешало наладить в селе добротный отдых. Трезвенник Анатолий Ефремов ведёт клуб гимнастики и массажа, который он проводит бесплатно для пожилых людей. А в клубе любителей скандинавской ходьбы и стар и млад. Руководитель Управления госалкогоконтроля Матвей Лыткин объездил всю Якутию, пропагандируя этот прекрасный метод оздоровления селян. Приезжал он и в Хатырык, после чего число любителей этого чудесного спорта, который приносит пользу людям всех возрастов, ещё больше выросло.

Но не везде есть такие энтузиасты, как глава села Алексей Пинигин. А если нет твёрдых убеждений в необходимости трезвого здорового образа жизни в селе, то энтузиазм благих намерений часто затухает. К счастью, в Якутии этого не происходит. Почему? В институтах и школах Якутии много трезвых педагогов. Преподаватель Якутского педагогического университета Л. С. Григорьева с 1992 года неустанно ведёт курсы по избавлению от вредных привычек по методу Г.А. Шичко. Педагоги, воспитанники «учителя учителей», как зовут Григорьеву, постоянно готовят трезвые кадры для республики. А в больницах республики много врачей, которые

берут пример с прекрасной династии трезвенников Башариных. Сам Карл Башарин, доктор медицинских наук, профессор-хирург, всюду неустанно выступает за трезвость.

Для всех, кто любит свой народ, вред алкоголя, табака и других наркотиков очевиден. «Пьяная смертность», «пьяная заболеваемость», «пьяная преступность», количество дорожно-транспортных происшествий, количество больных новорождённых – все это находится в прямой зависимости от употребления алкоголя. Глава республики Егор Афанасьевич Борисов (якут) – убеждённый трезвенник. Благодаря его поддержке в республику много раз приглашались видные учёные-трезвенники страны.

И вот в 2012 году в министерстве здравоохранения Республики Саха (Якутия) состоялось рабочее совещание, на которое были приглашены президент Международной академии трезвости А.Н. Мауров, профессор К. Башарин, директор фонда «ЗОЖ», преподаватель по методу Шичко Елена Шудря, главный врач Республиканского центра медицинской профилактики Альбина Сивцева, другие врачи и специалисты. Как один из самых эффективных методов формирования сознательной трезвости активисты движения за здоровый образ жизни предложили на совещании в министерстве здравоохранения внедрить в лечебных и профилактических учреждениях метод сознательной трезвости Геннадия Андреевича Шичко.

В Московской и Ленинградской областях, в Татарстане, где медики совместно с сознательными трезвенниками-общественниками занимаются методом Шичко, он дал хорошие результаты, намного превосходя по эффективности все другие методы. Особенно прекрасные результаты появляются там, где этот метод получает закрепление в виде продолжения консультаций и реабилитационных занятий в клубах трезвости.

Сегодня, после нескольких лет совместной работы некоторых министерств Республики Саха (Якутия) по утверждению сознательной трезвости, можно подвести предварительные итоги сделанного.

Продолжение на 4-й стр.

**Плачьте и рыдайте все, пьющие вино (Иоиль, 1, 5)
«Русский народ! Ты забыл, что ты русский...
Восстань же, русский человек. Перестань безумствовать! Довольно! Довольно пить горькую чашу и вам, и России! ...
Помни... Господь даёт по сердцу: каково сердце, таков и дар...»
Святой праведный Иоанн Кронштадтский**



Давайте снова вспомним метод Шичко

О методе учёного Геннадия Андреевича Шичко я узнал в 1987 году из публикации в «Комсомольской правде». Там было сообщение о том, что бывший алкоголик Соколов Ю. А., избавившись у Г.А. Шичко от своих вредных зависимостей, после смерти своего учителя, которая последовала в 1986 году, за год смог избавиться от курения, алкоголизма, других видов наркоманий более 900 человек. Это было время перестройки, когда многие люди искали перемен, стремились к новому. Я с 1984 года руководил ижевским клубом трезвости «Родник» и стремился сделать его работу эффективной. Было нас в клубе человек 15-20, но никаких особых методов избавления от алкоголизма мы не знали, считали, что «культурой и спортом можно избавить людей от алкоголизма». Но каждый праздник кто-то из членов клуба уходил в запой. И мы не видели выхода из этого замкнутого круга. На наркологов надежда была слабая, все знали, что эффективность их лечения через год-два составляет всего лишь 3-5 процентов, и это в основном за счёт разрушенной от лекарств печени, когда уже потреблять алкоголь совсем нельзя. И вдруг мы слышим: люди без клиник и лекарств, без гипноза и пугалок, без портящих сознание людей кодировок, без сект и колдунов избавляются вечерами после работы от своих вредных зависимостей. Это ли не чудеса? Я написал письмо Соколову, чтобы получить метод исцеления людей, и он, слава Богу, ответил. Он написал: - «Мы никого не лечим. Мы учим. Ибо проблема алкоголизма не в теле человека, как считают некоторые врачи-наркологи, а в его испорченном дурными примерами сознании. Дать людям правдивую, неискажённую информацию и научить его работать над изменением своего искажённого проалкогольными программами сознания – в этом решение алкогольной проблемы».

И вот я на занятиях у Соколова в Екатеринбурге. В зале 50 мужчин с пропитыми недоверчивыми лицами. В курилке не продохнуть от табачного смрада. В зал стремительно входит слегка полнеющий человек и произносит: «Здравствуйте, будущие соратники! Я бывший алкоголик второй стадии и бывший курильщик с 37-летним стажем. Благодаря своему гениальному учителю Г. А. Шичко я освободился от своих вредных зависимостей и обязателно помогу и вам, если только вы будете выполнять мои несложные указания: усваивать правдивую информацию и закреплять её перед сном письменной речью...» В последующие дни я вместе с группой психологов и наркологов наблюдал, как светлеют лица слушателей, как все больше людей ходят радостными, свободными от курения. Когда же я спрашивал: «А как с тягой к алкоголю?», то слушатели с радостным изумлением сообщали мне, что как только они стали писать обстоятельные самоаналитические дневники, тяга к алкоголю сразу же прошла... Назад в Ижевск мы возвращались окрылёнными вместе с детским наркологом В.Ю. Мерзляковым, которого я уговорил поехать со мной на занятия. Соколов предоставил право проводить самостоятельно занятия по методике Шичко, но я не спешил это делать. Дело в том, что я не мог представить трезвого будущего страны. Ведь СМИ и проалкогольные фильмы постоянно внушали нам, что «сухой закон» ничего хорошего не даст. И вдруг я прочитал в газете, что в Горно-Бадахшанской области Таджикистана уже второй год действует «сухой закон». Я взял отпуск и вылетел на самолете в эту горную область Памира. Руководитель клуба трезвости из Первоуральска В.С. Стольников дал мне адрес замечательного трезвенника В.С. Ершова, который, будучи вторым секретарём обкома комсомола, создал на Памире семь клубов трезвости. Он разместил меня у себя в квартире и дал возможность познакомиться с результатами трезвой жизни. И я убедился, как это здорово, когда нет алкоголя. Люди веселы, бодры. Строят бани, столовые, за 7 месяцев построили прочный мост через горную реку Пяндж, почти не затратив госу-

дарственных средств, методом народной стройки. Преступлений почти не стало, и работники милиции, боясь, что их сократят, разъезжают по горным селениям, выискивая наркоманов. По приезде домой я с энтузиазмом провёл десятидневные занятия с пробной группой в 20 человек в ДК «Октябрь» Ижевска. Все слушатели освободились от вредных привычек. Об этом написали в газетах, и на следующее занятие через месяц ко мне пришло уже 120 человек. Что делать? Проверять дневники у всех я бы не смог из-за нехватки времени. А написание обстоятельных самоаналитических покаянных дневников и усвоение правдивой трезвенной информации – основа метода. Тогда я решил на эксперимент – попросил своих слушателей, которые освободились от вредных зависимостей, помочь мне. Я читал лекции, а мои протрезвевшие помощники помогали мне проверять дневники. Занятия мы проводили тогда без всякой оплаты, правда, предлагая слушателям для дальнейшего трезвенного просвещения выписывать журналы «Трезвость и культура» или «Наш современник», которым руководил тогда прекрасный поэт и гражданин Сергей Викулов. Из первых наших групп в дальнейшем вышли талантливые преподаватели по методу Шичко И.Н. Шакиров, А.В. Фомин, Н.А. Чувашов, В.Ю. Шишкин, Н.И. Гранцева и другие, которые впоследствии помогли избавиться от вредных привычек сотням людей.

А люди шли и ехали на занятия. Уже через год я смог доложить на съезде трезвенников в Новосибирске, что число людей, которым помог метод Шичко, было уже более 1000 человек. У нас прошли занятия по изучению метода Шичко в будущем известные преподаватели-методисты В.Н. Волков (г. Екатеринбург), П.И. Губочкин (г. Ярославль), А.Н. Байкалов (г. Иркутск), М.А. Зорько, Н.Г. Емельянова, М.П. Баканов из Москвы, А.В. Башкирская из Чувашии и многие другие. Зам. председателя Союза борьбы за народную трезвость В.Г. Жданов пригласил меня в Новосибирск для проведения занятий с учёными, пожелавшими усвоить метод Г.А. Шичко. Сам он тоже добросовестно занимался и писал дневники. Через 10 дней состоялся выпуск группы. И вот здесь я допустил ошибку, в которой нужно покаяться. В.Г. Жданов предложил аттестовать тех, кто прошёл занятия, и вручить им удостоверение на право проведения таких занятий. Авторитет прекрасного оратора-трезвенника Жданова был высок, и я согласился. Так у нас появились первые преподаватели, у которых пока ещё не было учеников. Конечно, среди выпускников этой группы были такие как Н.К. Пирожков, ныне профессор, руководитель Школы русского здоровья – Сибздравы, и другие талантливые преподаватели. Работают успешно по методу Шичко выпускники нашей Ижевской школы здоровья и трезвенности и в нашей стране, и за рубежом. Но не было критериев подготовки преподавателей, что часть преподавателей не выдержала проверку временем. Сегодня комиссии по аттестации преподавателей должны предъявлять кандидатам на звание преподавателя по методу Шичко следующие положения, выработанные практикой:

1. Удостоверения на право ведения занятий по методу Шичко могут выдаваться лишь спустя полгода после окончания курсов по подготовке преподавателей.
2. Кандидат на проведение занятий должен не менее, чем полгода писать дневники и посещать клуб трезвости либо при отсутствии клуба сам создать его, так как проведение занятий по методу Шичко без клуба приводит к срывам и дискредитации метода.
3. Для пробных занятий претендент на получение удостоверения получает временное удостоверение на полгода и при желании проводит занятия (обязательно без оплаты) с тем, чтобы при проведении аттестации он мог представить аттестационной комиссии хотя бы двух человек, освободившихся с его помощью от вред-

ных привычек.

4. Кандидат на звание преподавателя должен сам показывать образец трезвости и жить по принципам здорового образа жизни.

5. Кандидат на звание преподавателя должен овладеть в полном объёме трезвенной терминологией, так как ему придётся учить слушателей, как с помощью правдивого слова, словно скальпеля в руках хирурга, удалять из подсознания человека вредоносные программы на употребление ядов и наркотиков.

Первая важная задача преподавателя – убедить слушателя в том, что он уже стал алкоголиком, что нелегко, так как многие алкоголики себя такими не считают и приводят много примеров, что настоящие алкоголики – те, кто пьёт больше их. Для того, чтобы убедить слушателя в том, что он нуждается в помощи по избавлению от алкоголизма, лучше применять проверенные научные факты. Например, сразу же со слушателями, даже с теми, кто пока не желает заниматься самообразованием от вредных привычек, нужно провести беседу о стадиях алкоголизма. Для этого лучше воспользоваться книгой И.В. Дроздова «Геннадий Шичко и его метод», книгами Н.К. Зиновьева (г. Москва), Лапшичева (г. Санкт-Петербург) или же книгой-самоучителем по избавлению от вредных привычек «Путь к трезвости и спасению» Н.В. Январского (г. Ижевск, 2015 г.). Познакомившись с определениями стадий алкоголизма (а их всего три), некоторые слушатели с изумлением убеждаются, что у них уже налицо вторая стадия алкоголизма, а жёны некоторых алкоголиков также с удивлением определяют, что и у них уже наступает первая, а у некоторых и вторая стадия алкоголизма. Хорошо помогает в этом случае и тест, разработанный докторами John Hopkins University Hospital (американского центра им. Гопкинса).

Этот несложный тест позволит оперативно предупредить о наличии возможных проблем с употреблением алкоголя. Инструкции: ответьте на 20 вопросов, по итогам чего вы получите ответ на вопрос: ПРОБЛЕМА С АЛКОГОЛЕМ ЕСТЬ ИЛИ НЕТ?

Отвечать надо только: «да» или «нет»

1. Вы пропускаете или сокращаете рабочее время в пользу выпивки?
2. Выпивка делает вашу семейную жизнь несчастливей?
3. Вы пьёте потому, что чувствуете застенчивость перед окружающими?
4. Употребление алкоголя влияет на вашу репутацию?
5. Вы когда-нибудь чувствовали раскаяние после употребления алкоголя?
6. Появлялись ли у вас финансовые затруднения как результат употребления алкоголя?
7. Употребляли ли вы алкоголь в компании «случайных собутельников»?
8. Употребление алкоголя делает вас более беспечным к благосостоянию вашей семьи?
9. Снизились ли уровень ваших амбиций с тех пор, как начали выпивать?
10. Вы употребляете алкоголь в определённое время суток?
11. Хочется ли вам выпить на следующие сутки?
12. Является ли алкоголь причиной ваших проблем со сном?
13. Понизилась ли у вас работоспособность с момента начала употребления алкоголя?
14. Выпивка угрожает вашей работе или бизнесу?
15. Вы пьёте, чтобы сбежать от проблем или тревог?
16. Вы пьёте в одиночестве?
17. Была ли у вас когда-то полная потеря памяти в результате выпивки?
18. Лечились ли вы когда-то от проблем с алкоголем?
19. Вы пьёте, чтобы почувствовать уверенность в себе?
20. Вы обращались когда-нибудь в больницу по причине употребления алкоголя?

РЕЗУЛЬТАТ:



Если вы ответили «да» на один вопрос, это означает возможное развитие алкоголизма.

Если ответили два раза «да» - это высокая возможность развития алкоголизма.

Если ответили три или более раз «да», то поспешите обратиться к психологу или наркологу за помощью. Суровый, но справедливый диагноз...

КАКОВА ЖЕ ПРИЧИНА НАЧАЛА УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ ЛЮДЬМИ?

Тысячелетиями люди пытались найти эти причины. Называлось множество факторов, способствующих употреблению алкоголя. Это и доступность алкоголя, и его особые свойства. Все эти определения не дают точного ответа, почему люди начинают употреблять невкусные ядовитые изделия? Честнейший русский учёный Геннадий Андреевич Шичко дал ответ на эти вопросы: первичной и самой важной причиной употребления алкоголя является психологическая запрограммированность сознания. Это такое искажение сознания человека, когда он поступает вопреки инстинкту самосохранения. Психологическая проалкогольная запрограммированность сознания образуется из установки (неосознаваемой настроенности человека на подражание), программы (путь решения проблемы подражания и план выполнения этого решения), а также проалкогольных убеждений. Убеждениям принадлежит решающая роль. За свои твёрдые убеждения иногда человек готов идти даже на смерть. Установка (склонность к подражанию) сопровождает человека всю жизнь. Если с детства ребёнок видел, как папа курит и употребляет алкоголь и даже на экране телевизора любимый персонаж ребёнка крокодил Гена курит, если мама, ругая папу за его частые выпивки, сама в праздники выпивает фужер шампанского и уговаривает и других выпить, то ребёнок получает определённый урок на всю жизнь. И только когда папа и мама пьют уже безобразно и ребёнок получает только горькие стрессы от домашнего пьянства родителей, у него иногда возникает ненависть к алкоголю. Но если в дальнейшем он увидит привлекательных людей, любимых артистов («Карнавальная ночь», «Ирония судьбы, или «С лёгким паром!»), которые «красиво гуляют и выпивают», его неприятие алкоголя может измениться в другую сторону. Поэтому и учёный Г.А. Шичко, и знаменитый академик Ф.Г. Углов, и многие честные наркологи однозначно говорили о том, что от потребления алкоголя нужно отказываться совсем.

Но для того, чтобы после отказа от алкоголя в дальнейшем вновь не сработала установка (склонность к подражанию), нужны, как воздух, клубы и общества трезвости, чтобы установка на образы потребляющих алкоголь сменилась на образы здоровых, привлекательных сознательных трезвенников. Поэтому Г.А. Шичко постоянно настаивал на том, чтобы занятия по избавлению от алкоголизма желательнее было бы начинать и заканчивать в клубах трезвости.

(Продолжение в следующем выпуске газеты)

Николай Январский

Министру народного образования и науки России О.Ю. Васильевой

Уважаемая Ольга Юрьевна!
Общественные организации России, входящие в объединение «За трезвую Россию», а также общественные организации, входящие в «Родительское общественное движение России», приветствовали Ваше назначение Министром народного образования и науки в противовес тем либеральным силам, которые устроили настоящую атаку на Вас.

Большие надежды мы возлагаем на Вас и других прогрессивных деятелей народного образования и науки, поскольку положение в российских школах и институтах нельзя назвать положительным.

Отказ от системы воспитания, принятой и хорошо показавшей себя в годы существования СССР, привел к тому, что намного увеличилось число курьезов, алкоголиков, наркоманов, преступников среди учащейся молодежи.

И на этом фоне настоящим преступлением является обучение «умеренному употреблению алкоголя» студентов, осуществляемое в педагогических вузах Москвы и других городов. Алкоголь является не только ядом, но и наркотиком и поэтому требует постоянного увеличения потре-

бляемой дозы. Следовательно, обучение «умеренному» и «культурному» употреблению алкоголя – это замаскированное втягивание детей и молодежи в наркоманию. Самое опасное для детей – пример курящих и употребляющих алкоголь родителей и учителей. А если тысячи будущих учителей ежегодно обучаются «ответственному употреблению алкоголя», вместо того чтобы ответственно учиться сохранять свою трезвость и трезвость своих детей, – как это можно назвать?

Общественные организации «Союз борьбы за народную трезвость» и «Оптималист» направляли Вам письма с анализом этих противозаконных занятий в педагогических вузах. Надеемся, Вы приняли уже меры по предотвращению в будущем подобного втягивания учащихся и студентов на преступную дорогу наркоманий?

Но наши общественные патристические организации, которые вот уже более 30 лет проводят в стране успешную антинаркотическую работу и помогли за эти годы избавиться от курения, алкоголизма, других видов наркоманий более чем 3 миллионом человек, готовы оказать помощь руково-

дителям учебных заведений в проведении профилактической работы по сохранению учащихся трезвого здорового образа жизни и по освобождению зависимых от курения и других вредных привычек. Практически в каждом регионе страны есть общественники – активисты трезвого здорового образа жизни, которые показывают прекрасный пример для подражания учащимся. К сожалению, в школах и институтах очень мало преподавателей, которые являются полными трезвенниками. А для примера молодым нужны именно такие патриоты-герои нашего времени, как, к примеру, академик И.Н. Афонин (г. Череповец), профессор В.В. Куркин (Краснодарский край), академик Н.Т. Дегтярев (Амурская область), которые в возрасте далеко за 70 лет занимаются спортом, читают прекрасные лекции для всех категорий слушателей и помогают людям всех возрастов избавляться от вредных привычек по психолого-педагогическому методу Г.А. Шичко.

Но, к сожалению, во многих школах и вузах противятся выступлению таких активистов-трезвенников, которые читают свои лекции практически бес-

платно. Зато таким пропагандистам умеренного алкоголепития, о которых мы писали Вам, часто представляются все возможности, тем более, что эти пропагандисты алкоголепития имеют большие средства для того, чтобы расположить к себе иных директоров школ и других учебных заведений.

Активист-трезвенник из Краснодарского края В. Варанкин обращался с подобными вопросами в Министерство народного образования и получил обнадеживающий ответ о том, что сейчас директора школ имеют право самостоятельно принимать решения о разрешении читать лекции на антинаркотические темы в учебных заведениях. Нами разработаны проекты и программы «Общее дело» и другие, и они читаются в некоторых регионах, но требуется внедрить полный курс антинаркотических занятий по программе «Трезвость», чтобы учащиеся, уже приобщившиеся к курению, употреблению пива и др., смогли надёжно освободиться от вредных привычек на всю жизнь. Такие программы, рассчитанные на одно занятие в неделю протяженностью полгода или год для всех классов школы, у нас есть, и мы готовы их Вам предоставить.

Кроме того, у нас есть программы, рассчитанные на подготовку преподавателей ОБЖ, физкультуры, химии, физики, других предметов, для того чтобы преподаватели смогли пройти курс обучения психолого-педагогическим методам, позволяющим быстро и эффективно освобождаться самим и помогать избавляться от вредных привычек учащимся.

Готовые к сотрудничеству с Вами профессор МСА Н.В. Январский, зам. председателя правления «Оптималист», А.А. Салахутдинов, сопредседатель общественного движения «За трезвую Удмуртию».

Дорогие соратники, друзья! Это письмо подготовлено нам для отправления в Министерство народного образования и науки. Просим Вас присоединиться, предложить дополнение или изменение к тексту письма. Если Вы готовы поставить свои подписи под письмом, просим это сделать сейчас. Посылать свои комментарии можно на сайте «За трезвую Удмуртию» <http://u19155.onhh.ru/index.php/category/novosti/> или сайте «Optimalist-30» в рубрике «Новости».

Рабочая поездка в Санкт-Петербург



Моя рабочая поездка в Санкт-Петербург прошла и получилась плодотворной. После избрания меня на Сочинской конференции в октябре 2016 года Председателем общероссийского объединения «Оптималист» я задался целью – посетить родину первого клуба «Оптималист», повстречаться с единомышленниками, соратниками трезвенного движения.

Ученый из Ленинграда физиолог Геннадий Андреевич Шичко открыл метод (по-научному) гортоновической дезалкоголизации, а по-простому, метод Шичко, когда через Слово правды, записанное перед сном, можно разрушить вредную привычку употреблять алкоголь. Вместе с хирургом Ф.Г. Угловым он явился родоначальником пятого трезвенного движения и инициатором создания клуба «Благо-разумие» в Санкт-Петербурге. 16 декабря 1986 года клуб был официально зарегистрирован и переименован в клуб «Оптималист» по инициативе Л.П. Шичко и Ю.А. Соколова. (Г.А. Шичко умер 3 ноября 1986 года).

Стоит напомнить молодым соратникам, что два великих ленинградца Г.А. Шичко и Ф.Г. Углов защищали Родину во время Великой Отечественной войны и они же возглавили великое сражение за трезвость, когда наш народ стали спавивать. Я посетил памятник Ф.Г. Углову, находящийся в сквере, названном его именем. Рядом клиника, которую мно-

го лет возглавлял Ф.Г. Углов. В Санкт-Петербурге находится более десяти трезвенных организаций. Многим участникам организаций я звонил по телефону, а некоторых повидел и беседовал с ними лично. Герман Клементёнок, Андрей Шеков, Татьяна Дурасова, Виктор Скрипаль, Вадим Лапшичев, Геннадий Супицкий – все трезвенники, но без организаций. Как выразился один из них, «живем сами по себе». В беседах выяснилось, что они друга друга мало знают и не интересуются делами других. После трагического ухода из жизни Ю.А. Соколова общественная деятельность оптималистов замерла, не оказалось вдохновителя ратного дела. Ветераны трезвенного движения живут сейчас воспоминаниями 25-летней давности. Спрашиваю руководителя региональной организации «Санкт-Петербургское общество трезвости» об открытии памятника Ф.Г. Углову, она об этом событии не знает. Конкретно в г. Санкт-Петербурге, откуда начиналось движение оптималистов, клуба оптималистов не существует.

Я убеждаюсь – не будет клубов, и не будет возрастающей мощи трезвенного движения. Г.А. Шичко говорил, что пятое трезвенное движение закончится победой трезвости, но это было при Советском Союзе в 1986 году. Кто бы мог подумать, что через 5 лет СССР рухнет и вместе с ним будут разрушаться и нравственные ценности, и их фундамент – движение за трезвость. До 1991 года в стране были сотни, а возможно, и тысячи клубов трезвости. Федор Григорьевич Углов вовремя написал нам: «Метод Шичко предусматривает не только кратковременные занятия со слушателями, но и продолжительную профилактическую работу с ними...» Мы, трезвенники, за 30 лет общественной работы убедились, что число алкоголиков не уменьшается, а растёт... Значит, нужно создавать все больше новых клубов, обществ, братств трезвости...

(Продолжение в следующем номере газеты).

В.В. Куркин

Дневник для улучшения результатов производственной деятельности

Дневник разработан на основе метода Г.А. Шичко старшим мастером из Нижнекамска В.А. Шашариным и проверен им на практике. В результате улучшилась производственная деятельность самого мастера и его трудового коллектива, в течение года рацпредложений по улучшению производства было намного больше, чем в предыдущем году. По результатам работы зарплата и премиальные коллектива увеличились.

Дневник пишется обязательно перед сном, обстоятельно, так, чтобы из ответов был ясен вопрос. Односложные ответы недопустимы. На каждый вопрос нужно писать не менее трех предложений. Например, вопрос № 1. «Моё отношение к работе сегодня удовлетворительное. Мой коллектив работал в целом хорошо, но были неувязки в работе из-за того, что трое моих рабочих пришли на работу с похмелья, допустили простои и брак в работе. Один работник не пришёл на работу совсем. В запое. Увольнять его жаль, ценный работник, без него дело движется слабо. Боюсь его кодировать, ибо в случае срыва потом можно его потерять. Наверное, нужно направить на метод Г.А. Шичко, если он захочет сам. Если нет, придётся увольнять. Сам я тоже позавчера вечером в субботу выпил. Чувствую – голова работает хуже. Не могу быстро правильно решить несколько производственных вопросов. Вывод – голова должна быть ясной, сегодня вечером и завтра с утра обливаюсь холодной водой. От алкоголя – полный отказ. В выходной едем с семьёй в зоопарк...»

1. Моё отношение к работе сегодня.
2. Моё отношение к рационализации.
3. Что нового я узнал и сделал в творческом отношении?
4. Отношения с подчинёнными.
5. Отношения с начальством.
6. Каковы мои цели и задачи на завтра и на предстоящую неделю?

7. Выполнены ли поставленные ранее задачи? Если нет, то анализ своих ошибок.

8. Какая литература прочитана мною? С какой целью?

9. Какие резервные возможности не использовались?

10. Запись интересных мыслей, событий в течение дня или происшедших ранее, анализ.

11. Текст самовоздействия: Его вначале нужно написать, а потом вдумчиво перечитывать, представляя образно те части тела, о которых мы говорим. Вначале напрягаем мышцы тела, задерживаем дыхание, а потом с выдохом расслабляем мышцы тела и представляем, как эти мышцы теплеют. Произносим:

Я успокаиваюсь, расслабляю мышцы рук, лица, грудной клетки, живота, спины, ног. Поочередно повторяем несколько раз: мышцы рук моих теплеют, с каждым днем я здоровее... Мышцы лица моего теплеют, с каждым днём я здоровее. Мышцы ног моих теплеют, с каждым днем я здоровее. Болезни, вредные привычки мной побеждаются отлично. (Конкретизировать, например... «..курения вредные привычки мною побеждаются отлично»)

Далее пишем левой рукой: **Я верю в успех самовоздействия. С помощью всех светлых сил я с каждым днём становлюсь всё уверенней, трудоспособнее, здоровее, сильнее. Я живу по принципу: чем старше, тем крепче и мудрее. Каждая клеточка моего организма ...крепнет, оздоравливается. Улучшается память. Я прекрасно вспоминаю события вчерашнего, позавчерашнего дня. Я все больше люблю жизнь, свою семью, свой производственный коллектив. Всех людей. Я радуюсь жизни. Жизнь! Жизнь! Жизнь!** (Дневники пишутся не менее 40 дней, но уже через 3 дня Вы увидите положительный результат).



АНАЛИЗ НОВОСТЕЙ

С 1 января 2017 года главным врачам в Удмуртии предложено освободиться от курительной зависимости. Министр здравоохранения Удмуртии Алексей Чурсин сделал об этом заявление на пресс-конференции еще 1 ноября 2016 года. Он сказал: «Мне больно смотреть на главврачей, людей с медицинским образованием, у которых из-за курения развивается одышка и накапливается избыточный вес».

В республике каждый день от рака умирает 7 человек и еще у 17 выявляются злокачественные опухоли. Курение – главная причина онкологических заболеваний. А с врачами, людьми в белых халатах, многие пациенты берут пример...

От редакции... Приветствуем прекрасное начинание министра здравоохранения. Следующий шаг – отказ и других врачей от губительной заразной привычки. Ведь некоторые врачи не только курят, но и потихоньку сообщают больным, что и выпивать надо. Но в меру...?! Только вот какая мера у яда и наркотика, точно сказать не могут, ибо у одного мера на доннышке бокала, а у другого на доннышке тазака...

НУЖНА ЛИ НАМ

ВОДОЧНАЯ МОНОПОЛИЯ?

Глава министров России Д.А. Медведев вынес решение о том, что водочная монополия государства не будет принята. В связи с этим некоторые трезвенники предлагают заявить решительный протест. Но давайте посмотрим, что же хорошего мы получим от винной и водочной монополии государства и что плохого. Вспомним начало восьмидесятых годов. Как яростно чиновники всех мастей тогда преследовали нас, трезвенников. И как они травили нас после 1988 года. Почему? Все оказывается очень просто. Чиновникам была выгодна продажа алкоголя, поскольку часть средств от продажи ядов и наркотиков оставалась в регионе. Нам говорят, что меньше будут травиться суррогатами. Но от суррогатов в год умирает около 30 тысяч человек, а от официальных «хороших» алкогольных изделий около 700 тысяч человек.

Из истории спаивания русского народа до революции также видно, что после введения «монопольки» в стране пьянство и алкоголизм только усиливались, на общества трезвости обрушивались гонения и даже священнослужителям приказывали прекратить трезвенную пропаганду. Нам это надо?

КОМПАНИЯ PEPSICO ЗАЯВИЛА О ПРЕКРАЩЕНИИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КЛЕТОК АБОРТИРОВАННЫХ МЛАДЕНЦЕВ

В статье An end to the Pepsi Boycott говорится: ПепсиКо прекратила использовать для улучшения вкуса напитков клеток абортированных плодов. Все остальные корпорации-гиганты, включая Kraft Foods, Cadbury, Nestle Sa, Coca-Kola, продолжают это делать.

Абортивные материалы используются также при производстве дорогих вакцин и дорогой косметики...

Космарные для нас в России сведения совершенно спокойно публикуются и воспринимаются в США и на Западе, откуда к нам продолжают поступать дорогие лекарства.

Значит, добренькие наивные бабушки и мамы, покупая своим чадам бутылочки Пепси-колы, Кока-колы, Фанты, Миринды, вы вместе с ними будете потреблять мертвечину.

Шоколад Dairy Milk, кофе Нестле, чипсы «Лейс» и прочие изделия, залежавшиеся в магазинах... Стоит ли их покупать и обогащать тех, кто стоит против запрещения абортов?

Информация для размышления: По неофициальным данным, за последние 20 лет в России проведено более 80 миллионов абортов. Эти операции по уничтожению младенцев оплачиваем мы, налогоплательщики. И только церковь в основном борется против абортов. Может, ещё и потому растёт число раковых заболеваний в стране? Не пора ли остановиться и задуматься?

Вечная память Н. Чернышеву

2 января 2017 года в помещении Свято-Преображенского храма г. Воткинска было много мужчин. Это были члены обществ трезвости г.г. Воткинска, Ижевска и села Кельчино Воткинского района. Они пришли почтить память святого Иоанна Кронштадтского, покровителя всероссийского общества «Трезвение», а также священника Николая Чернышева и его дочери Варвары, погибших мученической смертью 2 января 1919 года. Святой Иоанн Кронштадтский посещал г. Сарапул в 1904 году по приглашению владыки Михея. На встрече со священником Удмуртии праведный Иоанн Кронштадтский предсказал воткинскому протоиерею Николаю Чернышеву мученическую смерть за Христа. Святой предсказал, что вместо церкви будут тюрьмы. Это предсказание наглядно проявляется в Сарапуле, где до сих пор в помещении бывшего монастыря располагается женская колония. Ещё святой предсказал, что, пока над Сарапулом будет хотя бы один крест, до тех пор Сарапул не затопят. В 60-е годы, по одному из проектов, Сарапул предлагалось затопить одним из водохранилищ. В Сарапуле в это время действовала одна Воскресенская церковь.



Прибывший в воткинский храм из Ижевска протоиерей Георгий Харин, прекрасно знающий историю Ижевской и Удмуртской епархии, подробно рассказал собравшимся в храме о судьбе бывшего руководителя Воткинского общества трезвости протоиерея Николая Чернышева и призвал всех присутствующих укреплением своей веры и трезвением способствовать тому, чтобы дело просвещения и трезвения народа, проводимое прекрасным пастырем, продолжалось и развивалось в наши годы.

От себя могу добавить, что после молитвы на могиле протоиерея Николая Чернышева освобождение от алкогольной зависимости страждущих проходит намного эффективнее. Об этом свидетельствуют многие факты. Помогают и молитвы матерей и жён страждущих от алкоголя на могиле мучеников.

Н.В. Январский,
сопредседатель
общественного движения
«За трезвую Удмуртию»

ЯКУТСКИЙ ПРИМЕР

Как добиваются успехов в борьбе с алкоголизмом, используя метод Г.А. Шичко

Начало на 1-й стр.

На республиканском телевидении несколько раз проводились занятия по методу Г.А. Шичко на якутском и русском языках, чтобы в самых отдалённых районах Якутии люди не только узнали полную правду о вреде алкоголя и иных наркотиков, но и получили возможность избавиться от вредных привычек.

Уроки трезвости и культуры в республике вводятся повсеместно с дошкольного воспитания и заканчивая вузовским. Наукой трезвости должны овладеть представители всех органов государственной власти, местного самоуправления, учреждений бюджетной сферы, малого и среднего бизнеса. Федеральный закон 171 с его поправками «О государственном регулировании производства и оборота этилового спирта, алкоголе и спиртосодержащей продукции» даёт право субъектам Российской Федерации сколько угодно ужесточать Федеральный закон вплоть до полного изъятия алкоголя из жизни региона. В республике разрешено торговать алкоголем только 2 часа в сутки с 8 до 10 часов, но взят курс на полное осушение прилавка. Там, где «сухой закон», самая низкая смертность и самая высокая рождаемость в стране.

Глава республики Борисов начал с себя и своих подчинённых. Все встречи и банкеты проходят исключительно трезво, и, как говорят, скучно не стало. Наоборот, все убедились в преимуществе трезвых застолий. Каждый пятый из учителей в республике абсолютный трезвенник. Ведь воспитать трезвого ученика может только трезвый учитель. На улицах

не слышно мата и не видно курящих женщин. Преступность постоянно снижается, а производительность труда повышается. Наверное, поэтому постоянно растёт число сёл, где закрываются винные магазины. (В декабре 2016 года их было уже 103. От ред.) Сохранять трезвый образ жизни помогают общины и клубы трезвости, вооружённые психолого-педагогическим методом Г.А. Шичко. (По материалам трезвенной печати и газеты «Соратник» № 4 (226) – апрель-май 2016 г.)

От редакции «Оптималист – Оптимист»: Уважаемые читатели! Активисты-трезвенники! Главы администраций, члены советов отцов и советов женщин! Просто все, кто заинтересован в трезвом согласном мире! Просим Вас провести анкетирование по методу якутских селений. Заготовьте анкетные листочки с одним только вопросом, который может выглядеть так:

Каждый год в нашем селении люди умирают или становятся калеками по вине алкоголя. Что нам делать с продажей алкоголя:

- оставить как есть,
- продавать только по субботам-воскресеньям,
- закрыть продажу алкоголя полностью, а за продажу дешёвых суррогатов ужесточить наказание или выселять.

Нужное подчеркнуть, по возможности оставив свой номер телефона. Анкеты пересылать в общественное движение «За трезвую Удмуртию» по адресу: 426068 г. Ижевск. А/я 2816.

Песня про Кельчинскую церковь Николая Чудотворца

На карте порой не отмечено,
Стоит в родниковом краю
Селение малое Кельчино,
Где добрые люди живут.
Село наше – малая родина,
Родная моя сторона.
Пусть много дорог

нами пройдено,
А родина наша одна.
Растили хлеб, Бога здесь
славили,
Душой расцветал отчий край.
И вскладчину церковь
поставили –
Помог сам святой Николай.
Вновь время пришло

созидания:
Отеческий край возрождать.
Настала пора покаяния -
Путь истинный к Богу искать.
Мечта моя с детства заветная:
Пусть славится отчий наш край.
Где церковь зовёт нас
приветливо,
Где ждёт нас святой Николай.

БЛАГОДАРИМ

всех, оказавших помощь в издании этого номера газеты, а также принимающих участие в сборе средств для строительства нового здания Центра трезвости и трезвения в селе Кельчино Воткинского района: общественную организацию «Оптималист», ООО «Радио», «Техкрим», «Норт», а также Ирину, Вячеслава, Валентицу, Наталью, Галину, Ольгу, Бориса, Ларису, Андрея, Олега, Августи, Надежду, Евгения, Юлию, Таисью, Николая, Нину, Бориса, Виталия, Владимира, Татьяну, Виктора, Римму, прихожан ижевских и воткинских храмов, членов братств трезвости и клубов трезвости. За Вас молятся прихожане Кельчинской церкви Николая Чудотворца. Пусть будет с Вами благодать Божия!