

ОПТИМАЛИСТ – ОПТИМИСТ

Приложение к газете
«С любовью к жизни»



№ 1 (52) январь-февраль 2018 г.

Газета общероссийской общественной организации «Объединение «Оптималист»

Достойны звания

«Мужчина!»

«Здоровым будь,
Валерий Никонович! Рад,
Увидеть снова Вас
с такими сыновьями!
Давно не виделись!
Какими к нам путями?
По лицам вижу, счастливы,
и в Вашей жизни лад!»
Они зашли втроем,
красивых три мужчины,
Степенно здравия желая,
радость внешне не тая:
«Мы с пряниками к чаю,
и заварка есть своя...
Старшой проездом из Москвы,
увидеть есть причина!»
А младшему тогда всего
семнадцать было,
Совсем мальчишка юный,
только в жизнь входил,
Но, как и «вся шпана»,
«для форса» пиво пил,
«Продвинутым» себя считал,
коль крепко «пофартило».
Родители встревожились,
к ним вновь пришла беда:
У них пил старший сын,
они помочь ему пытались,
Увещеванья, доводы, мольбы,
угрозы... в воздухе остались,
А тут младшой подросток тоже
интерес туда!
Семья боролась за него,
вернуть пытаясь в трезвость,
Хорошим парнем Костя рос,
был многим одарён,
Стал эрудитом, полиглотом,
в точных сферах умудрён,
Умом блистал, выказывая
деловую в меру резвость!
По теме «Трезвость» был тогда
большим профаном,
Коль не давали знаний
о спиртном, то где их взять?
В застолье алкоголь считал
возможным выпивать,
«Под пивом» появиться дома
«храбрым хулиганом!»
Отец привёл его, и вместе
с Костей шаг за шагом
Пошёл дорогой просвещения
от жидкого дурмана,
Сомненья были: «А получится?»
Не повстречав обмана,
Науку с радостью приняли!
Ложь «о пользе» бросив
«за оврагом»!
А тут и старший притомился
«под парами жить»!
Ничто не ладилось путём:
ни дело, ни семья
Попыток бросить было пять ли,
шесть ли, семь ли.
Я устал бороться сам с собою!
Компромиссу здесь не быть!»
Сидят в гостях, в застолье,
русские мужчины,
За окнами мороз трещит!
Студёный Новый Год!
Пьют чай душистый, не вино!
И верится – идёт
Другое время, лучшее!
В нём пьянству нет причины!
Отец доволен был безмерно,
что оба сына
Разумно, здраво, трезво
и степенно стали жить!
Что для родителей приятней и
дороже может быть?
Как ни гляди, достойны трое
звания «МУЖЧИНА»!

Николай Нечволод,
председатель клуба
«Азбука трезвости», г. Иркутск

Расширение территории трезвенности

Трезвенность – это постоянное трезвение ума, постоянное самосовершенствование и бдительность над собой, готовность к свершению добрых дел...

(По трудам
Игнатия Брянчанинова)

Межрайонный семинар под названием «Расширение территории трезвенности» состоялся в зале районной библиотеки в п. Игра 13 февраля 2018 года. Представители духовенства Глазовской и Игринской епархии и гражданской общественности Игринского, Дебёского и Шарканского районов собрались для того, чтобы обменяться опытом возрождения трезвенных традиций, найти лучшие пути выхода из катастрофического положения с демографией в Удмуртии и России, когда смертность превышает рождаемость.

Высокопреосвященный владыка Виктор Сергеев начал семинар с доклада о священномученике Владимире (Богоявленском), митрополите Московском и Киевском – славном трезвеннике, одном из организаторов Всероссийского съезда трезвенников (6-12 августа 1912 г.).

Прочитанный митрополитом Владимиром на съезде доклад «Против нас ли, трезвенников, Библия?» разоблачает доводы защитников псевдокультуры питейства, которые утверждают, что Бог призывал к пьянству. Сосланный в почётную ссылку в Киев с кафедры Московской епархии за правдивые замечания царю о том, что нужно принимать реальные меры по предотвращению революции, митрополит Московский и Коломенский Владимир на Украине оказался в недоброжелательной обстановке. После революции, когда бандиты пришли грабить Киевскую епархию, высшие чины епархии предали митрополита. А когда его келейник попытался заступиться, владыка отстранил его и спокойно пошёл на мучения и на смерть. (К слову сказать, именно священники-трезвенники в первую очередь были замучены и уничтожены после революции 1917 года. Один из таких славных священников, руководитель общества трезвости в г. Воткинске Николай Чернышев, был расстрелян в



1918 году. Сейчас собираются документы на представление его к лику священномученика).

С интересным докладом о создании новых сельских клубов трезвости и обществ трезвости в Удмуртии, а также о новых формах трезвенного воспитания молодёжи выступил сопредседатель регионального общественного движения «За трезвую Удмуртию» Н.В. Январский (г. Ижевск).

Богатым опытом трезвенной деятельности поделился председатель всероссийского братства «Трезвение» имени Иоанна Кронштадтского протоиерей кандидат педагогических наук Игорь Бачинин из Екатеринбурга. Он рассказал, что позаимствованный трезвенниками Екатеринбурга в Ижевске ещё в 2007 году проект «Классы без курения» до сих пор успешно реализуется в школах Свердловской области. В этом году в таком проекте задействовано более 1500 подростков. Необходимо и в Удмуртии вновь возобновить прекрасный конкурс.

Уже более 500 обществ трезвенности создано при храмах России, и число таких славных обществ множится...

О взаимодействии церкви, государства и общества в области утверждения трезвости и о только что изданном сбор-

нике «Методическое пособие по подготовке пастырей к социальному служению в сфере преодоления алкоголизма» рассказал руководитель Координационного Центра по утверждению трезвости отдела по церковной благотворительности и социальному служению РПЦ В.К. Доронкин (г. Москва).

С презентацией проекта «Профилактика негативных зависимостей» выступил исполнительный директор духовно-просветительного центра Глазовской епархии руководитель грантовых программ А. Б. Каландаров.

Также интересным многолетним опытом организации волонтерского движения «За здоровый образ жизни среди школьников» поделился учитель истории, председатель Александрово-Невского братства «Трезвение» г. Глазова В.П. Макаров.

О больших возможностях современных средств коммуникации в деле трезвенной проповеди рассказал А.С. Чураков, главный редактор газеты «Православные вести Ижица» (г. Ижевск).

Опыт проведения бесед с родителями о трезвости поделился Благочинный Игринского церковного округа Антоний Антонов.

Всеобщий интерес также

вызвала тема любви и прощения, освещённая С.В. Ключевым из Ижевска.

Слушатели семинара задавали много вопросов. По общему мнению, семинар получился интересным и полезным.

На семинаре владыке Виктору Сергееву был вручён орден Дмитрия Чельшева, депутата Государственной Думы, знаменитого благотворителя начала прошлого века, известного трезвенника, одного из инициаторов «сухого закона», который был введён в России в 1914 году. Орден был вручён от имени и по поручению президиума Международной Академии трезвости, в которую входят учёные многих государств мира.

Будем надеяться, что при активном взаимодействии руководства Удмуртской Республики во главе с А.В. Бречаловым, государственных органов с общественными трезвенными образованиями Удмуртия сможет преодолеть социальную запрограммированность общества на самоубийственное употребление наркотиков легальных и нелегальных, выйдет из депопуляции. Трезвость и вера помогут нам и в решении демографических проблем, и в улучшении жизни нашего народа.

Н. Кочанов



Обращение

**Председателю СБНТ Жданову В.Г.
Редактору газеты «Родник трезвости»
Кашину Ю.И.**

Здравствуйтесь, уважаемые Владимир Георгиевич и Юрий Иванович!

Правление ООО «Оптималист», прочитав в газете «Родник трезвости» интервью Ю.И.Кашина с Владимиром Георгиевичем, решило проинформировать вас о нашей работе, о которой, по всей видимости, вы пока не читали, хотя все принятые документы и сведения о выполняемой работе публикуются в газетах «Соратник», «Подспорье», «Оптималист-оптимист».

В октябре 2016 года на международном форуме в Сочи была проведена отчётно-перевыборная конференция ООО «Оптималист», на которой было полностью переизбрано правление в составе 9-ти человек. На первом заседании нового правления председателем правления был избран Куркин В.В., секретарём – Астахова Л.В. Здесь же были рассмотрены перспективы нашей работы и принято решение.

Решение, которое мы приняли на конференции в Сочи, опубликовано в газете «Соратник» (декабрь, 2016 год).

Все 14 поставленных вопросов рассматривались в течение года в скайп-конференции. На проходящих совещаниях правления (20 протоколов) эти вопросы не только обсуждались и выносились решения, но и выполнялись:

1. В течение 2017 и начала 2018 года отмечается значительная активизация ООО «Оптималист». Налажена связь с

действующими клубами «Оптималист» в разных регионах: «Подмосковный Оптималист», клубы в Иркутске, в Ярославле, в Великом Новгороде, в Новоуральске, в Тамбове, в Череповце, в Чебоксарах, в Удмуртии, в Татарстане, на Камчатке, в Украине, Белоруссии... Большинство из них сохранило название «Оптималист». Налажена рассылка во все найденные адреса соратников (около 700 адресов). Ведётся активная переписка и обсуждение насущных вопросов, в том числе вопросов, касающихся проведения курсов по методу Шичко и аттестации преподавателей.

2. Восстановлена связь с руководителями клубов, найдены их адреса, электронная почта, телефоны, логины в скайпе. Составлен список действующих клубов и рабочих сайтов.

3. Создан новый сайт «Оптималист» и заполнен полезной информацией. Восстановлена почти вся сохранившаяся на старом сайте информация, восстановлена связь с Е.Г. Батраковым. На сайте отражается вся наша работа!

4. Ведётся работа со структурами власти в населённых пунктах по внедрению уроков трезвости в учебных заведениях, в интернатах и детских домах. Во многих учебных заведениях и учреждениях дополнительного образования уже проводятся лекции, беседы, факультативные занятия по программам «Общее дело», «Уроки трезвости и здоровья», «Уроки культуры здоровья», «Уроки патриотизма».

5. По мере набора групп или индивидуально проводятся курсы по методу

Шичко. Новички вливаются в коллективы действующих клубов. В деревнях Удмуртии организовано несколько новых клубов трезвости и здоровья.

6. В целях взаимодействия трезвеннических организаций был подготовлен проект Программы скоординированных действий всех обществ трезвости. Данный проект обсуждался, вносились предложения, дополнения и изменения на совместном Координационном совете в июле 2017 года на слёте на оз. Тургояк. Все члены КС (17 человек) проголосовали единогласно за принятие Программы к действию. Данная Программа утверждена на конференции в Сочи, выдана каждому участнику форума и разослана по электронной почте участникам Рассылки.

Сейчас готовится проект закона «О трезвости детей и подростков», который будет разослан во все трезвеннические организации для обсуждения, в том числе «проект закона» будет рассмотрен и подкорректирован группой юристов, и будет дано заключение по представленному проекту.

7. Ежемесячно выпускается газета «Оптималист-оптимист», которая финансируется пока членами правления и взносами активистов. Планируется наладить подписку с рассылкой.

8. Создан научно-методический центр для создания и распространения научно-методических пособий: обучающих программ, трезвеннической литературы, презентаций, буклетов и т.п.

9. Создан методический совет для обучения и аттестации преподавателей по методу Шичко, утверждена и выпущена

новая форма удостоверений;

10. Создан Совет старейшин ТД;

11. Избран Координационный совет по ФО;

12. Избрана контрольно-ревизионная комиссия.

У каждой структуры есть свои функциональные обязанности и утверждённые на конференции «Положения».

13. Активно используются Интернет-ресурсы: социальные сети, группы соратников в социальных сетях, скайп-чаты, Ютуб, осваивается возможность проведения конференций с расширенным составом в конференц-комнатах. Используется Интернет-ресурс «Российской общественной организации «Объединение Оптималист» и «Союза борьбы за народную трезвость».

14. Разработана и утверждена (согласно положению о Почетной грамоте) Почетная грамота им. Г.А.Шичко, которой на всех предстоящих слётах будут награждаться активные ветераны со стажем работы в ТД от 25 лет и более.

На совещании правления ООО «Оптималист», прошедшем 08.02.2018 года, принято решение о совместном проведении юбилейного съезда, посвящённого 30-летию создания общероссийской общественной организации «Объединение Оптималист» и «Союза борьбы за народную трезвость».

Уважаемый Юрий Иванович, мы требуем опубликовать наше письмо в газете «Родник трезвости» в качестве опровержения недостоверной информации о слабой работе ООО «Оптималист».

**С уважением В.В.Куркин,
Л.В.Астахова**

Оптималист – возвращение в трезвость

В газете «Родник трезвости» Ю.И.Кашина, в №1 за 2018 год, был поднят вопрос: нужно ли «бороться с алкоголиками» и «возиться с алкоголиками», были высказаны неслестные слова в сторону «Оптималиста» и метода Шичко, якобы направленного на борьбу с пьянством.

При всём моём уважении к автору этих слов В.Г.Жданову и отсутствию уверенности в том, что он прочитает эту мою статью, я всё-таки выскажу своё мнение по этому поводу. Может, кто-то прочитает и задумается.

Итак, ни в одной работе Г.А.Шичко нет слов о борьбе с пьянством. Автор метода, названного в его честь, учил возвращению к трезвости тех людей, которые осознали пагубность пьянства и обратились за помощью. «Трезвость – неизбежное будущее нашего народа», – это слова Г.А.Шичко.

Метод Шичко подразумевает не разъяснительную работу, ограничивающуюся десятью трёхчасовыми занятиями (сам Шичко обходился двумя занятиями для иногородних слушателей, а (плюс к этому) длительное написание дневников под контролем преподавателя курсов и посещение клуба, где человек имел бы возможность общаться с трезвыми людьми, где учился бы жить трезво, отмечать праздники трезво, учился бы восстанавливать своё здоровье и в дальнейшем сохранять его, как и обрётённую вновь трезвость.

«Реабилитационный центр» – это название медицин-

ского учреждения, где лечат. А лечить алкоголиков бесполезно, мы это знаем! Поэтому называть свой клуб реабилитационным центром нельзя.

Метод Шичко – метод психолого-педагогический, не требующий медицинской лицензии.

В клубах, кроме обучения способам оздоровления без лекарств, протрезвевшие люди проходят систематическое обучение трезвому и здоровому образу жизни: просмотры видео на тему трезвости, патриотизма; слушают лекции, участвуют в диспутах с целью нравственного и духовного совершенствования; проходят психологические тренинги по восстановлению семейных отношений и личностному росту. Именно в клубах должна происходить переоценка ценностей, раскрытие и развитие талантов, приобщение к культуре и обучение межличностному общению. Человек должен вернуться в жизнь полноценным человеком, а не просто трезвым!

Здесь же, в клубах, у сознательных трезвенников формируются знания и навыки воспитания детей в трезвости! И это не пустые слова! Эта «возня с алкоголиками» вырастила целую плеяду сильных преподавателей курсов по методу Шичко, которые вели и до сих пор ведут эту работу по всем правилам, как учил Геннадий Андреевич: обучение методу, написание дневников в течение шести месяцев с обязательным посещением клуба.

У соратников, полностью отработавших по методу Шичко, народились дети, которые выросли в трезвости и уже нарожали здоровых детей! Но (к сожалению или к счастью) эти семьи, нравственно и физически здоровые, в большинстве своём не нуждаются в клубах – для них трезвость настолько естественна, что говорить о трезвости для них примерно то же самое, что сытому говорить о еде. Они живут своей семьёй, дружат с трезвыми соратниками, кто-то строит карьеру, кто-то развивает своё дело, кто-то просто трудится на предприятиях и в учреждениях, а кто-то дома воспитывает и обучает своих детей – да мало ли в чём может проявить и реализовать себя трезвый человек!

У этих людей, кто все требования метода выполнял, срывов (по крайней мере, в моём клубе) не было, за исключением тех случаев, когда человек проходил «точку невозврата», то есть это третья стадия алкоголизма, когда дневники надо писать пожизненно.

У тех преподавателей, кто не сумел (или не хотел) организовать клуб (организацию), большинство алкоголиков, бросив писать дневники, возвращались к пьянству. Вот такие занятия с алкоголиками и пьяницами истину вредны! Потому что сорвавшиеся после курсов алкоголики дискредитируют метод и работу специалистов по методу Шичко, как правильно отметил Владимир Георгиевич. Но, как вы понимаете, причина – вовсе не в методе!

А кто, как не оптималисты, первыми начали профилактическую работу с детьми, начиная с детского сада? Кто начал первыми проводить уроки трезвости в школах и других учебных заведениях? Кто на слётах организовывал секции по обмену опытом работы со взрослыми (в клубах) и с детьми? Кто привозил с собой на слёты детей и молодёжь? Кто организовывал на слётах трезвый досуг для соратников, в том числе и для детей? Кто предложил изучать основы русского языка и русские традиции и начал возрождать их? И всё это было возможно только на фоне трезвости!

Я согласна, что «Оптималист» долгое время пребывал то ли в коме, то ли в депрессии... Причины у нас принято видеть в смерти руководителей, в смене руководства... на самом деле причины, как мне кажется, в другом. Основную причину развала клубов я вижу в том, что приток алкоголиков на курсы, по некоторым выше указанным причинам, резко уменьшился. Поэтому многие преподаватели начали работать с «культуропитейщиками» на разные темы. Да, многие из слушателей достигали своих целей: оздоровление при помощи системы Иванова, освобождение от лишнего веса, от очков...

Многие из слушателей за время занятий приходили к трезвости... Да, «культуропитейщика» и не так заметно, если он где-то там расслабился и позволил себе рюмку-другую, пока никто не видит... А раз не видят,

то и срыва как такового нет – они же в запой не уходят! Да и в клубах такие «выпускники» не нуждаются, и о нравственности с ними никто не говорил... Над своими дурными привычками иного плана они не работали, поэтому в их сознании (а естественно и в жизни) мало что изменилось!

Многие, протрезвев и не имея поддержки клуба, ищут свой путь и находят его в различных сектах с трезвой направленностью: баптисты, мормоны, субботники, кришнаиты... кто там ещё? Если знаете, добавьте. Я не берусь судить – что там вредного и сколько полезного, потому что сама там не была и их проповеди не слушала.

Могу только сказать о том, что начинали мы работать в период массового атеизма, и «Детка» П. Иванова помогала вновь испечённым трезвенникам осваивать основы нравственности и восстановления здоровья естественными способами (позитивное мышление, правильные, уважительные взаимоотношения, естественное питание, закаливание тела и Духа). Да что греха таить, сейчас соратники могут пройти мимо и даже не поздороваться, уж не говоря о прочих «смертных грехах», главным из которых является гордыня!

В настоящее время ООО «Оптималист» «вышел из депрессии» и начал активно работать. Если кто-то ещё не знает, мы переизбрали актив организации.

Продолжение на 4-й стр.

Уникальность метода Шичко. Клубы трезвости

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., освободившись у учёного Г.А. Шичко от своих вредных зависимостей, после смерти учёного, которая последовала в 1986 году, за год смог избавиться от курения, алкоголизма, других видов наркоманий более 900 человек по методу своего учителя. Это было время перестройки, когда многие люди искали перемен, стремились к новому. Я с 1984 года руководил ижевским клубом трезвости «Родник», где собирались и алкоголики после лечения в наркологии, и активисты-общественники, которые стремились к тому, чтобы в обществе утверждалась трезвость. Было нас в клубе человек 15-20, но никаких особых методик избавления от алкоголизма мы не знали, считали, что «культурой и спортом можно избавиться людей от алкоголизма». Но каждый праздник кто-то из тех, кто лечился в наркологии, 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 читаем: 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 считали некоторые врачи-наркологи, а в его испорченном дурными примерами сознании. Дать людям правдивую, неискажённую информацию и научить его работать над изменением своего про-алкогольно запрограммированного сознания – в этом решение алкогольной проблемы.

И вот я на занятиях у Соколова в Екатеринбурге. В зале 50 мужчин с красными пропитанными лицами. Глаза недоверчивые. В туалете не продохнуть от табачного смрада. В зал стремительно входит невысокий слегка полный человек. Он начинает своё выступление так: «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 обязательно помогу и вам, если только вы будете выполнять мои несложные указания - усваивать правдивую трезвенную информацию и закреплять её перед сном письменной речью...»

В последующие дни я вместе с группой психологов и наркологов наблюдал, как светлеют лица слушателей, как всё больше людей ходят радостными, свободными от курения. Когда же я спрашивал, а как с тягой к алко-

голю, то слушатели с радостным изумлением сообщали мне, что как только они стали писать обстоятельные самоаналитические дневники, тяга к алкоголю сразу же прошла... Возвращались в Ижевск мы вместе с детским наркологом В.Ю. Мерзляковым, которого я уговорил поехать со мной на занятия, возвращались окрылёнными. Соколов предоставил мне 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 про-алкогольные 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. Мне дали 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 ознакомиться с результатами трезвой жизни. И я убедился, как это здорово, когда нет алкоголя.

Люди весёлые, бодрые. Строят бани, столовые, за семь месяцев построили прочный мост через горную реку Пяндж, почти не затратив государственных средств, методом народной стройки. Преступлений почти не стало, и работники милиции, боясь, что их сократят, разъезжают по горным селениям, выискивая наркоманов. По приезде в Ижевск я с энтузиазмом провёл десятидневные занятия с пробной группой в 20 человек в ДК «Октябрь». 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 эт-трезвенник Сергей Викулов. Из первых наших групп в дальнейшем вышли талантливые преподаватели по методу Шичко И.Н. Шакиров, А.В. Фомин, Н.А. Чувазов, В.Ю. Шишкин, Н.И. Гранцева, И.С. Глухова 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 член-корр НАН В.Н. Волков (г. Киров), к.п.н. П.И. Губочкин (г. Ярославль), лётчик А.Н. Байкалов (г. Иркутск), врач Н.Г. Емельянова, М.А. Зорько, М.П. Баканов из Москвы, А.В. Башкирская из Чувашии и многие другие. Заместитель председателя союза борьбы за народную трезвость В.Г. Жданов пригласил меня в Новосибирск для проведения занятий с учёными, пожелавшими освоить 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 сразу же аттестовать тех, кто прошёл занятия, и вручить им удостоверения 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 трезвенники в нашей стране, и за рубежом. Но не было критериев подготовки методистов, что в будущем приводило к тому, что часть преподавателей не выдержала проверку временем. И главная беда была в том, что не все преподаватели создавали после своих занятий клубы и общества трезвости. А ведь без продолжения занятий, постоянного самосовершенствования, что в православии называется трезвением, протрезвевшие люди снова попадают в среду людей, постоянно употребляющих алкоголь, и часто срываются. Кто-то из преподавателей увлёкся деньгами, стал завышать плату за занятия. Иногда такие «преподаватели» за счёт обширной рекламы собирали группы по 200-400 человек и не создавали клубы трезвости, в результате чего почти все «срывались». В силу этих и других причин многие алкоголики перестали верить в метод Шичко, а один из ранее успешных преподавателей вдруг стал утверждать, что такие занятия совсем не нужны, надо лишь читать лекции школьникам и студентам. Но ведь все и так знают, что алкоголь вреден. Тысячи лекций читаются в школах и институтах о трезвости, а на слётах СБНТ трезвенников становится всё меньше, хотя на озере Увильды растёт число

православных трезвенников и среди них много молодёжи. Вывод можно сделать такой – все методы хороши, но проверенный метод учёного Г.А. Шичко также необходим. Правда, в школах нужен особый подход. Например, хорошо работают методисты из общественного движения «Молодёжь за трезвую столицу». Они проводят в школах по пять занятий, после которых учащиеся пишут дневники. Метод Шичко здесь прекрасно помогает. Отлично работает с молодёжью и со школьниками и бывший наркоман, а ныне прекрасный преподаватель, которого по популярности молодые слушатели уже ставят выше В.Г. Жданова, руководитель клуба трезвости из Альметьевска В.А. Фахреев. Он рассказывал, что когда прошёл курс занятий по избавлению от наркомании у В.А. Дружинина, то полгода со своим другом вдвоём ходил в клуб, куда в то время никто не приходил, кроме них. Сейчас у них один из лучших клубов трезвости в регионе.

Сегодня комиссии по аттестации методистов должны предъявлять кандидатам на звание преподавателя по методу Шичко следующие требования, 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 создавать его, так как проведение занятий по методу Шичко без клуба приводит к срывам и дискредитации метода.
3. Кандидат на звание преподавателя должен сам показывать образец трезвости, жить по принципам здорового нравственного образа жизни.
4. 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 пьют больше их. 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 самосовершенствованием 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) и др. У автора статьи также выдержала переиздание книга-самоучитель по избавлению от вредных привычек «Путь к трезвости и спа-

сению» (г. Ижевск, 2015 г.). Ознакомившись 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. Это помогает и некоторым родственникам алкоголиков остаться на занятиях.

Хорошо помогает в этом случае и тест, разработанный докторами John Hopkins University Hoshital американского центра им. Гопкинса. Этот несложный тест позволит оперативно предупредить о наличии возможных проблем с употреблением алкоголя. По инструкции ответить на 20 вопросов, по итогам чего вы получите ответ на вопрос:

ПРОБЛЕМЫ 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 несчастливой?
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 собутыльников»?
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. Понижилась 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 больше раз «да», то поспешите обратиться к психологу или наркологу за помощью. Суровый, но справедливый диагноз...

Продолжение на 7-й стр.



Оптималист — возвращение в трезвость

Начало на 2-й стр.

Два раза в месяц по скайпу собирается совет правления, где решаются насущные вопросы, члены правления отчитываются о своей работе. Согласовываются индивидуальные и совместные мероприятия, идёт к ним подготовка. В течение 2017 года мы восстановили утраченные связи со многими соратниками, нашли действующие клубы, рабочие группы в социальных сетях, работающие сайты соратников. Налажена система поздравлений соратников с днём рождения, разработана Почётная грамота им. Г.А. Шичко, и составлен список ветеранов со стажем работы в трезвенном движении 25 лет и более для награждения в честь 30-летия «Оптималиста». Подработана Программа скоординированных действий трезвеннических организаций до 2022 года, по которой мы работаем.

Возобновлена работа в школах, детских домах по формированию трезвого мировоззрения у детей и подростков, ведётся работа в этом направлении с администрациями городов и районов, с учителями и наркологами. Поддерживаются инициативы соратников по работе с правительством, министрами, Госдумой, депутатами и Президентом — собираются подписи, пишутся «открытые письма» и т.п.

Курсы по методу Шичко... да, проводятся намного реже и группы по числу слушателей намного меньше, чем в девяностые. Часто приходится работать индивидуально, но отказать человеку, который нуждается в помощи, мы не имеем права. Да, мы продолжаем «возиться с алкоголиками». И если это «очень вредно» для трезвеннического движения, то, значит, вредны и церковь, которая призвана помогать страждущим, и врачи, помогающие больным справиться с недугами тела, и психологи, к которым приходят за помощью нуждающиеся... Ведь все выше перечисленные совершают какие-то ошибки и живут, как попало, будучи уверенными в том, что им помогут, в случае чего, и знают, куда надо обратиться.

Но мы-то с вами знаем, что все свои необдуманные действия люди сначала совершают бессознательно, из любопытства или по примеру взрослых, а потом живут по привычке. И хотели бы по-другому, да «программа» мешает! Кто им поможет выбраться из «замкнутого круга», если не мы — те, кто знает как? И одной, даже самой убойной информации, бывает мало! Нужна работа над собой, с дневниками по методу Шичко и с подержкой трезвых соратников, членов клубов трезвости и здоровья «Оптималист»!

С уважением
Людмила Владимировна
Астахова,
г. Южноуральск.
Руководитель клуба
«Оптималист»
со стажем 29 лет.

Концепции профилактики

Пояснительная записка.
Алкоголизм — психологическое расстройство, характеризующееся пристрастием к алкоголю с психической и физической зависимостью от него. Алкоголизм — одна из главных причин депопуляции в России и Удмуртии, когда число умерших людей превышает число родившихся детей. С общим количеством выпитого алкоголя связаны такие показатели, как смертность, рождаемость, число больных людей, преступность, аварии, убытки от брака и снижения производительности труда, другие факторы ослабления или сбережения и сохранения народа, что неоднократно подчеркивал в своих выступлениях Президент России В.В. Путин.

История производства и потребления алкоголя показывает, что количество потребляемого алкоголя и вредные последствия от этого меняются в зависимости от политики руководителей государства и регионов и профилактических мер. Особенно серьёзные неотложные меры в отношении ужесточения местного законодательства к нелегальному рынку алкоголя и к усилению профилактических мер в учебных заведениях нужно принять в северных районах страны, где население предрасположено к быстрой алкоголизации и вымиранию. К таким пограничным вымирающим от алкоголя регионам относятся народы Якутии, Севера, Коми, Кировской области, а также Удмуртии, где смертность превышает рождаемость. За 2017 год население Удмуртии уменьшилось более чем на 3500 человек. Ответственные трезвенные организации Удмуртии, такие как ижевский методический клуб «Родник — трезвая семья», Ижевская школа здоровья, работающие с 1984 года, другие общественные организации, практически почти не используя государственных средств, стремятся помочь людям в избавлении от алкоголизации. Например, Ижевской школой здоровья за 30 лет оказана помощь более чем 11 тысячам человек. Используя накопленный опыт, мы предлагаем Программу первоочередных действий, в результате которых можно в течение 2018-2020 гг. снизить уровень потребления алкоголя на 15 процентов и при помощи ужесточения местного законодательства ликвидировать нелегальный рынок продажи алкоголя. На втором этапе до 2028 года можно добиться снижения потребления алкоголя и других наркотиков ещё на 55 процентов, существенно снизив преступность в республике.

ПРОЕКТ ПРОГРАММЫ ПЕРВООЧЕРЕДНЫХ МЕР

Цели разработки и реализации проекта — это создание условий для постоянного и существенного снижения уровня потребления алкогольной продукции населением, выхода УР из депопуляции и повышения продолжительности жизни населения Удмуртской Республики.

Задачи: довести необходимую жизненно важную информацию до каждого жителя республики. Усилить уровень мотивации, заинтересованности руководителей всех уровней, особенно воспитателей, педагогов, работников медицины, культуры, СМИ, за ведение здорового трезвого образа жизни, начиная с собственного примера.

Использовать наиболее эффективные проверенные на практике методы профилактической и реабилитационной работы, в том числе с использованием опыта общественных организаций по примеру таких республик, как Саха (Якутия), с населением, ранее подверженным депопуляции.

Начинать профилактическую работу с каждой категорией населения надо с молодёжи, с родителей детей дошкольных учреждений, школьников, студентов, рабочих промышленности и сельского хозяйства, искать и находить все возможности для выполнения целей проекта «Удмуртия за здоровое трезвое будущее».

Мы предлагаем:

1. Руководству республики, городов и муниципальных образований поддерживать на всех уровнях НКО, клубы и общества трезвости, работающие по утверждению здорового трезвого образа жизни, предоставлять им для занятий бесплатно помещения в учреждениях культуры, в клубах по месту жительства, в медицинских учреждениях, санаториях, в учреждениях Министерства социальной защиты и т.д.

Нужно создавать фундамент будущей здоровой и трезвой Удмуртии, начиная с трезвенного воспитания детей. Проводить трезвенное воспитание с самых ранних лет, начиная с дошкольных детских заведений, детских садов по программе «Сказкотерапия», разработанной коллективом Ижевской школы здоровья совместно с коллегами из Республики Беларусь. Но занятия эти начинать с самых заинтересованных людей, родителей. Начиная с детских садов необходимо не менее трёх раз в году проводить занятия по трезвому образу жизни с воспитателями и родителями. Желательно такие занятия проводить и с молодёжками.

2. Необходимо вооружить учителей противоалкогольными трезвенными знаниями для того, чтобы они могли организовывать общества трезвости в школе, могли помочь детям

освободиться от курительной и иной зависимости. Для этого учёные, активисты-общественники РОД «За трезвую Удмуртию» могут провести семинары для учителей в осенние, зимние и весенние каникулы. Необходимые знания, педагогический стаж и опыт преподавания есть у таких активистов-трезвенников, как доцент УдГУ к.м.н. В.И. Морозов, старший преподаватель УдГУ к.и.н. С.В. Королёв, педагог и детский психолог, руководитель Ижевской школы здоровья Н.В. Январский, к.т.н. А.Н. Миронов, и других активистов — сознательных трезвенников. На таких занятиях можно готовить и выдавать сертификаты на проведение лекций волонтерам, не имеющим педагогического образования, и сертификаты на право проведения курсов по избавлению от вредных привычек лицам с педагогическим образованием.

3. Нужно с помощью руководителей учебных заведений не менее трёх раз в году проводить просветительские родительские собрания в дополнение к обычным текущим родительским собраниям. Провести учёбу для волонтеров и молодежи по программе «Дети спасают родителей», которую создали в РОД «За трезвую Удмуртию».

По итогам занятий создавать школьные волонтерские антиалкогольные агитбригады, устраивать постановки, спектакли о трезвом образе жизни.

4. Провести республиканский конкурс «Лучшая здоровая и трезвая школа Удмуртии» в 2018 году под руководством советника главы УР Н.А. Судариковой (по согласованию), члена оргкомитета конкурса, благотворителя В.Г. Хорошавцева (по согласованию) и руководителя РОД «За трезвую Удмуртию» Н.В. Январского.

Нужно запретить любые коллективные пьянки, корпоративы на производстве и после работы, особенно в учреждениях культуры, медицинских и педагогических заведениях Директора школ и других учебных заведений должны нести персональную ответственность за сокращение числа курящих и употребляющих пиво школьников. (Курение и употребление пива провоцирует наркоманию, а наркомания в молодёжной среде, как правильно отметил Глава Удмуртской Республики А.В. Бречалов, увеличилась за 5 лет на 60 процентов.) И, наоборот, нужно поощрять тех руководителей учебных заведений, где нет курящих и употребляющих пиво и вино школьников и учителей. Для поощрения таких школьных учреждений и руководителей нужно активнее привлекать благодетелей, спонсоров, таких как В.Г. Хорошавцев, который в своё время провёл прекрасный республиканский конкурс «Некурящий класс». Нужно помогать молодым волонтерам-трезвенникам в проведении слётов, вечеров без алкоголя с приглашением

известных специалистов-трезвенников из других регионов.

5. Организовать для молодежи изучение родных мест, походы по святым и памятным местам. Заинтересовать молодых перспективами строительства трезвых поселений. Выделять субсидии на строительство «трезвых сёл».

6. Нужно всемерно поддерживать и развивать движение по проекту «За трезвое село», развернутое в большинстве районов Удмуртской Республики по инициативе Удмуртского отделения «Союза женщин». Прекрасные результаты этого проекта, так необходимые для увеличения продолжительности созидательной жизни сельского населения и развития сельского хозяйства УР, нельзя игнорировать и прекращать проект за отсутствием финансирования.

Предлагаем создать Фонд Главы Удмуртской Республики для того, чтобы финансировать эти жизненно важные проекты, так как избавление только одного работника от пьянства даёт прибыль в размере 200 тысяч рублей в год (данные д.э.н. Б.И. Искакова). И все средства, выделенные на оздоровление и отрезвление города и села, с лихвой окупятся в ближайшие годы. Общественники РОД «За трезвую Удмуртию» при поддержке руководителей городских и сельских предприятий готовы провести цикл занятий по избавлению от алкоголизма и курения, в результате которых можно за год помочь избавиться от вредных привычек более чем 1000 человек, что, по подсчётам, может дать прибыль более 200 миллионов рублей (подобная работа проводилась нами в 1986-88 г.).

7. Медицинские и наркологические учреждения также должны быть заинтересованы в сокращении числа больных, а не в увеличении, как делается сейчас, когда врачи получают денег тем больше, чем больше к ним приходит больных. Это порочная практика может быть изжита, если выплачивать участковым врачам и медицинским учреждениям премии за то, что сокращается, а не увеличивается число больных людей. Для этого нужно объединять усилия, медицинские учреждения должны активнее работать совместно с НКО, общественными организациями трезвенников, выделять помещения под клубы трезвости и т.п.

8. Необходимо всячески поддерживать руководителей магазинов и торговых точек, если они отказались от продажи алкоголя, выдавать им льготные кредиты, другую помощь. Для тех, кто продаёт так называемые «фунфырики» и прочие суррогаты, необходимо в сельской местности устроить режим нетерпимости, добиваться на общих сходах граждан выселения их из населённого пункта, добиваться от депутатов Государственного Совета УР и Государственной Думы РФ уже-

алкоголизма в Удмуртии

сточения наказания за продажу суррогатов вплоть до конфискации имущества виновных.

9. Поскольку большинство населения в среднем по 5-6 часов в день смотрит программы телевидения и Интернет, где почти в каждом фильме идёт скрытая или явная реклама пьянства, алкоголизма, разврата и жестокости, необходимо организовать альтернативу этому вредному влиянию, организовать не реже одного раза в неделю вещание программы Удмуртского телевидения по трезвому здоровому образу жизни. Часто руководители телевизионных программ отвечают нам, что они и так пропагандируют трезвый образ жизни, когда показывают спорт, но это не совсем так, поскольку часто бывает, что даже известные спортсмены, не прошедшие курсы по методу Г.А. Шичко, напиваются и ведут себя неадекватно на публике. Нужны публичные обращения известных спортсменов к молодежи вести абсолютно трезвый здоровый образ жизни. В программе телевидения и радио по трезвому здоровому образу жизни должны регулярно выступать представители клубов и обществ трезвости, учёные, видные спортсмены-трезвенники. Воткинское кабельное телевидение сняло 10 занятий по 30 минут каждое по методу Г.А. Шичко, проводимое профессором, руководителем общественного движения «За трезвую Удмуртию» Н.В. Январским. Идут положительные отзывы об этих занятиях, люди на этих видеозаписях освобождаются от алкоголизма и курения, по просьбам телезрителей уже 4 раза повторяли видеозапись этих занятий по Воткинскому кабельному телевидению.

Работники телевидения Чувашии прислали запрос на разрешение транслировать эти передачи в Чувашии. Для того чтобы в самых отдалённых районах Удмуртии жители могли самостоятельно избавляться от вредных привычек, нужно организовать трансляцию этих занятий руководителя общественного движения «За трезвую Удмуртию» Н.В. Январского на Удмуртском телевидении.

Существует много фильмов и лекций учёных и общественных деятелей об утверждении трезвости, записанных на диски и другие электронные носители информации. Можно организовать просмотр этих записей в учреждениях культуры, но для этого нужно провести занятия-семинары с работниками культуры республики, чтобы аргументированно проводить обсуждения этих лекций совместно с членами обществ трезвости, педагогами, медиками, священнослужителями, с родителями учеников. Хороший эффект может быть от проведения конкурса «Лучшее учреждение культуры Удмуртской Республики по пропаганде здорового трезвого образа жизни».

10. Необходимо возродить работу Республиканского общества знания, которое сейчас передано министерству науки и образования, заключать договоры с предприятиями и учебными заведениями и проводить занятия по профилактике алкоголизма и наркомании с привлечением психологов РОД «За трезвую Удмуртию», так как такие занятия должны проводить абсолютно не употребляющие алкоголь методисты, иначе лекции эти будут образцами лицемерия, неэффективными, как это часто бывает.

11. Для того чтобы охватить все районы республики, нужно

оказать помощь в издании трезвеннических газет «С любовью к жизни», «Оптималист-оптимист», «Родник трезвости», выпускаемых в Удмуртии малыми тиражами. Стоимость тиража 5000 экз. в месяц 20 тыс. рублей, в год 240 тыс. рублей.

12. Люди должны знать, где им могут оказать бесплатную немедицинскую помощь в избавлении от вредных привычек. В каждом районе Удмуртии можно вывесить не менее 3 баннеров примерно с таким содержанием: «Трезвые родители – счастливые дети, здоровая республика». Указать телефоны клубов трезвости, где людям смогут помочь. Это можно сделать за счет социальной рекламы.

13. Нужно повысить мотивацию всех заинтересованных руководителей, специалистов за здоровый трезвый образ жизни. Руководители производств, сельскохозяйственных коллективов должны быть информированы и заинтересованы в том, чтобы работники, страдающие от алкогольной зависимости, не увольнялись с места работы, а чтобы им была оказана надёжная помощь в освобождении от алкогольной и иной наркотической зависимости, чтобы они смогли продолжать успешно работать на производстве. Предлагается предприятиям заключать договоры с общественной организацией «За трезвую Удмуртию» и Ижевской школой здоровья, чтобы выделять по 10 тысяч на одного работающего или 5 тысяч на безработного для его лечения в течение месяца. По истечении года, если излечившийся вёл трезвый здоровый образ жизни, предприятием дополнительно выделяется еще 10 тысяч рублей, а также выдаётся определённая премия тому, кто

достойно показал себя в течение года.

14. Нужно провести занятия с безработными, стоящими на очереди в бюро занятости, так как они, как правило, любители алкоголя, отчего их не желают оставлять на работе. Отрезвление этих людей повысит престиж бюро занятости населения и поможет в оздоровлении производства.

15. В настоящее время уже на протяжении 10 лет на общественных началах работает Православный Центр трезвления в селе Кельчино Воткинского района, где проходят курсы избавления от вредных привычек с отрывом от места жительства особо сложные зависимые. За это время сотни людей избавились здесь от вредных привычек. Необходимо оказывать всевозможную помощь таким центрам в республике.

16. Необходимо взаимодействие с основными традиционными религиями, православной и мусульманской, в борьбе за трезвость населения. Индикаторами достижения результатов реализации концепции профилактики алкоголизма в Удмуртской Республике являются:

На первом этапе (2018-2020 годы) снижение уровня потребления алкогольной продукции на душу населения на 15 процентов.

Ликвидация алкогольного нелегального рынка.

Снижение уровня потребления пива, курения, особенно среди молодёжи, при общем существенном снижении уровня потребления алкогольной продукции.

Повышение уровня вовлечения детей и молодёжи в занятия спортом при обязательных просветительских профилактических антиалкогольных занятиях

со спортсменами.

Снижение уровня смертности, связанной с отравлением алкогольной продукцией.

Проведение опросов населения по вопросам предотвращения продажи суррогатов и закрытия винных отделов в продуктовых магазинах и вынесения магазинов с алкоголем на расстояние не менее 500 метров от школ, стадионов, детских садов, больниц и т.д.

На втором этапе (2021-28 гг.) Снижение уровня потребления алкоголя на 55 процентов.

С уважением
Валерий Иванович Морозов,
председатель
республиканского
общества православных
врачей,
кандидат медицинских наук,
доцент УдГУ,
т. 8-912-441-44-03;

Андрей Николаевич
Мионов,
кандидат технических наук,
лауреат Российского
конкурса «Инженер года»,
сопредседатель движения
«Молодёжь за трезвую
Удмуртию»,
8-909-714-00-51;

Николай Владимирович
Январский,
сопредседатель
Регионального
общественного движения
«За трезвую Удмуртию»,
т. 8-912-09292535;

Сергей Владимирович
Королёв,
к.и.н. ст. пр. УдГУ,
председатель Ижевского
совета отцов;

Юрий Иванович Кашин,
гл. редактор газеты
«Родник трезвости».

Читайте детям о войне

Читайте детям о войне... до глубины души потрясло стихотворение, прочитанное ребёнком на одном из торжеств, посвящённое Дню Победы. Из уст шестилетнего малыша эти фразы звучали как призыв, просьба, обращение не только к ветеранам, но и ко взрослому населению – педагогам. С разрушения СССР прошло 25 лет. За это время уже сменилось не одно поколение. Нашим детям, родители которых – дети участников ВОВ, уже за сорок. А их детям чуть более двадцати, и теперь они – наставники правнуков участников ВОВ. И эта грань чувствуется и заметна на проводимых мероприятиях... Даже многие молодые люди при опросе о героях войны путают их с артистами и поэтами. Многие не знают, когда началась война и кто её начал. Это говорит о слабой военно-патриотической работе с молодёжью, которая сейчас сводится к встречам ветеранов у школы и сопровождению их до актового зала. В полупустом зале с виновниками торжества нет ни детей, ни учителей. Мероприятие про-

водится только для ветеранов... Оно и не удивительно: ведь наше телевидение на всех каналах ведёт «разъяснительную» работу по лечению от геморроя, предлагает препараты от диареи, или какие памперсы наиболее сухие, либо как спастись от простатита, микстуру «Лошадина сила». И этими рекламами прерывают различные серьёзные передачи. А вот патриотизма ни на одном канале не увидишь. Чему и от кого учиться детям? Ведь многие свидетели той великой войны ушли из жизни. «Если мы забудем о войне, начнётся новая война» - где-то я слышала эту фразу, и не согласиться с ней нельзя. Ведь на Украине началось фашистское шествие с этого, когда сносили памятники героям войны, обливали краской, глумились над могилами погибших солдат, распивала молодёжь спиртные напитки, и полуголые плясали у Вечного огня. Всё это растлевало молодёжь. И вот мы опомнились! Так кому верить и у кого молодёжи учиться, если мы, взрослые, дети участников великой войны, дозволили глу-

миться над их памятью? А сегодняшнее отношение к ветеранам и труженикам тыла некоторых руководителей предприятий, где трудились умершие ветераны, да и вообще к пенсионеру? Ведь остаются ещё и дети войны, которые также были обделены детством и теплотой своих родных. Многие дети войны выросли в детдомах, так и не узнав, где погребены их родители. Остаются и дети ветеранов, а также их внуки, и наша обязанность рассказывать о Мире. О цене Победы. Когда я говорю о тимуровском движении, то призываю соседей, которые живут рядом с этими людьми. Возьмите у пенсионера номер телефона, ведь многие имеют трудность даже подойти просто к дверям, не говоря о выходе в магазин. Узнайте, что им необходимо купить, может, свежий хлеб, молоко. Навестите с ребёнком: пусть видит он, пусть проснётся в нём милосердие, рассказывайте детям о войне. Ну хотя бы до 22 июня каждый день посвятите этим людям. Нам, председателям СТООС, обходить каждого тяжело, но если бы у



нас были помощники не только дети, но и соседи, мы бы смогли хоть немного скрасить жизнь ветеранов, пожилых людей. Часто, выражая своё возмущение, мне пытаются возразить, что у ветеранов имеются дети, внуки. Да, действительно, но многие находятся уже в том возрасте, которые также нуждаются в постороннем уходе. Я призываю: учите детей милосердию постоянно, ежеминутно: идёте бабуля, еле передвигая ноги, - помогите ей донести сумку и перейти дорогу. Помогите спуститься с лестницы, проводите до скамейки. В пред-

дверии Дня Победы воспитанники п/к «Чайка» изготавливали открытки, готовили концертную программу с агитбригадой и, получив подарочные наборы от депутата Южного округа Олюнина С.Ю., вручили их на дому лежащим ветеранам, показав им номера художественной самодеятельности. И радость детей была в том, что они увидели ветерана, пообщались с ним и почувствовали свою значимость в помощи этим беззащитным людям.

Р.Каюмова,
председатель клуба
«Нижнекамский оптималист»



Дневник человека, стремящегося к трезвой здоровой жизни

Часто слушатели занятий по избавлению от вредных привычек не могут начать писать обстоятельные самоаналитические дневники, которые являются основой занятий по методу Г.А. Шичко. Приводим для примера дневник соратницы NN (Дневник обязательно пишется перед сном)

1. Е. В. Псевдоним «Трезвая красавица»

2. Дата и время написания дневника. План на завтра по освобождению от алкоголизма и курения, других вредных привычек.

1 декабря 2017 года, 21-00. Планирую завтра провести замечательный трезвый день в кругу любимой семьи, приготовить вкусную полезную для здоровья еду. Обязательно обольюсь с утра холодной водой в ванне. (Мне это обливание очень понравилось! Хочу вести здоровый образ жизни.) Сделаю зарядку и помолюсь Богу.

3. Мой анализ прошлой жизни.

Травила алкоголь с 14 лет. Сейчас мне 40 лет. Периодически кодировалась. Вшивалась, лечилась в диспансере – и все напрасно: срывалась вновь.

4. Были ли в кругу пьющих и курящих людей? Самочувствие в такой обстановке. Почему некоторые люди употребляют вредные отравляющие вещества?

Была трезвой в кругу пьяной компании вчера, чувствовала себя опьянённой, хотя сама не пила, наутро было неприятно, что-то вроде похмелья. Неприятно было в пьяной компании, но я не сорвалась в запой, и это хорошо. (Руководитель курса сделал в дневнике замечание о том, что посещать такие компании сейчас нельзя, нужно сразу же их покидать).

5. Отношение к пьющим и курящим.

Отношение к пьющим: от-

вращение, презрение, брезгливость, жалость, шок, недоумение. Руководитель курса сделал замечание: а виноваты ли пьющие в том, что они употребляют алкоголь, коли их так запрограммировало общество? Не лучше ли попробовать спасти их, но не руганью, не назиданием, а психолого-педагогическими методами?

6. Мысли об употреблении алкоголя, табака.

Мысли о выпивке возникают, воспоминания о веселье, беззаботных днях, больших компаниях или наоборот, одна с бутылкой. Отгоняю эти мысли, но они приходят вновь. Дала клятву Господу, что больше я не пью в этой жизни. Мысли дурные уходят, когда думаю о Боге или молюсь. (Нужно просить Господа Бога о том, чтобы вновь не начать употреблять этот одурманивающий яд и наркотик. От руководителя курса (р.к.).

7. Выпивки и курение в сновидениях.

Часто напиваюсь во сне и корю себя за это, почему опять напилась. Просыпаюсь и чувствую облегчение, что это было во сне, а не наяву. Есть страх «сорваться». (Это означает, что проалкогольная программа еще жива и возможен срыв. Нужно описать всё, что видела во сне, и продолжать писать дневники до исчезновения этой программы на потребление алкоголя - от р.к.)

8. Алкогольные и курительные соблазны и соблазнитель.

Соблазны есть, мысли, что позвонят «друзья»-собутельники и позовут выпить по чуть-чуть, а я уже знаю, что могу уйти в запой и на 3 недели. СТРАШНО, НО Я ДАЛА КЛЯТВУ, И ОНА МЕНЯ ДЕРЖИТ, ХОТЯ И СИЛЬНАЯ БОРЬБА ВНУТРИ МЕНЯ ИДЁТ. (Клятвы мало. Нужна ежедневная работа по очищению сознания - от р.к.)

9. Переживания во время отказа от алкоголя и табака.

Переживаю, что не могу пить умеренно, без запоев. Тяжело не пить. Третью жизни пила... Надо доставать всю грязь изнутри. (Переживать надо, что потребляла алкоголь – этот психотропный яд и наркотик столько лет. А переживать, что нельзя этот яд пить «умеренно», – это нелепо. Полный отказ от алкоголя и других наркотиков – это возрождение естественного наилучшего образа жизни без самоотравления, восстановление того образа жизни, какой нам дал Господь при рождении - от р.к.)

10. Настроенность на отказ от алкоголя и табака. Опишите ваши противонаркотические убеждения и ложные убеждения, защищающие привычку употреблять алкоголь или другие наркотики в определённых ситуациях.

Внутри меня борьба. Но я сильная, я справлюсь благодаря Господу. У меня впереди новая жизнь. Есть желание жить трезво. (Нужно добавить: помоги мне, Господи, снова не начать «травиться» - от р.к.)

11. Антинаркотическая прояснённая сознания. (То есть такая ясность сознания, когда мы понимаем, что жизнь без любых наркотиков – это наилучший вариант дальнейшей жизни).

Я трезво смотрю на жизнь, оцениваю ситуацию с чистой и ясной головой, а не валяюсь с тазиком, таблетками и водой вся вонючая, серая от липкого пота, когда трясёт так, что боишься эпилепсии и инсульта, боишься, что треханёт так, что останешься инвалидом. О нет, не хочу этого! Хочу вставать утром в 6 часов с радостью и благодарностью молиться, позавтракать (когда пила, не могла потом есть несколько дней), отвести ребенка в детский сад и потом идти на

работу. Хочу быть свободной от алкогольного дурмана.

12. Степень освобождения от привычки к потреблению алкоголя и других наркотиков. Степень освобождения от страха, что вновь будет срыв.

Я ещё не свободна полностью от алкоголя, ещё надо много бороться за трезвую наилучшую жизнь. Потребность в алкоголе ещё есть, мысли об этом часто приходят, но я знаю, что пить больше не буду, потому что я дала клятву перед Богом. Пока тяжело идёт очищение и тела, и ума. Но страха срыва нет с того момента, когда я дала слово перед Богом.

13. Взаимоотношения с окружающими в связи с отказом от вредных привычек.

Отношения в семье конечно же налаживаются. Ведь когда выходишь из запоя, приходится порой извиняться перед окружающими за пьяную брань, другие выходы. Я знаю, что в меня верят мои близкие, они хотят мне добра. Спасибо им!

14. Впечатления от чтения антинаркотических материалов, от занятий по освобождению от вредных привычек.

Читаю газеты движения «За трезвую Удмуртию». Большое уважение к тем людям, которые борются с алкогольной пропагандой, с нашими продажными чиновниками, с теми, кто имеет проценты от продажи алкоголя, несущего гибель нашему народу. Нужна суровая правда об алкоголе. Хочется жить и быть здоровой. Надо приводить себя в форму, освобождать тело и ум от грязи. Буду и дальше обливаться холодной водой. Ощущения от обливания восхитительные. Слово заново рождаешься чистой и здоровой! Заряд бодрости! Ура!

15. Программа вашего поведения на будущее, чтобы укрепляться в трезвости и противोकурении.

Я буду и дальше изучать про-тивоалкогольные материалы и газеты о трезвости и ЗОЖ. Буду писать дневники, посещать клуб трезвости и молиться. Аминь!

Текст самовоздействия. (Для верующих также нужна молитва). Желательно писать левой рукой.

Настройка на потребление алкоголя и прочих одурманивающих ядов и наркотиков, стихийно сложившаяся в моей голове, отныне исчезает. С помощью научного метода Г.А. Шичко, с помощью всех Светлых Сил я уничтожаю эту вредную, нелепую, позорную навязанную мне настройку. Теперь у меня восстанавливается полезная, естественная и сознательно мною выбранная настройка на трезвость. Я свободна от алкогольных и табачных ядов, они чужды мне, я всегда нахожу им замену здоровым трезвым образом жизни и дневниками по методу Г.А. Шичко.

При потреблении алкоголя и вдыхании табачного дыма у меня появляются обильное слюноотечение, тошнота, общее плохое самочувствие. Я свободна на всю жизнь от табачных, алкогольных, наркотических ядов и рада, что, наконец, возвращаюсь к здоровой полноценной жизни без самоодурения. Если же у меня возникает плохое самочувствие, я спокойно и даже радостно к этому отношусь, так как знаю, что это идёт внутреннее очищение моего организма от той отравляющей грязи, которая образовалась во мне от применения одурманивающих ядов. Я радуюсь своему настоящему и будущему выздоровлению. С каждым днём мне становится всё лучше и лучше во всех отношениях. Трезвость – это любовь к жизни. Жизнь! Жизнь! Жизнь! Я люблю жизнь. Аминь.

Телефон Ижевской школы трезвения: 8-912-029-25-35.

КАТАСТРОФА

Вымирания от алкоголя северных народов

В 1990 году во 2-м номере журнала «Трезвость и культура» было опубликовано интервью с народным депутатом СССР Евдокией Александровной Гаер. Эта женщина, представительница народов Севера и Дальнего Востока, рассказала о разразившейся катастрофе – о вымирании народов Севера и Дальнего Востока. Она сорвала дымовую завесу хрущёвско-брежневского мифа о благосостоянии наших малых народностей. Оказалось, усилившееся после 60-х годов прошлого столетия пьянство больше всего поразило именно северные народы, количество которых ранее насчитывало миллионы. Сейчас же северные народы буквально вымирают из-за пьянства, так как они совершенно не имеют защиты – утилизатора алкоголя и очень быстро, за несколько приемов алкоголя,

получают сильнейшую наркотическую зависимость. У южных народов, тысячелетиями употребляющих виноградный сок и его производное – вино, для защиты от вымирания выработалась внутренняя защита – алкогольдегидрогеназа. У северных народов такая защита не выработалась совсем. У нас же, жителей Удмуртии, Коми, Кировской области, Пермского края, Красноярского края, Тюменской области, такой защиты также почти нет. Поэтому вслед за вымиранием северных народов такая же беда приходит и к нам. Поэтому сегодня необходимо всем северным народам России, всем трезвенным организациям регионов, находящихся в 40-й строке рейтинга самых алкоголизированных областей, объединяться и добиваться от законодательных органов ужесточения законодательства

в области легальной и особенно нелегальной продажи алкоголя, вынесения пунктов продажи алкоголя на расстояние не менее 500 метров от населённого пункта или полного запрета на продажу алкоголя, оказания помощи общественным организациям, утверждающим трезвость в регионах, попавших в особо бедственное положение из-за губительного спаивания населения, веками очень редко употреблявшего или совсем не употреблявшего алкогольную отраву. Просим присоединиться к нам всех, кто хочет спасти наши народы от алкогольно-наркотического геноцида.

С уважением сопредседатель регионального общественного движения «За трезвую Удмуртию» Николай Владимирович Январский т. 8-9120292535 E-mail: anikola12a@yandex.ru

Исповедь

Я был красив и молод
И крепко пил вино.
Жена не пить просила.
Мне было всё равно.
И дочки подрастали,
Красавицы мои.
Всё ласки моей ждали,
А я гулял без них.
Жена моя худела,
И плакала в ночах,
И чаще всё болела,
Ходила по врачам.
А я жене не верил
И в пьянках пропадал.
Ругает – хлопну дверью.
Молодок всё искал.
На юг уехал в отпуск,
Сказал, там полечусь,
Что пить совсем не буду
И трезвым я вернусь.
Приехал и к ребятам
Отметиться зашёл.
На рюмку согласился,
И сели мы за стол.
Пришёл домой весёлый,

Качаясь, как медведь.
Жена мне дверь открыла,
Вся побледнев, как смерть.
А я давай ругаться:
Что мужа так встречать!?
Не хочешь обниматься,
Тогда пошёл я спать!
Но вскоре я проснулся
И в комнату зашёл.
Там двое дочек плачут,
Стоит накрытый стол.
Тебя мы с мамой ждали,
Пекли красивый торт.
Зачем напился, папа?
Ну как же так ты мог?
И вдруг жена упала.
В больницу не довёз...
Ни слова не сказала.
А я всё выл, как пёс.
И вот сейчас один я,
И трезвый, и больной.
Мне только 48.
А я уж весь седой.

Н. Кочанов



ОТКРЫТОЕ ПИСЬМО ПРЕЗИДЕНТУ РОССИИ

Копии: депутатам и кандидатам в депутаты всех уровней (повторное обращение)

Уважаемый Владимир Владимирович! С интересом прослушали ваши ответы на вопросы граждан России 15 июня 2017 года. Десятки людей в нашем Ижевске говорили о том, что задавали Вам вопрос о прекращении алкогольного геноцида в нашей стране. Сотни трезвенников из многих городов также сообщали через Интернет, скайп, электронную связь о том, что спрашивали Вас о борьбе за трезвость, которая жизненно необходима в нашей стране. И что же мы услышали в Ваших ответах? Озвучивались в основном вопросы о ветхом жилье. Вы обещали приехать к нам в Ижевск, разобраться и, возможно, помочь конкретной семье. Но ведь это задача местных властей. Глобальная задача состоит в том, чтобы остановить вырождение России, а оно вновь началось в последние годы. Ни слова Вы не сказали о необходимости трезвости в нашей стране. А ведь ещё император Николай Второй в 1914 году писал: «Трезвость народа – надежная основа его мощи и благосостояния».

Наверное, Вам известно, что в этот же день 15 июня, когда Вы отвечали на вопросы, на сайте metronews.ru и на множестве других сайтов появилась информация из Минздрава РФ: «Сколько можно выпивать алкоголя без ущерба для здоровья?»

«Этим вопросом озадачились в научно-исследовательском центре профилактической медицины Минздрава. Были проведены расчёты потребления мужчинами и женщинами водки, коньяка, виски, шампанского, коктейля, пива, сухого и крепленого вина. Итак, мужчине дозволено пить трижды в неделю по полтора литра пива крепостью 4,5%, или одну бутылку крепленого вина в неделю, или рюмку водки два раза в день. Женщинам без ущерба для здоровья рекомендуется выпивать в день два бокала сухого вина объёмом 100 миллилитров и крепостью 13%, или бокал шампанского объёмом 150 миллилитров, или одну рюмку водки в день...?!»

Шокирующая, лживая до наглости информация, когда даже школьникам известно, что при

употреблении 100 граммов водки в первый же день в коре головного мозга погибает более 4500 нейронов, целое кладбище нервных клеток мозга...

Далее идёт интервью с бывшим кремлёвским доктором, ныне главным врачом одной большой частной клиники, автором многих книг, в которых рекламируется употребление малых доз алкоголя, Александром Мясниковым. На многих страницах этот автор доказывает, что умеренная выпивка не только продлевает жизнь, но и улучшает её качество?! И ни слова о том, что алкоголь – наркотик, что от малых доз алкоголя идёт наркотическое пристрастие к всё увеличивающимся дозам, растёт число рождающихся дебильных детей и уродов, инвалидов, на которые тратятся огромные средства. Не от таких ли советников наш бывший Президент Ельцин Б.Н. показывал нам и всему миру отнюдь не здоровый образ жизни, когда рушилась наша великая держава в угоду более трезвым нашим противникам?

Правда, в объяснениях Минздрава идёт речь о том, что якобы этот центр определял степень вреда (от малых доз малый вред здоровью, от средних доз средней вред, от больших доз большой вред). Но все понимают, что при таком объяснении почти каждый будет предпочитать малый вред и употреблять алкоголь, подражая другим. Самое опасное, что под влиянием этой враждебной нашему народу информации попадает самая незащищённая часть нашего населения – дети.

Мы задавали многим мучивший нас вопрос: «Почему изменилось отношение Президента к трезвости?» Ваш рейтинг поднялся очень высоко в 2009-2014 годах, когда благодаря усилиям большого патриота России отца Тихона Шевкунова и Вашего участия в феврале 2009 года на Первом Канале телевидения появились правдивые фильмы и ролики проекта «Общее дело», в результате чего на 20% снизилось потребление водки и пива. А ведь, по данным белорусских учёных, снижение продажи водки на 1 литр абсолютного алкоголя в год приводит к сокращению смертности населения на 4,6%. Мы также благодарны Вам за поддержку населения Крыма,

решившего присоединиться к России. Но сегодня, уже не секрет, что Ваш рейтинг падает.

Нам сообщают, что, возможно, существует в окружении Президента такое мнение, что трезвые люди могут пойти на бунт. Но, как показывают выборы, именно трезвые регионы, Чечня, Ингушетия, Дагестан, отдают больше голосов за действующую власть.

Екатерина Вторая однажды ответила Екатерине Дашковой, Президенту Российской академии наук, на вопрос «Като, почему Вы спаиваете русский народ?»: «Пьяным народом легче управлять!» Но история опровергла её слова. При Екатерине Второй были мощные крестьянские войны, одна из них – это восстание Емельяна Пугачёва. Ещё великий Пушкин писал: «Не приведи Бог видеть русский бунт – бессмысленный и беспощадный!» Восставшие были отнюдь не трезвенники. И на Майдане в Киеве начинали бунт националисты под влиянием лживой пропаганды, алкоголя и наркотиков.

Сознательные трезвенники помнят всё хорошее, что было сделано Вами, и поддерживали Вас на выборах и на наших съездах, одновременно критикуя правительство за попустительство тем, кто спаивает народ. Но последние Ваши ответы на вопросы нас удивили и разочаровали.

Государству нужны деньги, но в стране нет монополии на производство и продажу алкоголя, и львиную долю доходов от продажи алкоголя забирают у государства олигархи, многие из которых безнаказанно вывозят миллиарды из России за рубеж. Но каждый рубль, полученный от продажи алкоголя, оборачивается не менее, чем 6 рублями убытков для нашей страны, не считая людских потерь (по данным доктора экономических наук профессора Б.Н. Исакова). И в то же время растёт зарплата тех чиновников, которых начинают ненавидеть люди, не имеющие возможности оплатить даже счета за услуги ЖКХ. Все это и может привести к беспощадному русскому бунту, как выразился А.С. Пушкин. Мы думаем, к нашему письму присоединятся многие граждане России и даже те, кто не знаком глубоко с этими проблемами, но понимает, что

положение в стране меняется к худшему. По данным независимых социологов, каждый год количество абсолютно трезвых людей в стране увеличивается на 3 процента. Это объективный процесс. И, если сейчас в стране уже около 30 процентов трезвых людей, и число их увеличивается, Вам, Владимир Владимирович, нужно определяться: Вы – за трезвость или за спаивание людей, и что ждёт нас с Вами в будущем: или страна станет окончательно пьяной колонией наших недругов, или же она станет трезвой и великой державой, в которой, как говорил великий Д.И. Менделеев, должно было жить не менее миллиарда людей. С кем Вы, Владимир Владимирович?

Мы просим к нашему письму присоединиться тех, кто обеспокоен спаиванием нашего народа, чтобы суметь убедить всех, в ком осталось ещё чувство патриотизма, переживания за судьбу нашей страны, нашей Родины, чтобы всем нам сплотиться во едино для спасения нашего народа.

С уважением: В.Е. Бабинцев, А.А. Салахутдинов, Н.В. Январский, сопредседатели регионального общественного движения «За трезвую Удмуртию».

Полностью поддерживаю и подписываюсь под обращением: В.В. Куркин. Председатель российского объединения «Оптимальист».

Уважаемые читатели! Просим Ваших комментариев, предложений, обращений. Ваши письма будут передаваться в администрацию Президента РФ. Наш сайт «За трезвую Удмуртию – если хочешь быть здоров» <http://u19155.onhh.ru/>

Первые отклики, поступившие на сайт:

1. Письмо хорошее! А.Н. Мажуров, президент Международной Академии трезвости:

2. Письмо замечательное. Ужасающее положение с ростом наркомании среди молодёжи! Т.В. Бушуева, п. Якшур-Бодья.

3. Целиком и полностью поддерживаю письмо Президенту. Мои сыновья Анфиногенив Дмитрий Викторович, Несмашных Кирилл Аркадьевич, Несмашных Максим Аркадьевич согласны со мной и также поддерживают открытое письмо. Гл. бух. ООО Л.И. Несмашных, г. Ижевск

4. Поддерживаем. Рузалия

Каюмова. Председатель клуба трезвости «Нижнекамский «Оптимальист».

5. Хорошее письмо. Поддерживаю. Юрий Кашин. Главный редактор газеты «Родник трезвости».

ДОПОЛНЕНИЕ от 21 января 2018 года:

Уважаемый Владимир Владимирович! Сейчас, в преддверии выборов Президента России, я, как сопредседатель ижевского клуба «Родник – трезвая семья», прошу Вас обратиться к СМИ с тем, чтобы они перестали шельмовать П. Грудина, кандидата в Президенты страны, и прошу в случае избрания Вас Президентом, чтобы Вы назначили П. Грудина или премьер-министром, или министром сельского хозяйства, ибо он показал, как можно даже в современных условиях создать прекрасные условия для производительного труда в сельском хозяйстве и для страны, и для тружеников. Также просим отстранить от своих должностей министров, которые вызывают законный гнев людей своей некомпетентностью и игнорированием мнений большинства трудящихся страны, таких как министр сельского хозяйства разваленного хозяйства миллиардер Качев, министр здравоохранения Скворцова, которая утверждает, что за последние 5-6 лет мы стали пить на 80 процентов меньше. И это на фоне того, что страна вымирает, рождается младенцев меньше, чем умирает людей. Из-за отравлений алкоголем и по причинам, связанным с алкоголем, каждый год погибает более чем 500 тысяч человек, более 350 тысяч от причин, связанных с курением, и более 140 тысяч человек от наркотиков. За 5 последних лет наркомания среди молодёжи возросла на 60%. А наркомания, как известно, начинается не с иглы, а с первой бутылки пива, с первой выкуренной сигареты. Просим Вас на новом этапе Вашего президентского срока, если Вас изберут, окружить себя новыми людьми, которые вызывают доверие народа, а не гнев против олигархов-министров.

Николай Владимирович Январский, сопредседатель общественного движения «За трезвую Удмуртию», 426068 Ижевск-68, ул. Барышниковая, 31-42, т. 8-9120292535.

Уникальность метода Шичко. Клубы трезвости

Окончание. Начало на 3-й стр.

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? Русский честнейший 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 (пути решения проблемы подражания и плана выполнения этого решения), а также проалкогольных убеждений. Убеждениям принадлежит ре-

шающая 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, ругающая папу за его частые выпивки, сама (по незнанию, что алкоголь – это наркотик, который требует в дальнейшем увеличения дозы) в праздники выпивает фужер шампанского и уговаривает и других выпить, то ребёнок получает определённый

урок лицемерия на всю жизнь. И только когда папа и мама пьют уже безобразно и ребёнок получает лишь 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 легким паром!», которые «красиво гуляют и выпивают», его неприятие алкоголя может измениться в сторону лежультурного употребления алкоголя. 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, что занятия по избавлению от алкоголизма желательно начинать и заканчивать в клубах трезвости.



Есть такая Республика Коми

Есть такая республика, где полярная длинная зима и короткое лето, где иногда за всё лето люди ни разу не могут увидеть солнца, потому что целый день небо покрыто облаками или тучами, где начиная от Воркуты стоят мрачные тюрьмы и кажется, что всё в жизни плохо. Но там текут и Печора, и другие северные реки, в которых много рыбы. Там часто можно проехать сотни километров в кабине «КамАЗа», и с тебя не возьмут за это деньги. А когда ты будешь удивляться, тебе просто скажут: «Здесь, на Севере, жить тяжело. Если мы не будем помогать друг другу, мы не выживем». Здесь хлеб, как и в Удмуртии, зовут ласковым словом «нянь». Здесь, говорят, самые красивые в стране женщины. Сюда не доходят многие захватчики, ибо слишком суровый здесь климат. Здесь много людей вымирает от алкоголя, ибо не выработалась алкогольдегидрогеназа - утилизатор алкоголя в организме местных жителей. Значит, не употребляли они раньше алкоголь, и не нужен он им и сейчас. И живут в этом суровом краю такие люди, как ветеран-трезвенник Вячеслав Степанович Огнев, который всю свою жизнь положил, чтобы как-то спасать земляков от вымирания, от уничтожения «огненной водой». Не одну книгу написал Вячеслав о различных методах спасения от алкоголизма. И сейчас он готовит новую книгу, рукопись которой он прислал мне и другим трезвенникам, советуясь с нами, как улучшить свою книгу, чтобы она спасла как можно больше людей. В его родном посёлке Жешарт живёт прекрасная поэтесса Татьяна Лебедева, стихи которой Вячеслав Степанович размещает в своей новой книге «Спаситель может каждый». Вот её стихи:

Баллада о Васильке

Пьющая женщина – горе большое.
Пьющая мать – это горе вдвойне.
Даже пытаются дети порою выиграть битву в этой войне.

Мать в запое. Лежит вся больная.
Шепчет мальчик над ней:
- Больше, мама, не пей!
Ну, не пей больше, мама родная!
Хочешь, я тебе чаю согрею?
Иль картошки на плитке сварю?
Одеяло поправлю, жалея, или травки какой заварю?

За мальчишку деревня болела.
Всё хотели в детдом отобрать.
Но когда его мамка трезвела,
так никто не умел обнимать.

Целовала, просила прощения:
«Ну, прости же меня, золотой!»
Проходило какое-то время,
и опять начинался запой.

Но случайно старушка чужая пошутила иль знала чего,

Посох старый руками сжимая:
«Знаешь, мальчик, ты это, того...
Каждый день до восхода попробуй земляники стакан набирать,
Будет мамка твоя молодою,
перестанет совсем выпивать».

Каждый день он стакан земляники,
весь уставший, из леса носил
И кормил свою пьяницу-мамку.
Он её больше жизни любил.
И случилось великое чудо.
Иль старушкино что помогло?
Но на свете семьи нет счастливой,
чем мальчишка и мама его.

Только в стареньком чистеньком доме долго -
долго горит огонёк,
И не пьёт больше мама спиртного
у мальчишки, что звать Василёк.

Интервью вызывает вопросы

Прочитав интервью с одним из лидеров-трезвенников, и у меня сложилось такое впечатление, что это всё сказано нетрезвым человеком. Столько противоречий в одной статье! Слово автор совсем не понимает сути метода Г.А. Шичко, который говорил, что полное освобождение человека от проалкогольной запрограммированности сознания возможно только при продолжении очищения сознания в клубах трезвости, при участии в трезвенной работе, при постоянном исповедальном анализе с дневниками и при постоянной учёбе по самосовершенствованию. В статье «Трезвость по убеждению» Г.А. Шичко пишет: «Для самозащиты от пьющих, особенно бывших собутыльников, выгодно создать неофициальный союз (клуб) из двух или нескольких человек. Цель союза (клуба): взаимная поддержка и выручка, обмен интересными противоалкогольными сведениями, совместная борьба за трезвость (спаивание, как правило, происходит в неофициальных союзах или обществах любителей спиртного). Трезвенный союз (клуб) можно организовать из сослуживцев, бывших собутыльников, в том числе из членов своей семьи...»

Соратник Евгений,
село Кельчино

БУДЬТЕ СОВЕРШЕННЫ КАК ОТЕЦ ВАШ НЕБЕСНЫЙ!

Статья «Ижевское интервью со Ждановым» меня взволновала больше не тем, что Владимир Георгиевич отвергает реабилитационную работу с алкоголиками, а больше тем, что такой лидер, патриот, православный человек думает и тем более вещает сумбурные, противоречащие здравому рассудку и логике заключения. Я, как православный человек, всегда в случае сомнений обращаюсь к Еван-

гелию и высказываниям святых отцов, потому что нет лучшего психолога и мудреца, чем они, потому что с ними Святой Дух. И вот в Новом завете говорится о Блудном сыне. «Бог радуется о вернувшемся сыне, ранее погибавшем...»

И реабилитационные центры, клубы трезвости помогают тонущим в алкогольном болоте встать на ноги и идти дальше, найти смысл жизни на земле. О смысле жизни сказано в Евангелии: «Будьте совершенны как Отец ваш Небесный!» Но без такого маяка получается обратное: приобретаемая трезвость и не имея стержня жизни, человек идёт в никуда, часто вместо одного нечистого духа алкоголизма приобретая семь злейших духов, таких как гордыня, чревоугодие, блуд, сребролюбие, гнев и т.д...

Я понимаю, что редактор газеты, не помолвившись, написал такую статью и Вы, Владимир Георгиевич, в настоящий момент не руководствуетесь поговоркой, «Без Бога ни до порога!» А без Бога мы только можем натворить, а не сотворить. Что мы и видим в этом безбожном мире. Я, как патриот страны и как верующий, хочу, чтобы моя страна стала трезвой и шла бы узкой нелегкой тропой, но к спасению!

В.И. Копысов,
село Кельчино.

ПУСТЬ ГОВОРЯТ...

Весной 2017 года в Ижевске на базе нашего клуба «Родник» прошла конференция, тема которой была «Практическая деятельность клубов трезвости». Многие лидеры трезвеннического движения, такие как д.м.н А.М. Карпов (г. Казань), д.м.н. Ф.А. Юнусов (г. Ижевск), сопредседатель общественного движения «За трезвую столицу» В.Н. Самарин (г. Москва), ру-

ководитель белорусских трезвенников В.А. Толкачев (г. Минск), руководитель Всероссийской общественной организации «Оптималист» В.В. Куркин (Краснодарский край), сопредседатели общественного движения «За трезвую Удмуртию» А.Ф. Салахутдинов и Н.В. Январский, сопредседатели общественного движения «Молодёжь за трезвую Удмуртию» к.т.н А.Н. Миронов и Д. Н. Кузьмин в своих выступлениях подчёркивали важность работы таких клубов. Прозвучало достаточно аргументов и фактов в пользу клубов как основных и главных «рычагов» в отрезвлении оступившихся людей, в борьбе за трезвость семей.

Г.А. Шичко отводил клубам особую, ведущую роль в своей методике. Но, прочитав статью «Интервью с В. Ждановым» в газете «Родник трезвости», я была, мягко говоря, поражена. Как можно назвать помощь алкоголикам бессмысленной и преступной? А выражение «гонять алкоголиков» как понимать? То есть клубы трезвости, благодаря которым люди начинают новую жизнь, это ерунда? Человек оступился – ну и пропадай! Лучше пойдём и прочитаем лекции. А если этот человек ваш близкий родственник или друг, ведь никто от этого не застрахован!

Мне, читательнице газеты «Родник трезвости», не понятна жизненная позиция редактора. Публикуя такую статью, вы отвергаете его главный принцип – это создание и работа клубов трезвости. Получается, что тема трезвости вас волнует только на уровне разговоров. Но так и называйте свою газету: не «Родник трезвости», а «Пусть говорят».

Татьяна Шутова,
г. Ижевск.

ПРИГЛАШАЕМ НА ЗАНЯТИЯ

Каждую пятницу с 18-00 и каждую субботу с 13-00 в ижевском методическом клубе «Родник – трезвая семья» по адресу: ул. Горького, 166 (рядом с магазином «Подарки») проводятся консультации и занятия по изучению методов освобождения от вредных привычек для страждущих, для их родственников, для всех, кто желает изучить уникальный метод Г.А. Шичко.

Записаться на очные и заочные занятия по восстановлению зрения без очков по методу П.Брегга-У. Бейтса- Г.А.Шичко можно по телефонам: 8-9120292535, 21-20-55.

Производится запись для изучения уникального метода Г.А. Шичко, позволяющего без вредоносного кодирования, наркологических и других медикаментозных способов избавляться от пьянства, алкоголизма, курения, переедания, ношения очков и линз, сквернословия и других вредных привычек.

Занятия проводятся как для родственников зависимых людей, так и для самих страждущих.

Ижевская школа здоровья и трезвения под руководством профессора Н.В. Январского проводит занятия как очные, так и заочные, через Интернет и через связь по телефону.

**Телефоны для записи:
8-912-029-25-35, 21-20-55, 8-950-826-03-72.**

Не наливай, не наливай, не наливай!
Сегодня мы с тобою пить не будем!
Одно пойми: в России пьют совсем не дураки
И не совсем уже плохие люди.

В России пьют, кто понял эту жизнь.

Кто понял фразу: «Правды нет и выше!»

Ты на земле попробуй продержись,

Когда от этой жизни сносит крышу.

Пьют чаще те, кто в детстве верил алым парусам,

Кто с детства ненавидел Бармалеев.

Но паруса давно слиняли, как ты понял сам...

Не наливай, не наливай, не наливай!

Сегодня мы с тобою пить не будем!

Не потому, что Путин в праздник водку запретил.

Быть просто быдлом очень не хотим.

И чтобы нас никто по пьянке не купил,

Я на сегодня пьянку отменил.

И завтра про неё давай забудем!

Татьяна Лебедева

Этот выпуск газеты задержался из-за нехватки средств, но с помощью добрых людей, соратников мы выпускаем этот двойной номер газеты «Оптималист-оптимист» за январь и февраль. Благодарим предприятия УРАЛГИПС, Ольгу, Людмилу, Владимира, Игоря, Виталия, Диодора, Алевтину, Нику, Анну, Серафиму, Валентину, Надежду, Александра, Андрея, Вячеслава, Ивана, Ирину, Юлию, Наталью, Тамару, Любовь, Николая, Марину, Татьяну, Виктора, членов ижевского клуба «Родник – трезвая семья» и всех, кто помогал нам советами, материалами, содействием в распространении

БЛАГО ДАРИМ

газеты. Благодарим наших благодетелей и просим всех верующих читателей помолиться за них и за их родных. Газета раздаётся благотворительно в г. Ижевске, Воткинске, других населённых пунктах Удмуртии, и получить её можно каждую субботу с 9-30 в храме Александра Невского г. Ижевска после утренней службы перед началом акафиста в честь Пресвятой Богородицы ради её иконы «Неупиваемая чаша» для помощи в избавлении от алкогольной, табачной и

любой наркотической страсти. А также газету можно получить каждую пятницу с 18-00 и каждую субботу с 13-00 в ижевском клубе трезвости по адресу: ул. Горького, 166. Просим уважаемых читателей оказать нам любое пожертвование на издание газеты, а также на содержание и строительство Дома трезвения и трудолюбия в селе Кельчино Воткинского района. Наша карта в Сбербанке 639002689009451900 Николай Владимирович Январский. Можно также внести любую сумму на номера телефонов редакции: 8-9120292535, 8-950-826-03-72. Не оскудеет рука дающего!