

# Оптималист

Оптималист – это человек, выбирающий для себя оптимальный (наилучший) вариант дальнейшей жизни.

Г.А. Шичко

№ 1 (245) январь 2021 г.

Газета общероссийской общественной организации «Объединение «Оптималист»



## ОПТИМАЛИСТ – ЗНАЧИТ, ПОБЕДИТЕЛЬ

Сегодня мы предоставляем слово Владимиру Вальтеровичу Куркину, председателю правления Российского общественного объединения «Оптималист». Ещё 30 лет назад о нём в России ходили легенды – он на Камчатке создал 4 клуба трезвости, в которые входили 2000 человек, бывших алкоголиков. Каждую субботу и воскресенье они ходили походами по камчатским горам и сопкам вулканов, причём Куркин всюду ходил босиком. Он был моряком, и ему приходилось несколько раз спасать себя и своих друзей на корабле в ледяную погоду, когда мачты и палуба быстро покрывались льдом, и только напряжённая многочасовая работа по скалыванию льда спасала судно от опрокидывания «оверкиль», то есть верх дном, как недавно случилось с кораблём «Онега» на Севере. Он дважды был избран депутатом краевого Законодательного собрания. Сейчас Владимир Вальтерович живёт в Краснодарском крае, но каждый год стремится побывать на Камчатке, где его любят и ждут друзья, бывшие алкоголики. Он успевает многое, в том числе, и это самое важное, – руководить российским трезвенным движением. Как ему удаётся всё это успевать делать на высоком уровне? Редакция попросила Владимира рассказать побольше о секретах его жизнеутверждающей неумимости.

### Земля, воздух и вода – наши верные друзья!

Сейчас я часто вспоминаю свое счастливое детство. Я сын крестьянина, родился в Алтайском крае, детей нас было семь человек. Время было тяжёлое, послевоенное, все трудились. Старшие братья работали на заводе, помогали отцу на сельхозработках, а с младшим братишкой – по хозяйству, уход за домашней скотиной; корова, свиньи, кролики, куры, утки – хватало работы. Летом на покосе помогали отцу. Кроме того мы учились и находили время поиграть на улице, сходить в кино. Летом пропадали на Оби, а зимой катались на лыжах и коньках. Старшие братья нас приучили к спорту, я полюбил бокс, Юра, младший брат, записался в секцию борьбы.

В своей книге «Человеку мало века» Ф.Г. Углов (1904–2008 гг.) писал о профилактике своего здоровья.

1. Лучшим профилактическим средством является трудовая терапия (с.32).

2. Профилактику старости надо начинать с молодых лет. (с.12).

Итак, с детства я постоянно в труде, в закалке и в тренировке. Конечно, в то время о болезнях и мыслях не было, о здоровье тоже особо не заботились, но хотели быть сильными и выносливыми. Примером для нас были старшие братья: Александр – чемпион по боксу, Петр – чемпион Алтайского края по борьбе в тяжелом весе. Мы, младшие, пошли, по их пути: побеждали на турнирах Камчатской области, я стал призёром России по боксу.

Мне сейчас 78 лет, и с 15 лет моим другом и наставником по жизни до сих пор является мой дневник. Каждый день перед сном пишу, оказывается, мои мысли, записанные в дневнике, реализовались в семейной жизни, на производстве и в спорте.

Я окончил Петропавловск-Камчатское морское училище, получил высшее образование, занимал руководящие должности на предприятии, где трудился 40 лет, потом стал депутатом в Законодательном собрании края.

Общественная работа в радость: с 1986 года активно участвую в трезвенном движении страны; создали 4 клуба на Камчатке, 26 лет читаем лекции о трезвости по методу Г.А. Шичко в школах, Домах культуры, на предприятиях и на природе. Каждую неделю и до сих пор ходим в походы.

Вам раскрою секрет, соратники, почему, находясь в суровых условиях Севера, мы всегда здоровые, жизнерадостные и не подвержены простудным заболеваниям и прочим вирусам?

«Не надейтесь на медицину. Она неплохо лечит болезни, но не может сделать человека здоровым. Здоровье нужно добывать самому», – ученый, д.м.н. Н.М. Амосов (1913–2002 гг.).

К сожалению, врачи не говорят своим пациентам, что надо в течение года оздоравливаться, т.е. проводить профилактику здоровья, а не псевдопрофилактику заболеваемости. Это абсурд – вначале заболеть, а потом профилаксироваться.

Знаменитый хирург Н.И. Пирогов сказал, что «фунт

профилактики стоит пуда лечения...». Я бегаю босиком и обнажённым, обливаюсь холодной водой ежедневно 2 раза в сутки круглый год. Мой иммунитет возрастает в общении с Природой, потому что магнитное поле Земли, имеет энергетический потенциал и ты, как электронная частичка Вселенной, живёшь в биоритмах природы, в контакте с Землей. Законы, по которым должен жить человек, – это жизнь по законам природы. Причина болезни в двух словах – дисгармония с природой.

Почему вирусная инфекция поражает население в основном в три времени года: зимой, весной, осенью, а летом ее нет. Причина одна – слабая иммунная защита у людей.

Летом многие отдыхают на природе, бегают, купаются, загорают, как говорится, «набирают здоровья». К сожалению, когда наступают холода, слякоть, дожди, пронизывающие ветра и прочее, люди одеваются потеплее и укутываются, боятся простыть, и вирусная инфекция тут как тут. Поэтому надо круглый год закаливаться, а лучше с детских лет приучать детей любить природу в любое время года.

Живи в ритме природы, при этом осознавая прежде всего дневные и ночные биоритмы. Болезнь, если читать в транскрипции, – «Бог», «лечит», «знание».

Значит, болезнь не враг, а друг. Болезнь помогает тебе сделать шаг к оздоровлению души прежде всего. Если ты не понимаешь, то приходит другая болезнь, более сложная для понимания.

Но как понять смысл жизни, если сознание «замусорено» ложными убеждениями. Сила воли чахнет, жизненные силы тают. Больной человек пытается ещё жить ложными стереотипами, которые ведут к преждевременной смерти. Болезнь дает шанс человеку одуматься, признать невежество, прояснить сознание свое, встать на осознанный путь развития своего мировоззрения.

Прояснённость сознания – это осознать свою греховность, изменить себя и жизнь в божественной ипостаси. Питаться природной энергией сегодняшнего дня, радоваться жизни здесь и сейчас, тем самым укрепляя свой иммунитет на завтра, приобретая свой жизненный потенциал на будущее.

Растения играют важную роль в укреплении иммунитета человека, который потребляет живую растительную пищу. Я полный вегетарианец с 1986 года.

Я осознал, что живая растительная пища даёт гораздо качественнее материал для строительства новой клетки в организме.

Если рассматривать человека как клетку животного мира, то для животной клетки будет удобоаримой кислая среда растительной пищи, т.е. все растения, фрукты, овощи необходимо подкислять, это будет самое лучшее «удобрение» для нашего здоровья.

Растительный белок – все наоборот, ему требуется подкормка животного происхождения, еще лучше, если подкормка уже гниёт. Мы, камчадалы, когда садим картошку, то в лунку кладем гнилую рыбу. Я больше 50 лет прожил среди северных народов (чукчи, коряки, ительмены, алеуты, камчадалы). На севере дефицит витаминов, так они рыбу (лосось) прикапывают в землю, и, когда пойдет «душок», они с удовольствием поедают готовые витамины. Алеуты замачивают в бочке ласты морских котиков, тоже вонь идёт, но такая подкормка – польза для организма, т.е. при разложении «трупов» идет ошелачивание, а при разложении растений идет окисление. Живая пища содержит энзимы (ферменты), они сохраняют жизнедеятельность благодаря растительной клетке.

На «мертвой» пище образуются бактерии-могильщики, которые загрязняют кровь. Если кровь чистая, то работа сердца вечная (только не греши).

Вода тоже очень ценный продукт. Ребёнок при рождении состоит на 90% из воды, а с годами «высасывает» воду из своего организма и к 80 годам высыхает на 50%. Вместе с водой теряем молодость, у нас дефицит в воде протонов, водорода (H<sub>2</sub>), которые улетучиваются при варке продуктов и кипячении. Поэтому необходимое условие, чтобы сохранить молодость:

1. Пейте воду не кипячёную, откажитесь от чая и кофе, минеральной, сладкой газированной воды.

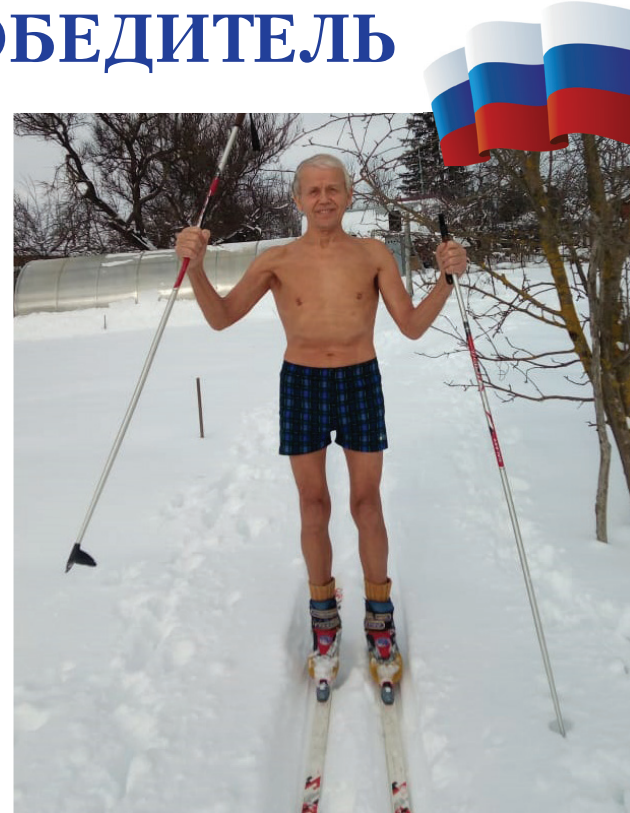
2. Пейте воду, настоящую на любых сухофруктах, причем вода не кипяченая.

3. Пейте воду талую (противую) без солей.

4. Ешьте больше овощей, фруктов, ягод, любую зелень и корнеплоды – там содержится чистый кислород, и чистая структурированная вода, и ионы, и протоны H.

5. Обливайтесь и купайтесь в холодной воде, не вытирайтесь, кожа ваша питается водой.

6. Пейте «святую» воду как можно чаще – это самое



лучшее и наиболее эффективное лекарство. Это я говорю не только как священник, но и как врач, из моего опыта в медицине» (доктор богословия, святитель Лука Войно-Ясенецкий).

В походах мы питаемся «подножным» кормом и кашами, куда добавляем черемшу или крапиву, дудник и шеломайник идут в салаты. Чай только на травах и шиповнике.

Проходили сотни горных ручьёв с ледяной водой, никто не заболел, мало того в субботу мы находились в терпении, т.е. обходились без еды. «Терпение в том состоит, чтобы во всех трудных обстоятельствах не унывать и не печалиться», – преподобный Федор Санаксарский (дядя адмирала Федора Ушакова).

Благотворное, целительное действие растительного мира доказал русский учёный, доктор биологических наук, профессор Борис Петрович Токин (1900–1984 гг.).

Он исследовал ионизированный воздух в пространных хвойных пород, создал учение о выработке иммунных клеток из растений, которые качеством на порядок выше, чем придуманные человеком вакцины.

Б.П. Токин назвал это явление в 1928 году «фитонцидами». Известно более 5000 фитонцидов, которые образуются растениями, выделяют биологически активные ферменты, убивающие чужеродные вирусы. Токин доказал, что под действием фитонцидов гибнут не только вирусы, но и микроскопические грибки и простейшие паразиты. В годы ВОВ Токин Б.П. предложил вместо нехватки медикаментов использовать кашу и водные растворы источников фитонцидов: чеснока, лука, хрена, гвоздики, чабреца, корицы, клюквы, Melissa и многих других растений.

Также он предложил использовать для бойцов растения в стадии восстановления тканей или при воспалении организма.

Таким образом, человек, питаясь растениями, приобретает иммунитет напрямую от растений. Б.П. Токин за научный труд «Фитонциды» был награжден орденом, стал лауреатом Сталинской и Государственных премий, удостоен звания Герой Социалистического Труда СССР.

После войны Б.П. Токин с 1945 по 1955 гг. работал сотрудником Института экспериментальной медицины, заведующим кафедрой эмбриологии Ленинградского государственного университета. В 1950 г. в ЛГУ учился Г.А. Шичко, а по окончании университета его пригласили в Институт экспериментальной медицины, где он проработал 32 года! Конечно, два ученых встречались и работали вместе до 1955 г. в Институте экспериментальной медицины, тем более они оказались земляками, родились оба в Белоруссии, и их селения Кривичи и Груд находились рядом в восточной Белоруссии.

Два великих учёных Борис Петрович Токин и Геннадий Андреевич Шичко прославили навечно свою Родину героическим подвигом, награждены боевыми наградами, орденами Красной Звезды, орденами Великой Отечественной войны и медалями.

**Председатель Общероссийского общественного объединения «Оптималист» Владимир Вальтерович Куркин.**





## Диетолог предупредила о вреде полезных продуктов

Врач-диетолог Елена Соломатина рассказала, как продукты, традиционно считающиеся полезными, могут быть вредны.

По ее словам, в целом, вред организму может нанести любой продукт в зависимости от его количества и индивидуальных особенностей человека. В качестве примера врач привела молоко. Некоторые люди не могут пить молоко из-за непереносимости молочного белка, соответственно, молоко идет им во вред.

Другим примером ценного продукта Соломатина назвала йогурт, который улучшает пищеварение. Она напомнила, что сейчас многие йогурты переполнены консервантами и красителями. Таким образом, химия может навредить организму.

Красное мясо, в котором содержится железо, необходимое для нормального обмена веществ и дыхания тканей, при частом употреблении может увеличить риск заболевания раком кишечника.

Специалист также предупредила об опасности, ко-

торую таит в себе морская рыба. Как сообщает «Вечерняя Москва» ([http:// vm/ru](http://vm.ru)), она напомнила, что ценные породы рыб растут на искусственных фермах, где для быстрого набора веса используют комбикорм, а для предотвращения болезней — антибиотики.

Кроме того, такой полезный диетический продукт, как овсяная каша, вымывает из организма кальций и железо, добавила Соломатина, призывая не злоупотреблять ей.

## Аплодисменты здоровья

1. Сжимайте и разжимайте пальцы на руках – 30 секунд.
2. Постучите кулачками друг о друга.

Это профилактика хронических головных болей, болей в плечах.

3. Похлопайте запястьями друг о друга. Это улучшает работу мочеполовой системы.

4. Похлопайте по тыльной стороне и ладони другой рукой. Это помогает при болях в пояснице.

5. Похлопайте кончиками пальцев друг о друга. На кончиках пальцев находятся акупунктурные точки. Это помогает при хронических ринитах (насморках), частой усталости глаз.

6. Похлопайте кулаком одной руки по ладони другой руки. Это способствует улучшению работы сердца и лёгких.

7. Похлопайте ладонями. Растирания, похлопывания способствуют улучшению кровообращения, работы внутренних органов и щитовидной железы.

8. Соберите ладони в горсти и похлопайте. Против старческого маразма и инсульта.

9. Похлопайте в ладони, заведя руки за спину. Снимает усталость в области плеч и рук.

А сейчас подымаем руки вверх, тянем руки вверх во время подъёма, держим так 60 секунд. 1. Эти упражнения помогают избежать деформации позвоночника. 2. Поднимают кишечник, чтобы еда быстрее проходила, а не застаивалась и не загнивала, чтобы не было дисбактериоза. 3. Также быстрее из организма выходит лишняя вода. 4. Поднимаются наши внутренние органы, в том числе сердце, и становятся на место. Вы снова молодеете.. Потом ходим по кругу, держа руки вверх. Начинаем каждый шаг «от бедра». Выработывается красивая плавущая юная походка. Ижевская Школа здоровья и трезвения. т. 8-9120292535

## Как получить самую полезную для здоровья воду?

Не нужны дорогостоящие фильтры. Берём обычную холодную воду из-под крана. Конечно, лучше ключевую или артезианскую. Замораживаем её в кастрюле на балконе или в холодильнике несколько часов. Когда сверху появляется ледок, выбрасываем его. Это невидимые глазом соли, другие загрязнения воды на её поверхности. Оставшуюся воду снова замораживаем. Когда внизу кастрюли остаётся примерно одна треть незамёрзшей воды, то эту воду нужно вылить. Это дейтерий – тяжелая, не полезная для здоровья вода. Оставшийся лёд нужно осмотреть. Если где-то лёд бурый, несветлый, нужно его удалить. Оставшийся лёд растопить постепенно. Это самая полезная, чистая протиевая вода без солей, которая помогает прекрасно очистить организм.

## Как изгнать лень, апатию, сонливость?

Запаситесь десятью зелёными сосновыми шишками. Залейте три сосновых шишки в стакане или кружке (\*200 мл) кипятком и дайте постоять 15 минут под платком. Пейте на здоровье и на творческую активность. Чаше употребляйте сырую морковь в пищу.

## Как победить головную боль и бессонницу?

Используйте лук, про который в народе говорят, что он от семи недугов. В вечерние блюда добавляйте побольше лука. Пейте вместо чая кипяток с луковой шелухой и мёдом вприкуску. Перед сном делайте расслабляющие повороты туловища. Наклоняйте голову вперёд, доставая подбородком грудь с паузой в 10 секунд 10 раз. Представляйте, что в это время очищаются каналы шеи и кровь, а также энергия активнее поступает к вам в мозг. Потом делайте такие же наклоны головы назад, но делайте это без усилия. Потом делайте такие же наклоны головы в правую сторону по 10 раз с паузой в 10 секунд, потом в левую сторону. Помолитесь перед сном. Не смотрите перед сном никакие новости по сотовому телефону или телевизору, а лучше пишите ежедневные дневники, в которых описываете события настоящего дня и план на завтра и будущее. В конце дневника добавляйте текст самовоздействия на избавление от проблем или болезней. Например:

«Господи, благослови. Я верю, что у меня начинается процесс избавления от болезней. Я осознал свою вину в том, за что получил болезнь, и каюсь в этом. Сейчас я добиваюсь изменения своего состояния в лучшую сторону во всех отношениях. Боль рассасывается - болезнь уходит. Я радуюсь жизни и трезвому здоровому образу жизни. Жизнь! Здоровая трезвая Жизнь! Аминь!»

## Песня помогает бороться с ковидом

Врач из Новосибирска Елена Бобяк опубликовала на своей страничке в социальной сети Facebook советы тем, кто заболел коронавирусом. По словам медика, главное лечение – обильное питьё и пение. В рекомендациях медика на первом месте стоит самоизоляция. Второй совет от Елены Бобяк – пить побольше тёплой воды, не менее двух литров в день. Также нужно регулярно проветривать помещение и больше двигаться по квартире – это улучшает микроциркуляцию.

«Делайте дыхательную гимнастику по Стрельниковой, но без напряжения. Пойте, да-да – это тоже дыхательное упражнение. Исключите употребление сладкого, особенно если у вас повышенный вес и сахарный диабет», – написала Елена Бобяк. Аиф-Новосибирск.

По словам медика, антибиотики назначают не всем ковид-пациентам. При легкой форме заболевания в них нет необходимости.

От редакции:

Необходимо укреплять иммунитет вместо поисков в аптеках «чудодейственных» таблеток, которые, как метко выражаются в народе, «одно лечат, другое калечат». В прошлом году как-то незаметно прошёл 190-летний юбилей А.В. Суворова. У него была самая здоровая в мире армия. Сам он каждый день обливался холодной водой и призывал к этому всех своих подчинённых. В случае, если заболел солдат, он приказывал наказывать семь чинов начальников, стоящих над ним. Больному солдату или офицеру он приказывал на-

ходиться в шалаше, 10 дней воздерживаться от пищи и пить лишь настои целебных трав. Если офицеры приказывали своим денщикам тайно кормить их, то таких офицеров Суворов приказывал бить палками по пяткам.

Прекрасный русский врач, доктор медицинских наук профессор И.П. Неумывакин разработал уникальную систему повышения иммунитета, с помощью которой он готовил космонавтов к труднейшим испытаниям, чтобы они выдержали их и не болели. В результате те, кто следовал, и следует советам профессора Неумывакина, не болели и не болеют. Жаль, что глава Роспотребнадзора Анна Попова не берет на вооружение наш русский метод укрепления иммунитета, а использует рекомендации ВОЗ, которая в наши дни не находит ничего лучшего, чем обязывать людей носить маски, которые лишь ухудшают самочувствие здоровых и больных людей, но никак не могут защитить от вирусов, так как вирусы настолько малы, что любые поры в масках в тысячу раз больше этих вирусов. Рекомендации вакцинироваться также не дают никакой гарантии от заболеваний и, по сообщениям медиков разных стран, многие после получения вакцин начинают болеть ещё больше и даже есть случаи смертельных исходов. Любому медику и не медику понятно, что вакцины, которые собираются прививать миллионам людей, должны несколько лет проверяться и лишь потом их можно рекомендовать для общего употребления.

Так что, дорогие читатели, давайте начнём с себя, укрепляйте свой иммунитет, в том числе пением.

Песня М. Ножкина

### «Я люблю тебя, Россия»

Я люблю тебя, Россия,  
Дорогая наша Русь.  
Нерастроченная сила,  
Неразгаданная грусть.  
Ты размахом необъятна,  
Нет ни в чём тебе конца.  
Ты веками непонятна  
Чужеземным мудрецам.

Много раз тебя пытали,  
Быть России иль не быть,  
Много раз в тебе пытались  
Душу русскую убить.  
Но нельзя тебя, я знаю,  
Ни сломить, ни запугать.  
Ты мне, Родина родная,  
Вольной волей дорога.

Ты добром своим и лаской,  
Ты душой своей сильна.  
Неразгаданная сказка,  
Синеокая страна.  
Я в берёзовые ситцы  
Нарядил бы белый свет.  
Я привык тобой гордиться,  
Без тебя мне счастья нет.

ПРОДОЛЖЕНИЕ СТАТЬИ «**Не верится, что нас уничтожают**» (№12 (244) декабрь 2020 г.

Казалось бы, третий этап Гарвардского проекта должен быть успешно решён, ибо были брошены огромные средства и силы на уничтожение, распад России после развала СССР. Только в США было подготовлено около 500 тысяч агентов влияния для работы в России и других странах СНГ (по сообщению бывшего председателя КГБ СССР Крючкова). Днём и ночью шло вещание на многих языках народов СССР, направленное против русской цивилизации. Сотни институтов антикоммунизма создавали книги, монографии, писались ложные исследования о том, как Россия подавляла другие народы и какая высокая цивилизация была раньше в Казахстане, Киргизии, Азербайджане, Таджикистане. Когда языком Ельцина был провозглашён разрушающий Союз лозунг: «Берите свободы столько, сколько проглотите!», – началось изгнание, преследование с жуткими убийствами русских людей в Таджикистане, Казахстане, Чечне и некоторых других республиках. Сотни тысяч русских людей, которые отдали лучшие годы для того, чтобы помогать развитию братских республик, оказались униженными, обкраденными и незащищёнными. Лишь в республиках, где раньше была высокая культура и тысячелетняя цивилизация, например, в Узбекистане с его прекрасными древними памятниками культуры в Самарканде, Бухаре, не изгоняли русских, а наоборот, уговаривали остаться, даже повышали зарплаты учителям, чтобы они не

уезжали. До сих пор в Интернете можно найти лживые измышления институтов антикоммунизма, например, о том, что Казахстан чуть ли не был столицей мира, что казахи породили казаков и др., игнорируя правду о том, что ещё совсем недавно, несколько сотен лет назад на просторных степях Казахстана бродили лишь пастухи с овцами, что нерусские правители России в годы после революции «подарили» Казахстану огромные просторы земель, где проживали русские. Эти измышления и гонения на русскоговорящих людей до сих пор приводят к множеству проблем в общении народов бывшего СССР, хотя в настоящее время растёт движение «За СССР». Правда, в разговорах с мигрантами из стран Азии звучит опасение, что при объединении может получиться тот бандитский беспредел, как в 90-е годы, и повториться такое же спаивание населения, какое было при Ельцине.

Ясно одно, что история не любит повторений в своём развитии. Россия пережила социализм с хрущёвско-брежневским понятием коммунизма как общества вещизма и обжорства. Россия сейчас с содроганием переваривает дикий капитализм, когда преступные разношёрстные «предприниматели» с жадностью расхищают недра страны, отправляя капиталы на Запад. Россия ищет третий путь, путь без гражданской войны.

Нет, Третий путь – это путь с Богом! Не с сектанта-

ми, которые всячески поддерживаются Западом, а с Христом, которого Русь приняла навеки, ибо он учил и учит нас жить по совести. Ведь русский народ всегда стремился жить по совести, а вот в англоязычном мире в словаре даже нет слова «СОВЕСТЬ», это слово в переводе называется у них «умственное образование». Поэтому при опасности американцы кричат: «Спасайте зады!», а русские – «Спасите наши души!»

Сегодня нужно вновь вспомнить пример Византии, блестящей империи, которая существовала тысячу лет. Символом Византии был двуглавый герб. Это означало двоевластие – царь и патриарх. Царь принимал решение только посоветовавшись с патриархом, и патриарх поддерживал царя. У России сегодня герб также двуглавый орёл. Это значит, что если патриарх ратует за отмену абортот, руководитель страны должен поддерживать его всячески, а не опрашивать грешников, не хотят ли они по закону отказаться от грехов.

Царь, Закон и жизнь по Совести, с Богом – вот что означает этот герб двуглавого орла. Даже атеист Г.А. Шичко предлагал в своё время создать министерство нравственности в Советском Союзе и без ведома этого министерства не принимать никакие грандиозные проекты. Наверное, сам Бог ведёт Россию к этому варианту дальнейшей жизни. Дай Бог!

**Н. Кочанов**

## Как спасти Удмуртию от вымирания?

Последний рейтинг трезвости регионов России за 2020 год шокировал многих жителей Удмуртии. Из 85 регионов Удмуртия заняла 83 место по рейтингу трезвости. Материалы достоверные, подготовлены с учётом информации министерства здравоохранения РФ, МВД, Федеральной службы государственной статистики и других государственных органов. Такого в Удмуртии ещё не было. Помнится, ещё 15 лет назад доктор экономических наук президент Международной славянской академии наук, образования, искусств и культуры Исаков Б.И. поздравил трезвенников Удмуртии с тем, что Удмуртия раньше десятков регионов России вышла из депопуляции, то есть умирать людей стало меньше, чем рождаются младенцев. Руководство Удмуртии, наркологические службы и общественные трезвенные организации делали многое для спасения людей от алкоголизма. В районах Удмуртии проводились трезвенные десанты, в ходе которых читались сотни лекций для взрослых и школьников. По программе телевидения «Моя Удмуртия» транслировались видеоролики о вреде алкоголя. Лидеры трезвенных организаций приглашались на телевидение и радио для выступлений о необходимости трезвого здорового образа жизни. Создавались новые клубы трезвости. Государственный совет Удмуртии принимал законы об ужесточении продажи алкоголя и о запрете его продажи в ночное время. В зале заседаний Госсовета Удмуртии проводились конференции регионального и российского уровня, направленные на утверждение трезвости. Администрация президента страны за государственный счёт командировала руководителя движения «За трезвую Удмуртию» Н.В. Январского на Российский конгресс по утверждению здорового трезвого образа жизни, который состоялся в храме Христа Спасителя по инициативе архимандрита Сретенского монастыря Тихона Шевкунова. Депутат Госсовета Удмуртии, руководитель Союза женщин Удмуртии З.И. Степнова организовывала выступления об утверждении трезвости во многих районах Удмуртии.

К сожалению, в последние годы ослабла работа по утверждению здорового трезвого образа жизни в Государственном Совете Удмуртии и особенно в Ижевской городской Думе. Ижевская городская Дума за последние 5 лет разрешила открыть более 100 новых винных магазинов в Ижевске.

## Питьсбургги-убийцы

Каких только названий не напридумывали те, кто рекламирует продажу алкогольной отравы. Это и «музеи» алкоголя, и пивные заведения, и «Красное и белое», и, наконец, весь город Ижевск в последнее время заполнили «питьсбургги». Наверное, городу в Америке с похожим названием и известному хоккейному клубу ночами становится плохо, оттого что идут и идут в эти магазины за губительным зельем днем и ночью сотни и тысячи людей. На 6457 человек уменьшилось население Удмуртии за 2020 год по сравнению с 2019 годом от этих питьсбурггов-убийц и других коварных заведений. Это означает, что за год погибло в Удмуртии столько людей, сколько проживает в Селтах (5025 чел.), или Сюзьях (5490 чел.), или в Яру (6242 чел.).

Есть ли выход из этого губительного состояния в Удмуртии? Выход, конечно же, есть. Общественное движение «Трезвая Россия» под руководством Султана Хамзаева не только констатирует факты состояния дел в борьбе за трезвость, но и предлагает меры по исправлению тревожного состояния, сложившегося в разных регионах.

Среди предлагаемых мер:

А) Ужесточение ответственности в сфере нелегального оборота алкогольной спиртосодержащей продукции путём установления десятикратной имущественной ответственности правонарушителей в суммах выявленных нарушений.

Б) Разрешить продажу алкогольной продукции в специализированных магазинах, расположенных за пределами населённых пунктов. На первом этапе ввести данное положение предлагается в 5 пилотных регионах, антилидерах «Рейтинга трезвости регионов 2020 г.»: Магаданская область, Сахалинская область, Удмуртская Республика, Чукотский автономный округ, Республика Коми. Расстояние от крайнего дома или школы населённого пункта до винного магазина должно быть не менее полутора километров. Такие меры очень успешно действуют в скандинавских странах.

В) Предлагается запрет на розничную торговлю алкогольной продукцией в выходные и праздничные дни.

Г) Сократить время продажи алкоголя в новогодние каникулы до 4 часов в день с 14.00 до 18.00.

Д) Запретить производство и продажу так называемого «Детского шампанского».

Е) Обеспечить системное долговременное финансирование социально ориентированных некоммерческих организаций (СО НКО), продвигающих здоровый трезвый образ жизни.

Ж) Организовывать на телевидении передачи не только о спорте, но и о здоровом ТРЕЗВОМ образе жизни, так как некоторые даже видные спортсмены

из-за употребления алкоголя теряют свою форму и не являются добрым примером для молодёжи.

З) В школах и других учебных заведениях должны обязательно вводиться курсы по трезвому здоровому образу жизни на уроках ОБЖ, физкультуры, биологии.

В Удмуртии есть положительный пример оздоровления сел по проекту «Трезвое село» и «Здоровое село». В 2019 году прекрасный пример показали предприниматели, отказавшиеся продавать алкоголь в тех районах, где сельские администрации развернули работу по оздоровлению сельских поселений. Это такие предприниматели, как:

Алнашский район. МО «Асановское»:

ИП Баженова А.А.

ИП Конюхова Е.А.

ИП Сорокин С.В.

Вавожский район  
Водзимонье, магазин Колосок»  
Магазин Водзимоньевское

Воткинский район  
М. Кварсинское:  
Пьянкова Оксана Геннадьевна

Дебёсский район  
М.о. Тольевское  
СПК «Лесогурт», предс. Серебрянников О.Б.  
М.о. Беляевское, И.П. Шкляев А.Г.

Игринский район  
ОО «Альфа» магазин  
М.О.Лонки-Ворцинское  
магазин, директор Балобанов С.А.

Камбарский район  
Нефтебозинское, ИП Ершова В.Мю.

Селтинский район  
М.О. Халдинская  
ИП Останин Н.И.

Шарканский район  
М.О. Вортчинское  
И.П. Ширококов Г.И.  
М.О. Сосновское  
ИП. Кузьмин А.А.  
И.П. Роготнов С.А.  
И.П. Ширококов О.Ю.  
И.П. Борисов К.С..

Юкаменский район  
М.о. Шамардановское

(Продолжение на 4 странице)





(Продолжение. Начало на 3 странице)

И.П. Стрелков, магазин «Ольжанка»  
М.О.Лынгинское, ИП Чубукова Слия Нуриевна  
ИП Аверкиева Екатерина Вячеславовна

Якшур-Бодьинский район  
М.О. Мукшинское, магазин  
М.О. Старозятчинское  
ИП Глебов Н.В.  
ИП Белов А.В.

Ярский район  
МО Ольшанское  
ИП Читаев Ш.В.

Наивысших благодарных слов заслуживают эти люди, отказавшиеся от барышей, получаемых от продаж отравы для своих соседей. Кстати, анализ работы магазинов тех населённых пунктов, где отказались от продажи алкоголя, показывает, что выручка магазинов не снизилась, а даже возросла. Это показала практика Якутии, где более 200 поселений отказались от продажи алкоголя. Люди, освободившись от алкогольной зависимости, стали лучше зарабатывать и

соответственно больше покупать товаров для семьи.

Для того, чтобы оздоровить жизнь в Удмуртии, нужно организовать всяческую поддержку клубам трезвости, работающим по методу Г.А. Шичко, и другим методам. Сотни людей спасают эти клубы от алкогольной зависимости без клиник и медикаментов, так как самый эффективный путь освобождения от алкогольной зависимости не медикаментозный, а психолого-педагогический, ненасильственный. Более 200 тысяч рублей прибыли получает предприятие за год, если только один работник предприятия избавился от алкоголизма и стал добросовестно без прогулов работать. Между тем ижевский клуб трезвости «Родник – трезвая семья», который бескорыстно спасает людей от алкогольной зависимости с 1984 года до сих пор не получает никакой помощи от государственных органов и вынужден снимать полуподвальное помещение уже многие годы. Многие депутаты и руководители считают, что от продажи алкоголя бюджет республики получает огромную прибыль. Это не так. Прибыль получают частники, открывающие «питьсбургги», а в бюджет идут лишь несколько процентов от суммы продажи алкоголя. Мировая статистика уже давно установила тот непреложный факт, что каждый рубль,

полученный от продажи алкоголя, оборачивается 6--10 и более рублями потерь от снижения производительности труда, прогулов, болезней, смертей работников, употребляющих алкоголь. По данным экспертов, в области алкогольных проблем запрет на продажу алкоголя в ночное время и ограничение или запрет на его продажу в определенные часы быстро снижает потребление алкоголя. Ведь для того, чтобы избавиться от алкоголизма, в любом случае нужно научиться терпеть. При второй стадии алкоголизма, если зависимый смог выдержать без алкоголя два и более дней, он в дальнейшем может работать, отключившись от алкогольной тяги, и сможет заниматься на психологических курсах по избавлению от алкоголизма. Но если алкомагазин в шаговой доступности, то алкоголику очень трудно воздержаться, чтобы не употребить хотя бы бутылку пива от похмельных болей. А дальше известная картина, алкоголик вновь и вновь срывается. Поэтому вся мировая практика говорит о том, что алкомаркеты нужно размещать подальше от населенных пунктов.

Словом, есть много вариантов поправить положение дел в Удмуртии, была бы на то добрая воля сегодняшних руководителей и депутатов.

## БЛАГО ДАРИМ

Правление ООО «Оптималист», а также Андрея, Клавдию, Анастасию, Ларису, Диодора, Галину, Анастасию, Людмилу, Елену, Татьяну, Алика, Алевтину, Раису, Тамару, Нину, Валентину, Надежду, Светлану, Олега, Леонида, Наталью, Ирину, Таисью, Елену, Татьяну, Альбину, Ольгу и активистов трезвенного движения «Оптималист» за оказание финансовой помощи в выпуске этого номера газеты.

**Благодарим попечителей Кельчинской школы здоровья и трезвения имени Ф.Г. Углова.**

С радостью сообщаем, что к началу зимы наши строители успели закрыть железом крышу строящейся Школы здоровья и трезвения. Будем надеяться, что в будущем году встретимся на новоселье!

Особая благодарность В.Копысову, семье Копысовых, А. Тимофееву, А. Иванову, Р. Русских, Е. Белову, В. Морозову, В. Коротаеву, А. Кислякову, Д. Поздееву, А. Попову, В. Ворончёву, Т. Шутовой, И. Миловидовой, В. Бабинцеву, семье Кириухиных, делегации трезвенников из Чувашии, протоиерею Сергию Бабурину, К. Попову, Р. Мухамедшину, Е. Мурзаевой, Э.Чекиной, С. Болтачёву, братьям Жигаловым И и Е., В. Световидову, С. Торопову, Р. Русских, А. Салахутдинову, В. Ахметгарееву, Е. Медведеву, Н. Усыниной, Н. Мальцевой, Д. Совкову, А. Вахрушеву, В. Бушкову, Р. Гатаулину, А. Миронову, Г. Чудаковой, Н. Вольхину, С. Карманову, О. Слесаревой, Н. Русиновой, И. Кондратьеву, В. Думкиной, А. Андреевой, О. Вечтомовой, А. Радивиллову и др., а также членам профсоюзной организации трезвенников Удмуртии.

Молитвенная помощь Вам, дорогие попечители народной трезвости!



Строящаяся Кельчинская школа здоровья и трезвения

## ПРИГЛАШАЕМ НА ЗАНЯТИЯ

Каждую субботу с 14.00 по адресу: г. Ижевск, ул. М. Горького, 166, Ижевская школа здоровья и трезвения, проводит консультации и занятия по изучению методов освобождения от вредных привычек для страждущих и их родственников, для всех, кто желает изучить уникальный метод Г.А. Шичко.

\*\*\*

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. **Телефон для записи: 8-9120292535.**

## Как подписаться на газету «Оптималист»?

Это очень просто: нужно перечислить 150 рублей на телефон редактора 8-9120292535 и сообщить свой электронный адрес и полностью Ф.И.О, а также адрес проживания. Газета будет приходить с месяца заявки на год, ежемесячно на электронный адрес. На почтовый адрес отправлять газеты сложно из-за дороговизны почты. Поэтому, за исключением отдельных случаев, мы это делать не можем.

Главный редактор газеты: Николай Владимирович Январский

Учредитель: ООО «Оптималист»  
Адрес редакции: 426068, г. Ижевск, а/я 2816,  
тел.: (3412) 212-055, 8-912-029-25-35  
E-mail: anikola12a@yandex.ru

Главный редактор: Н. Январский  
Корректор: Н. Мялькина  
Верстка: Р. Зарипова  
Ред. коллегия: В.В. Куркин, протоиерей  
А. Спасский, А. Миронов

Отпечатано в МУП г. Сарапула «Сарапульская типография» в полном соответствии с предоставленными Заказчиком оригинал-макетами.  
427960, УР, г. Сарапул, ул. Раскольниковы, 152. т. 8(34147) 4-12-85,  
E-mail: zakaz.st18@mail.ru  
Дата выпуска: 29.01. 2021 г. Тираж 999 Заказ №



# МОЛОДЁЖЬ - ЗА ТРЕЗВОСТЬ

## ВОПРОСЫ БЕЗ ОТВЕТОВ

Я – молодой человек, мне ещё нет и 35 лет. И, возможно, вам покажется, что рано мне ещё задаваться вопросами о судьбе всей России, русской цивилизации или даже всего человечества. Но жизнь вынуждает задавать эти вопросы. Сейчас поясню, что имею в виду.

Почему в Советском Союзе с таким воодушевлением многие молодые люди отправлялись на стройки БАМа, гидроэлектростанций, освоение целины и в другие места? Почему верили в светлое будущее и смотрели в завтра с оптимизмом? Ответ очень прост: их так воспитали. Дух советского воспитания при его недостатках в плане духовности (недостатка любви) и преувеличения материальной составляющей жизни имел большой плюс в том, что не один, не два человека, а большинство людей верили в светлое будущее, умели мечтать и благодаря этому стойко переносили тяготы и лишения. Но главное здесь – умели мечтать! Государственная власть давала среднестатистическому человеку мечту, которая питала и поддерживала надежду (дух). Государство убедило людей в том, что можно жить счастливо, дало веру в хорошее, а также перспективу и возможность для самореализации.

Отличие современного российского общества в отсутствии этой мечты, и хотя говорят, что надежда умирает последней, у подавляющего большинства граждан России её практически нет. Подумайте сами: успех сегодня измеряют в основном не тем, насколько человек счастлив и реализовал свои таланты, свой генетический потенциал, а тем, насколько у него высокое положение во властной иерархии и/или много денег. А ведь деньги – это всего лишь инструмент. И если спросить современного успешного человека, счастлив ли он, то мы далеко не всегда услышим положительный ответ. Делает ли он то, что хочет? Реализовал ли он свои детские мечты? Стал ли тем, кем хотел стать когда-то? Что полезного он сделал в жизни? Что останется после него и для чего он живёт? Счастливы ли его дети и есть ли у них перспектива для самореализации? Этим вопросам очень много, а ответов мало...

Если же смотреть глубже, то 90-95% людей чувствуют или даже осознают, что их работа в современных условиях никому не нужна. Дело в том, что уже в конце 1960-х годов можно было безболезненно для хозяйственной деятельности сократить рабочий день до 5 часов с двумя выходными днями. Но чем тогда заниматься людям? Сегодня ситуация такова, что государство в материальном плане поддерживает жизнь людей на достаточно высоком уровне, местами на очень высоком. Для того, чтобы выжить, человек может практически ничего не делать, от него требуется минимум

усилий. Поэтому надо людей чем-то занять. В производственном труде занято 2-5% населения Земли, очень много различных контрольных органов, много охранников, вахтёров, много работы ради работы. Поскольку человек чувствует, что он выполняет работу ради работы и не видит перспективы выхода на созидательную деятельность и деятельность для самореализации, для общественного блага, то накапливается недовольство ситуацией, появляется социальная напряженность. Эта напряжённость связана не с материальными благами или недовольством политическим строем, это внутреннее состояние. Именно из-за этой напряжённости уезжают из России. Уезжают в основном те, кто действительно хочет и может поучаствовать в большом общенациональном проекте, в общем деле для общего блага.

Именно деятельность, направленная на общественное благо, способна дать большую устойчивость всего социума к внешним вызовам. Такая деятельность способствует реализации талантов людей, ощущению того, что ты принадлежишь к чему-то грандиозному, даёт радость от повседневной деятельности. Но мы не можем и не должны возвращаться в капиталистический (или социалистический) индустриальный век, он уходит в прошлое. Как пишет Альберт Венгер в своей книге «Жизнь после капитала: «... Возвращение — не жизнеспособный вариант, и никогда им не был. Мы не продолжали искать и собирать пищу после изобретения сельского хозяйства и не оставались фермерами после изобретения промышленности (земледелие, конечно, всё ещё важно, но им занимается крошечный процент населения). Каждый из этих переходов требовал от нас поиска новых источников цели жизни, поскольку мы покидаем индустриальную эпоху, наша цель больше не может быть получена из наличия работы или из постоянно растущего потребления материальных благ. Вместо этого нам нужно найти цель, совместимую с веком знаний...»

В наши дни знания стали доступны всем, у каждого второго человека в кармане суперкомпьютер, по меркам конца прошлого века, с доступом в интернет. Перестал существовать даже языковой барьер: электронные устройства могут моментально перевести ваши слова практически на любой язык. Но, как и раньше, никто не учил людей экологично жить в индустриальном мире, так и сейчас никто не учит нас жить в мире знаний. В индустриальном мире мы гнались за капиталом, за материальными благами, надеясь, что они способны сделать нас счастливее. Да, как мне сказала одна женщина, плакать в «мерседесе» приятнее, чем в «жигулях». Но ведь всё равно приходится плакать. Нет даже цели

сделать жизнь вокруг более счастливой.

А что в будущем? В мире общедоступности знаний происходит отвлечение от реальной жизни. Кто-то смотрит телевизор, другой играет в компьютерные игры, третий увлекается «альтернативной историей», четвёртый пьёт алкоголь или дурманит себя другими способами. И ведь действительно: в компьютерных играх целый мир, доселе невиданный, там можно стать кем угодно; потребление психоактивных веществ вызывает выработку дофамина и уход от реальности; а телевизор – это же способ увидеть всё не выходя из комнаты, да ещё и переживания о судьбах главных героев любимого сериала дадут массу эмоций, займут не только ум, но и сердце. В общем, любое отвлечение внимание от состояния «здесь и сейчас», от осознания себя субъектом этого мира, а не объектом – это неэкологичное поведение в посткапиталистическую эпоху. Это всё отвлекает от самой жизни. Эти отвлечения как раз и понадобились человеку для того, чтобы преодолеть кризис целей и ценностей. Кризис целей и целостности человека – это проблема номер один в современном мире, которая вместе с объективным разрушением капитализма и порождает кризис экономического.

Считаю и чувствую, что именно для преодоления этого кризиса, для экологичной и оптимальной жизни в посткапиталистическом мире человеку и человечеству просто необходимо быть трезвым! Трезвость в данном случае – это не просто жизнь, свободная от потребления ядов и наркотиков, это жизнь осознанная, когда человек может управлять своим вниманием, может откинуть в сторону то, что мешает ему жить и быть счастливым. В этом смысле именно за трезвыми людьми будущее, за теми, кто способен к любви, надежде и вере. Именно такие люди и будут управлять вниманием всего человечества, смогут объединить вокруг себя мечтателей, сильных духом и уверенных людей. Только трезвая цивилизация и способна выжить в мире всеобщих знаний и поголовной цифровизации.

И у меня осталось ещё несколько вопросов: что современные государство и власть могут предложить для активных и трезвых людей? Какое объединение на общее благо? Или, может быть, есть где-то на просторах нашей необъятной Родины место, где собирают людей, готовых включиться в грандиозный проект века знаний? А может быть, вы знаете о чём-то подобном? Напишите нам в редакцию своё мнение о прочитанном и свои варианты ответов на поставленные вопросы.

А. Миронов, г. Ижевск

## Кришнаиты – это медитативные наркоманы

В 1989 году в городе Свердловске я встретил группу людей, которые громко пели мантру Харе Кришна. Они выглядели такими же счастливыми, как получившие вождельный алкоголь любители спиртного, когда поют «Шумел камыш». Только запаха перегара от них не было.

Пракбухады в книге «Бесценный дар» на странице 13 так описывает суть метода сознания Кришны: «Он прост: любой может воспользоваться им... Даже человек, у которого вообще нет никакого образования, который даже не умеет читать... Он может достичь высшего совершенства, просто повторяя маха-мантру: Харе Кришна...» Потом он цитирует (Б.-г. 18.66) «Оставь все религии и просто предайся Мне. Тогда я освобожу тебя от всех последствий твоих грехов».

В годы «гласности» появились публикации учёного Провоторова про медитативный транс «Транс и наркотизация».

«Серотонин – естественно производимый в организме наркотик ...легко трансформируется в ЛСД... Человек, знакомый с сущностью аутотренинга... понимает, что упражнения АТ – это и есть контроль за производством серотонина.»

Словари определяют: транс – это «изменённое состояние сознания».

В поиске трансa возникает агрессивность и тяга к алкоголю и наркотикам.

С помощью медитативных упражнений человек тренирует свой мозг производить наркотики по своему желанию, а не достигает при этом какого-то просвещения. Вызываются обычные галлюцинации, а не открываются тайные знания или расширяется сознание.

**Медитативный транс**, по сути, является наркотическим опьянением со всеми вытекающими из этого состояниями и последствиями, как для организма, так и для психического здоровья.

Как и другие наркотики, транс вызывает зависимость и со временем требует всё более частого или глубокого погружения.

В ноябре 1988 года Н. В. Январский проводил курс по методу Г.А. Шичко. В группе из 200 человек была подгруппа – 20 человек из разных концов СССР. Из

Кургана приехал нарколог Бондаренко, который рассказал нашей подгруппе о методе К.П. Бутейко.

С Константином Павловичем Бутейко я познакомился в 1965 году, когда он для студентов физфака НГУ провел пятидневный семинар по методу волевой ликвидации глубокого дыхания (ВЛГД). На замечание Бутейко о том, что курение и употребление алкоголя углубляет дыхание, я тогда не обратил внимание.

Новым для меня были результаты обучения ВЛГД заключённых в ЛТП неизлечимых наркологами алкоголиков. У тех, у кого контрольная пауза стала минута и больше, не только ушла неизлечимая медицинскими методами астма и другие болезни, но и восстановился рвотный рефлекс на приём алкоголя. Это удивило и заставило нарколога позвонить Бутейко. Константин Павлович сказал, что это нормальная реакция на яд здорового организма. Кроме того, он рассказал о проведённом научном исследовании на газовом хроматографе, тарированном на этиловый спирт, выдыхаемый воздух у своих коллег медиков и у окончивших курс ВЛГД. У его коллег уровень эндогенного алкоголя соответствовал тому, который признан медиками, в у бывших неизлечимых официальной медициной больных даже следов алкоголя не было обнаружено. Таким образом К.П. Бутейко доказал, что у здорового человека эндогенного алкоголя нет. После этого он попросил глубоко подышать испытуемых, а затем проверили количество этанола в выдыхаемом воздухе. Количество этанола у медиков резко возросло, а у выпускников с большой контрольной паузой этанол появился. От такого количества этанола в крови у любого человека начинается головокружение. Это знает каждый, кого при прослушивании легких просил подышать врач. Этот эффект отравления эндогенным алкоголем использует Гроф при холотропном дыхании, которое заключается в гипервентиляции.

В начале Гроф для достижения трансa использовал ЛСД, но после признания этого вещества наркотиком перешёл на холотропное дыхание.

Обсудим теперь групповой и индивидуальный медитативный транс в некоторых религиозных организациях. Мы вновь встретим ЛСД, который возникает при



Сальвадор Дали Утекающее время

распаде излишнего эндогенного серотонина, который приводит к галлюцинациям (как у любителя ЛСД Сальвадора Дали) и медитативному трансu.

Эта информация с 1987 года входит в мои семинары на Тургоряке «Трезво о мировоззрении». С ней можно ознакомиться в интернете, набрав в поисковой строке: Волков о мировоззрении. Отвечу на ваши вопросы.

О наркотизации от музыки и инфразвука в следующей статье.

Волков Владимир Николаевич. «Вятский Оптималист» Звоните тел. 8 922 926 47 02. Пишите на [veraimera@yandex.ru](mailto:veraimera@yandex.ru)

**Дорогие соратники! Просим обсудить эту статью учёного и нашего давнего соратника В.Н. Волкова и высказаться, стоит ли нам на наших встречах, слетах, конференциях доверять кришнаитам, разрешать им работать с нашей трезвой молодёжью, если они и не трезвенники, а трансовые медиативные алкоголики? Чему они научат наших юных соратников?**

**Г.А. Шичко призывает нас к сознательной трезвости, а не к бездумному галлюцигенному кайфу.**





# Новогодняя история

## Быль

В одном маленьком уютном городке жила семья из четырёх человек. Отец Вячеслав Иванович – высокий брюнет с карими глазами. А мама Екатерина Николаевна была красавицей. Стройная, спокойная, с зелёными ясными глазами. У них было две девочки. Старшую, восьмилетнюю хохотушку Варвару, все звали «Варвара-краса, длинная коса», так как у неё была очаровательная белоснежная коса до самого пояса. А её сестра, семилетняя Люда, имела большие тёмные удивлённые, словно круглые вишенки, глаза и кудрявые светлые волосы. Сестрёнки всегда были вместе и даже в школе учились в одном первом классе. Они дружили со своей сверстницей Машенькой, которая носила маленький церковный крестик и рассказывала сестрам удивительные истории о русских святых, так как ходила по воскресеньям со своей мамой в церковь, которая находилась рядом с их домом, и внимательно слушала проповеди священников. Сестрёнкам тоже очень хотелось ходить в большую красивую церковь с золотым куполом и ярким крестом над ним, но папа не разрешал им заходить туда, говорил, что их там будут обманывать. Мама девочек Катерина очень переживала, что муж запрещал крестить девочек, даже плакала тайком, но она была настоящей православной женщиной и не хотела послушаться мужа. Но случилось так, что однажды зимой, перед самым Новым годом, она серьёзно заболела, и её положили на лечение в больницу. А папа в это время находился в далёком северном городе в длительной командировке. Поэтому девочек взяла на время болезни их мамы бабушка Людмила, мать Екатерины, бывшая учительница. Приближался Новый год, и бабушка Людмила купила на базаре пышную зеленую ёлку, с помощью соседа установила ёлку посреди зала и стала вместе с девочками украшать её. На макушку повесили яркую малинового цвета пятиконечную звезду. Ветви ёлки окружили красивыми гирляндами из разноцветных миниатюрных лампочек, которые после включения провода в розетку вспыхивали и начинали мигать, вызывая восторженные возгласы у девочек. Особенно им нравились лампочки загадочного фиолетового цвета. На ветви Людмила повесила разнообразных игрушек – смешных мохнатых косолапых медвежат, зайчиков с длинными ушами, сов с круглыми удивлёнными глазами. А девочки старательно развешивали на ветвях розовые пряники, конфеты в ярких фантиках, разноцветные стеклянные шарики. На новогодний праздник бабушка Людмила пригласила несколько семей с детьми, с которыми она подружилась, когда работала учительницей. А девочки пригласили на праздник свою подружку Машеньку, которая жила неподалёку от них. Праздник решили проводить днём, чтобы удобно было детей в светлое время после праздника увести домой. Звучала весёлая, бодрая музыка. Вот бабушка Людмила Ивановна пригласила детей в хоровод, и все, взявшись за руки, весело зашагали по кругу, распевая громко песню:

«Маленькой ёлочке холодно зимой.

Из лесу ёлочку взяли мы домой,  
Бусы развесили, встали в хоровод,  
Весело, весело встретим Новый год!

Потом все танцевали, дети читали стихи, а Машенька вдруг сказала: «А можно я спою ещё одну песенку про Новый год и про ёлочку?»

– Конечно, конечно! – воскликнула бабушка Людмила Ивановна. Машенька подошла к ёлочке и звонким голосом запела:

– Я узнала маленький секрет:  
Ёлочке не холодно зимой,  
И не надо ёлочку, маленькую ёлочку  
Забирать к себе домой.  
Я узнала маленький секрет:  
Ёлкам очень весело в лесу.  
Маленькую ёлочку, маленькую ёлочку  
Я от вырубки спасу.

Маленькие ёлочки мои  
Стать большими елями хотят,  
Пусть они в лесу растут,  
Новый год встречают тут  
Много, много лет подряд.

Вы узнали маленький секрет:  
Ёлочке не холодно зимой.  
И не надо ёлочку, маленькую ёлочку  
Забирать к себе домой!  
С Новым годом, люди!

– И тебя с Новым годом! – сказала Людмила Ивановна, – А кто написал эту песню?

– Её написала девочка Дина, – ответила Машенька, – правда, ведь жалко маленьких ёлочек, когда их вырубают.

– Да, конечно, конечно, – ответила Людмила Ивановна, – но ёлочек очень много в лесу, другие ещё растут.

А одна очень полная тётя, продавщица винного отдела магазина, который стоял рядом со школой, сказала: «Песня интересная, но как-то она не вписывается в наш весёлый Новый год. Как же мы будем встречать новогодний праздник и без ёлки?»

А Варя предложила: «А хорошо бы посадить на центральной площади города ёлочку. Она будет расти и с каждым годом будет всё выше, и на ней можно будет размещать всё больше красивых игрушек, и всё больше людей будут праздновать там. А пока она не выросла, можно на лыжах сходить в соседний лес, найти там красивую ёлочку, украсить её и устроить там праздник!»

На следующий день девочки решили сходить на лыжах в близлежащий лес и посмотреть, какая ёлочка подошла бы для того, чтобы провести там праздник. Они попросили Людмилу Ивановну сходить с ними в лес. Она вначале согласилась, но потом ей позвонила одна её бывшая ученица, попросила дать ей консультацию по русскому языку, и Людмила Ивановна сказала девочкам: «Сходите до опушки леса, где детвора катается на лыжах с маленькой горки, выберите ёлочку и возвращайтесь скорее домой, я буду дома пока давать консультацию и ждать вас».

Девочки взяли с собой конфеты в ярких фантиках, розовые пряники, другие игрушки и пошли в лес. Там, на опушке, было много мальчишек на лыжах. Они весело взбирались на горки, а потом с воплями восторга и радости съезжали вниз. На некоторых ёлочках уже висели игрушки, и девочки решили поискать красивую ёлочку подалее в лесу. Наконец они нашли красивую ёлочку, удобную для того, чтобы развесить игрушки на ветви, и стали ходить вокруг ёлочки с песенкой «Я узнала маленький секрет...» и с другими весёлыми песнями. Время летело незаметно, и Маша вдруг заметила, что стало темнеть. «Ой, а ведь дома нас ждут и беспокоятся, почему мы долго не возвращаемся. Пошли домой!»

Но когда они пошли домой по лыжной тропинке, оказалось, что лыжных тропок много, и они спустились какое-то время вновь вышли к той ёлочке, где веселились.

– Ой, мы, кажется, заблудились! – испуганно сказала маленькая Люда. Девочки попробовали вновь выйти из леса, но почему-то вновь возвращались к своей ёлочке. Стало заметно темнеть, и Люда уже вслух плакала: «А вдруг мы не найдём дорогу домой, и нас ночью разорвут и проглотят волки?»

– Не плачь, Люда, – сказала Маша. – Я знаю молитвы, которые помогут нам. Бог нас услышит и обязательно пошлёт нам помощь, поможет нам из леса выйти».

И она стала читать молитвы: «Господь просвещение моё и спаситель мой, кого убоюся? Господь, защититель живота моего, кого устрашуся? Услыши, Господи, глас мой, им же воззвах, помилуй мя и услыши ны...»

И вдруг они увидели, что по лыжной тропинке к ним идёт в больших валенках и белом тулупе старичок с большой до пояса седой бородой и улыбкой в карих глазах.

– Что, заблудились, милые девочки? – приветливо спросил он.

– Да, мы заблудились, дедушка, – сказала Маша, – помогите нам, пожалуйста, выбраться из леса.

– Хорошо, деточки, пойдёмте за мной! – и он повёл их по тропинке. И вскоре он вывел их из леса сначала на знакомую опушку с горками, а потом подвёл поближе к их домам, рядом с которыми светилась яркими огнями белоснежная церковь.

– Ура! Мы спаслись! – закричали радостно девочки!

– Спасибо, дорогой дедушка!

– Пойдёмте к нам домой, там вас угостят вкусными пирогами! – сказала Варя.

А дедушка сказал: «Я был бы рад зайти к вам, да тут ещё надо помочь кое-кому...» Он достал из карманов тулупа три ярких красных яблока, протянул их девочкам и добавил: «А сейчас зайдите ненадолго в церковь и передайте привет и поклон от дедушки Николая священнику Сергию, он меня знает. А я сейчас тороплюсь.»

И когда девочки повернулись в сторону церкви, дедушка куда-то исчез. А Маша сказала: «Посмотрите, а ведь следов от валенок дедушки нет. Я ещё в лесу это заметила. Вот это чудо! Кого-то мне этот дедушка напоминает»

Когда они зашли в церковь, Маша трижды перекрестилась, прошла вперёд и подошла к священнику в золочёной рясе: «Отец Сергий, мы заблудились в лесу,

и нас вывел дедушка, который назвался Николаем, и сказал, чтобы мы передали Вам от него привет и поклон». И она поклонилась священнику.

– Спаси Господи! – сказал священник. – А этот дедушка не похож вот на этого святителя Николая? И он показал на большую икону, которая висела на стене.

– Это он, это он! – восторженно зашумели девочки.

– «Тише, девочки, – сказал священник, – в церкви не положено шуметь. Здесь надо молиться! Вам помог сам святой Николай Чудотворец».

– А мы думали, это Дед Мороз, – сказала Люда.

– А это и есть Дед Мороз, – ответил священник. – Знаете, почему в честь этого великого святого люди создали образ доброго Деда Мороза, который дарит подарки. Вы, наверное, слышали, что на Западе Деда Мороза зовут Санта Клаус, что означает святой Николай. Он был священником, жил очень давно в Греции и любил делать подарки. Однажды он из исповеди узнал, что один бедняк, у которого было три дочери, хотел отдать старшую дочь в публичный дом, так как у него не было денег, чтобы прокормить семью и отдать дочерей замуж. Святой Николай глубокой ночью подошёл к дому бедняка и кинул в раскрытое окно кошелек с золотыми монетами. Обрадованный бедняк на эти деньги купил продуктов для семьи, купил приданое дочери и отдал её замуж. Но через какое-то время у бедняка закончились деньги, и он решил среднюю дочь отдать в публичный дом. Святой Николай узнал об этом и вновь ночью бросил в открытое окно дома бедняка деньги. Бедняк удачно выдал и среднюю дочь замуж. Пришло время, деньги вновь закончились, и бедняк сказал близким, что собирается младшую дочь отдать в публичный дом, чтобы получить за неё деньги. Но он решил проследить, кто же тот благодетель, который выручает его от беды и позора. Ночью он не спал и увидел, как после полуночи святитель Николай подошёл к окну и бросил в комнату кошелек с деньгами. Слух об удивительно добром священнике облетел всю округу. Однажды святитель Николай на парусном корабле отправился в соседний город. Во время путешествия матрос корабля упал с высокой мачты и разбился насмерть. Николай помолился за его здоровье, и моряк ожил. Много других чудес совершил при жизни святитель Николай, и его чудеса продолжают и после его земной жизни вот уже более тысячи лет. Люди повсюду чтят его и создали образ Деда Мороза в честь этого великого чудотворца. В России он не был никогда, но в каждой церкви на Руси есть его икона, возле которой зажигаются свечи от тех, кто верит этому прекрасному святому. Зовут его на Руси Николай Угодник. В честь Николая Угодника в большие праздники и в дни рождения детям под подушку ночью кладут подарки, и Дед Мороз также приходит на праздники с подарками. Но не ко всем с подарками приходит Николай Чудотворец, кого-то он может и наказать, а вот вам он сделал такой подарок, можно сказать, спас вам жизнь».

– Батюшка, – сказала Варя, – а как можно у вас окреститься, если папа не разрешает? Что делать?

– Волю отца надо чтить! – сказал священник. – Святое писание гласит: «Чти отца своего и мать свою и благо тебе будет и долготелен будешь на земли». Есть несколько вариантов будущего. Или же вы дожидаетесь совершеннолетия и тогда можете окреститься, или же попробуйте уговорить папу, чтобы он окрестил вас. А сейчас давайте вместе помолимся за ваше чудесное спасение Николаем Чудотворцем, за то, чтобы отец разрешил вам покреститься. Ещё за что помолимся?

– Чтобы мама наша выздоровела и быстрее приехала из больницы домой! – в один голос заговорили Варя и Люда.

Помолились девочки и пошли домой к бабушке Людмиле. А там уже бабушка Людмила и родители Маши не отрывают глаз от дверей. Ждут в тревоге своих ненаглядных шустрых девочек. Они так обрадовались, когда девочки вошли в квартиру, что стали их обнимать и целовать, расспрашивать, как они блуждали по лесу. А бабушка Людмила сказала: «Это я виновата, что отпустила вас, у меня из-за этого седых волос прибавилось. Но мы с родителями Маши уже давно молимся за ваше спасение и вот: Слава тебе, Господи!»

Вдруг зазвенел телефон. Бабушка Люда взяла его и радостно, как дети, воскликнула: «Ура! Мама ваша выздоровела, на такси едет к нам».

Николай Январский

# Как помочь алкоголикам, которые не желают избавляться от зависимости?

Алкоголики чаще всего себя таковыми не считают и не хотят идти на занятия по достижению трезвости. Как же убедить их, что промедление в вопросах избавления от алкоголизма смертельно опасно?

Нужно не оскорблять алкоголика, не вызывать в нём агрессию, а стараться найти верный тон в разговоре с ним. Когда алкоголик страдает от похмельного синдрома и выпрашивает у вас денег хотя бы на бутылку пива или когда он в эйфории от выпитой дозы алкоголя, нет смысла убеждать его в том, что ему нужно стать трезвым. Но в случае неприятностей по вине принятого алкоголя, увольнения с работы или угрозы увольнения, неприятных замечаний от соседей, затруднений с деньгами, проблем в семье нужно найти время для того, чтобы помочь зависимому человеку определиться, какая же у него стадия алкоголизма.

**В мировой практике с успехом используется тест Института имени Джонса Хопкинса «Можно ли считать вас алкоголиком?»**

Постарайтесь честно ответить на следующие вопросы («да» или «нет»):

1. После ссоры в семье, после выговора начальника ищете ли вы успокоение в спиртных изделиях?
2. Замечаете ли вы, что стали в последнее время пить больше?
3. Случалось ли вам, проснувшись утром после выпивки, не помнить, что было вчера?
4. Когда пьёте в компании, не стараетесь ли незаметно выпить больше?
5. Случались ли ситуации, когда без алкоголя вы чувствовали себя неуверенно?
6. Стремитесь ли опорожнить первую рюмку быстрее, чем это делали раньше?
7. Приходите ли вы в негодование, когда близкие осуждают ваши выпивки?
8. Замечаете ли у себя провалы в памяти?
9. Всегда ли у вас находятся причины, оправдывающие выпивку?
10. Часто ли сожалеете о том, что сделали или сказали в пьяном виде?
11. Возникает ли у вас желание контролировать количество потребляемых вами спиртных изделий?
12. Часто ли нарушаете данное себе обещание пить меньше или бросить пить?
13. Пытались ли вы бросить пить?
14. Стремитесь ли к тому, чтобы ваша семья и друзья не видели вас пьяным?
15. Замечали ли вы, что из-за активного потребления вами спиртного у вас появились финансовые затруднения, проблемы на работе?
16. Увеличилось ли количество людей, которые, как вам кажется, несправедливо к вам относятся?
17. Дрожат ли у вас руки после небольшой выпивки?
18. Бывает ли, что ваш запой длится несколько дней?
19. Чувствуете ли вы иногда депрессию и нежелание жить?
20. Бывают ли у вас после пьянки слуховые и зрительные галлюцинации?

Если вы ответили «да» хотя бы на один вопрос, у вас первые симптомы алкоголизма. Если на несколько, вы находитесь на следующих стадиях алкоголизма:

**Вопросы 1-7:** ранняя стадия, которая длится обычно 10-15 лет.

**Вопросы 8-17:** средняя стадия, длится 2-5 лет.

**Вопросы: 18-20:** полная стадия алкоголизма, крах личности.

Подробное определение стадий алкоголизма приводится в материалах учёного Г.А. Шичко, основателя науки гортоновки о благотворном влиянии словом.

**Первая стадия алкоголизма:** Потребность в алкоголе слабо выражена, но по мере продолжения возлияний усиливается, алкоголик способен её преодолеть

и самостоятельно стать воздержанником. Переносимость алкоголя непрерывно поднимается и превосходит первоначальную раза в три, отсутствует рвотная защитная реакция, утрачивается способность произвольного прерывания выпивки. Похмельный синдром слабо выражен и не всегда появляется. Отмечаются отрывочные воспоминания о событиях периода опьянения, пьянство имеет относительно систематический характер.

**Вторая стадия алкоголизма:** Потребность настолько значительна, что алкоголик не способен справиться с ней, переносимость достигает наибольшего значения и далее многие годы держится примерно на одном уровне, затем намечается ее падение. Рвотный рефлекс отсутствует, к утрате количественного контроля присоединяется утрата ситуационного, становится выраженным похмельный синдром, забываются всё большие отрезки периода опьянения. Пьянство систематическое и запойное. Изредка появляются психозы и эпилептиформные припадки.

**Третья стадия алкоголизма:** Потребность в спиртном ярко выражена, она вспыхивает и становится непреодолимой после приёма рюмки алкогольного изделия, переносимость значительно снижается, восстанавливается рвотный рефлекс, полностью утрачивается количественный и ситуационный самоконтроль. Похмельный синдром ярко выражен, забывание событий периода опьянения бывает постоянным, полное и происходит даже после приёма небольших доз алкоголя, пьянство систематическое и запойное, часто проявляются психозы и выраженные эпилептиформные припадки. Быстро протекают: деградация личности, резкое снижение профессиональных навыков и трудоспособности, утрата связей с родственниками и трудовым коллективом.

Эти признаки стадий алкоголизма, как правило, быстро убеждают обследуемого в том, что он уже алкоголик.

Далее нужно определиться, каким же методом лучше освободиться от зловещих зависимостей. Большинство жителей России слышали лишь про кодирование и наркологические методы. Кодирование основано на страхе и обмане пациентов. Жесткое кодирование часто приводит к смерти пациентов. Эффективность кодирования низкая, и те редкие случаи, когда кодированные люди подолгу не срываются, вызваны в основном не эффективностью метода, а прояснением сознания зависимого человека, который по многим причинам принял важнейшее для себя решение стать трезвым на всю жизнь. Наркологические методы также неэффективны. Через полгода после наркологического лечения 95 процентов снова возвращаются на лечение из-за срывов, государство тратит огромные деньги на наркологию, но польза от наркологии незначительна. «АА» - анонимные алкоголики – организации, созданные в Америке помогают пациентам на всю жизнь ...оставаться алкоголиками, которые без связи со своими наставниками в дальнейшем срываются. Этому методу чужд патриотизм, он заставляет людей всю жизнь только и думать о том, чтобы не сорваться, делает человека рабом зависимости. Лечение заговорами, у колдунов, бабок чревато отпадением от Бога, что приводит к вредным последствиям для семей алкоголиков. И лишь метод русского учёного психолога Г.А. Шичко открывает простор для спасения населения России от наркотической гибели. Это единственный ненасильственный гуманный метод, который позволяет спасти людей без лекарств, клиник, дорогостоящего оборудования, причем помогать освобождению людей от вредных зависимостей по этому методу могут не только врачи и психологи, но и все, кто имеет благородное желание помочь спасению павших людей. Метод этот психолого-педагогический, поэтому требует усвоения правдивой научной информации, что способствует возрождению в человеке разумных основ жизни. Учёный Г.А. Шичко писал, что настоящее пятое трезвенное движение в России должно обязательно завершиться введением

в России закона о трезвости. Иначе Россия погибнет. В настоящее время большинство российских граждан употребляет алкоголь кто в малых, постоянно увеличивающихся дозах, а кто в смертельно опасных, губительных масштабах. По данным статистики за 2020 год, население России уменьшилось на 460 000 человек. Алкоголизм – главная причина увеличивающейся смертности населения России.

В случае упорного нежелания заниматься на курсах избавления от алкоголизма многим родственникам пьющих помогают так называемые «Письма любви». Нужно в течение 40 дней или даже в течение более продолжительного срока писать алкоголику письма, но не показывать их ему. Письма должны быть именно написанные с любовью, что бывает очень нелегко, но эффект от таких писем бывает прекрасным, особенно если в довершение к письмам читаются ежедневные молитвы за страждущего от алкоголя или других наркотиков. Подробную консультацию о методах воздействия на зависимых можно получить в ижевском клубе «Родник – трезвая семья» каждую субботу с 13.00 по адресу: г. Ижевск, ул. М. Горького, 166. Вход свободный.

Когда к нам в Ижевскую школу здоровья и трезвенности обращаются люди для освобождения от наркотических зависимостей (а алкоголь является наркотиком), мы, психологи Школы здоровья и трезвенности, стараемся задать вопрос слушателям: а для чего им нужна трезвость? И когда нам отвечают, что надоела пьянка, ругается жена или уходит много денег на пьянство и курение, мы стараемся заставить зависимых задуматься, а какие же цели должен поставить перед собой человек, чтобы прийти к настоящей трезвости от сиюминутной трезвости и при этом не сорваться. А цели должны быть высокими. Одна женщина, освобождающаяся от курения по методу Г.А. Шичко, поставила себе цель на сэкономленные от отказа от курения купить себе шикарный холодильник, такой же, как у подруги. Она целый год не курила, купила себе холодильник, а потом--- сорвалась. Цель была слишком маленькой, а выше целей не оказалось.

**Руководитель московского антинаркотического центра «Семья» В.А. Кречетов проанализировал более 200 семей, которые избавлялись от алкоголизма, и подсчитал, что дети родителей, отказавшихся от курения и алкоголя, начинают лучше учиться. В частности, если от алкоголизма освобождается отец, то успеваемость детей за четверть улучшается на одну четверть балла. Если от алкоголизма или курения освобождается мать учащегося, то успеваемость его улучшается на одну вторую балла. Если же от алкоголизма или курения освобождаются оба родителя, то успеваемость детей в этой семье улучшается на три четвертых балла! Забота о детях – одна из важных побудительных причин прийти к трезвости.** Руководитель общества трезвости из г. Кирова В.Н. Волков говорит: «У меня пятеро детей, один мальчик и четверо девочек. Я хочу, чтобы дети мои были всегда трезвыми. Значит, я сам должен всегда быть трезвым. Но дети мои вырастут, у них появятся супруги. Надо, чтобы и они были трезвыми. Значит, мне нужно работать для общественной трезвости. А это задача на всю мою жизнь, и даже мне может не хватить жизни, чтобы решить эту задачу. Значит, у меня должны быть ученики, которые продолжат моё большое дело!..»

Алкоголики не могут думать о будущем. Алкоголь на 40 и более дней блокирует высшие центры коры головного мозга, которые отвечают за разум человека. Ум употребляющего алкоголь человека, то есть анализ его прошлого и настоящего, работает, а вот предвидение будущего, что свойственно совершенному разуму, нет. Поэтому на первых порах приходится давать алкоголику в процессе занятий задание написать как можно больше желаний, которые он осуществит в течение полугода или года, если будет вести трезвый здоровый образ жизни. Это помогает в поиске настоящей большой цели жизни человека, в стремлении быстрее обрести свойства человека разумного.





## Новая наркомания

Проблема игромании и компьютерной зависимости сегодня очень тревожна. Тысячи молодых людей день и ночь сидят в сетях, словно рыбы, попавшие в крепкие, хотя внешне и мягкие, сети, и не могут выбраться на волю. Попавшие в сети считают, что они для своего удовольствия всё больше и больше погружаются в игры, что это не опасно по сравнению, скажем, с алкогольной зависимостью, и лишь когда из-за компьютерной и игровой зависимости не могут учиться в институте, проигрывают очень много денег, они понимают, что эта проблема серьёзна и сурова и нужно проблему переводить в задачи, которые можно решить. Для начала нужно разложить весь путь приобщения к игромании на элементы.

Есть такая притча. Однажды сороконожку спросили, с какой ноги она начинает свои шаги и в каком порядке она переставляет ноги? «Не знаю», – ответила сороконожка.

«Ну, подумай, посмотри, твои же ножки!» – сказали ей. Сороконожка задумалась и...разучилась ходить. Игроману нужно также задуматься о будущем, что же его ожидает с этой коварной зависимостью, и принять твёрдое решение отказаться от игр, словно взять и переключить внутренний переключатель разума на естественный наилучший оптимальный выбор.

Столько перспектив открывается перед человеком, выбравшимся из сетей! Стоит только повернуться вплотную к реальным целям, а не эфемерным. Человек может всё, только не все действуют в соответствии с намеченным планом идти к верной выбранной цели. В процессе написания полных ответов на специальные вопросы анкеты вам будут приходить светлые мысли-озарения, записывайте их вместе с ответами в дневнике. Писать обстоятельные ответы на вопросы нужно на протяжении семи дней, потом вы получите новые вопросы для написания дневников освобождения. Вперёд к освобождению и к новым горизонтам!

Тел. Ижевской школы здоровья и трезвения: 8-9120292535

### Анкета игромана

1. Основные биографические данные (фамилия, имя, отчество), дата и место рождения, семейное положение, состав семьи, образование, специальность, место работы и должность, заработная плата, общий доход семьи.

2. Вредные привычки, которые обрели и от которых хотели бы избавиться. Вредные привычки членов вашей семьи.

3. Основные заболевания, перенесённые в прошлом, хронические заболевания в настоящее время.

4. Заболевания и расстройства, приобретённые в результате употребления: а) спиртного, б) лекарств, в) табачных изделий (эмфизема лёгких, бронхит, облитерирующий эндартериит, язва, болезни сердца и др.: кашель, отделение мокроты, одышка, головная боль, быстрая утомляемость и др.)

5. Лечебные заведения, в которых состояли или состоите на учёте (психоневрологический диспансер, туберкулёзный диспансер и др.)

6. Лекарства, которые принимаете в настоящее время: а) по рекомендации врача; по собственной инициативе. Цель их приёма и лекарственный эффект.

7. Отношение к азартным играм. (Возраст начала периодического участия в играх, частота участия в неделю и в месяц, выигранные или проигранные суммы.)

8. Отношение к алкоголю (возраст начала периодического употребления). Как менялось отношение к алкоголю? Кого из близких или знакомых вам людей, пострадавших от алкоголизма, вы можете назвать?

9. Кого из близких или знакомых вам людей, пострадавших от лудомании (игромании), вы можете назвать?

10. Особенности вашего участия в азартных играх: случайное участие, эпизодическое или по торжественным случаям, систематическое, при наличии денег и т.п. Самочувствие и поступки во время и после игры, а также в случае, когда не удаётся отыграться.

11. Положительные и отрицательные последствия вашего участия в нелегальных играх: а) для вас лично, б) для вашей семьи, в) для других родственников и близких, г) для вашего трудового коллектива. д) для нашего общества.

12. Ваша оценка игромании населением, вами. членами вашей семьи. Ваши попытки отказа от игр.

13. Друзья, приятели, родственники, которые играли в азартные игры в период вашего несовершеннолетия, частота вашего наблюдения за «Полеми чудес» на телевидении, игра в карты со сверстниками и взрослыми.

14. Возраст, при котором зародилось решение играть на деньги, мотивация этого решения. Факторы, которые склонили к нему.

15. Возраст, при котором начали пытаться играть на деньги. Мотивы этого занятия

16. Мысли, оправдывающие игру на деньги и осуждающие эти занятия. Длительность периода втягивания в игроманию.

17. Ваша нынешняя оценка: а) собственного привыкания к игромании и занятия ею в настоящее время, б) занятия ею несчастных людей, проигрывающих последние деньги, но не имеющих силы, чтобы выбраться из плена иллюзий и страсти.

18. Ваше самочувствие в период воздержания: а) добровольного, б) вынужденного (нет денег, др. причины...)

19. Ваше самочувствие в период возвращения к игромании (срыва).

20. Влияние на частоту игр: выпивки, пребывание в обстановке, где играют, при встрече с игроманами или наркоманами, радостных или горестных событий, дружеских бесед, разговоров с родственниками и друзьями.

21. Обычные места игр.

22. Влияние азартных игр на ваши нравственные (совесть) и другие качества, на восприимчивость органов чувств, память, мышление, раздражительность, на психику и здоровье, работоспособность, общее самочувствие.

23. Возраст, при котором появилась первая мысль, а потом и решение освободиться от игромании. Первая попытка освободиться и результаты. Мотивы возобновления вредного занятия.

24. Сила страданий, появляющаяся при неудовлетворении страсти игромании.

25. Сколько денег проиграли за последнее время, за весь период.

26. Какие материалы читали или слышали о страсти игромании?

27. Старались ли заполнить время спортом, путешествиями, рыбалкой, дачей, заботой о семье, о детях?

28. Верите ли в Бога?

29. Мотивы обращения к нам за помощью. Как узнали о нашей Школе здоровья и трезвения?

30. Желательный для вас результат и ожидаемый результат занятий.

31. Дополнительные сведения, которые, по вашему мнению, могут содействовать оказанию вам более эффективной помощи. Готовы ли попросить прощения у ваших родных, окружающих, кому вы принесли горе своим поведением?

32. Ваш телефон для быстрой связи с вами при анализе дневников и др.

Текст самовоздействия: (писать левой рукой перед сном).

Господи благослови! Долгое время я считал, что для своего удовольствия и утоления страстей я играю на деньги. Сейчас я понял, что попал в сатанинские сети обольщения. Я понял, что мне не обмануть самого себя, что чуждые мне силы перехитрили меня и поймали в сети. Но я увидел свет в конце тоннеля, я иду к этому свету, каждый день приближая освобождение. Я радуюсь своей новой жизни, естественной трезвой радостной жизни без удушающих одурманивающих страстей. Я свободен, и мой выбор радует меня. С каждым днём крепнет моя воля благодаря написанию дневников самоанализа перед сном. Я радуюсь жизни. Жизни с Богом в сердце, со спокойной совестью, с любовью к родным и близким, ко всем людям. Простите меня, люди добрые, я возвращаюсь к вам. Я радуюсь жизни! Жизнь! Жизнь! Жизнь!

## «РОССИЮШКА»

Лев Протасов, 10 лет, Екатеринбург

Мал ещё, но рассудить я в силе,  
И никто меня не упрекнёт –  
Нет страны прекраснее России!  
Этот вывод знаю наперёд!

Вырасту – поезжу я по миру.  
И уверен, к берегам Родным,  
Будет тяга непреодолимой,  
Хоть откуда – но вернусь я к ним!

Потому, что Русский я по Духу!  
Потому, что Русь – моя Земля!  
Потому, что Мать моя – Славянка  
И меня в России родила!

Потому, что здесь мой дом и школа!  
Дед, Отец и все мои друзья,  
Русская, любимая Природа,  
Речь родная, здесь моя Семья!

Потому, что Прадед мой по крови  
За Россию нашу – в землю лёг!  
Подвиг наших воинов-героев,  
Знаю, помнит не один народ!

От чумы коричневой всю Землю  
Русские солдаты сберегли.  
Не подвластен подвиг их  
забвенью.  
Поклонюсь им в пояс до земли!

«Псы» сейчас на Мать-Россию  
лают.  
Вместе с ней я эту боль приму.  
Вырасту, окрепну, возмужаю  
И тебе, Родная, помогу!

Ты сейчас немного приболела,  
Ничего, Россиюшка, крепись!  
Как и прежде, на меня надейся,  
Не сдавайся, Матушка, – держись!

Встанешь ты – великой и могучей,  
Расцветёшь, как яблонька весной!  
Для меня ты будешь самой  
лучшей!

Самой ненаглядной и Родной!

## «Зачем мы выходим на улицу...»

«Мы – дети, которых бросили родители и учителя, отдав нас на воспитание гаджетам и соцсетям, в которых мы нашли то, чего нам не хватало, – внимания, заботы и любви.

Мы не смотрим телевизор, не читаем книг и не играем во дворе, а тусуемся в Интернете, где находим всё, что вредно, но о-очень интересно. В сети мы учимся, как надо жить: играть, продавать, не верить, врать, хамить, стрелять и убивать. Там хорошо, если что не получается, то можно перезагрузиться, а полученные навыки перенести в реальную жизнь.

У нас есть свое мнение, а все остальное – неправильное. Мы хотим всё и всё сразу, желательно без особого труда и напряжения. Для нас главное – «развлечение» и «бабло», а все остальное мы купим – так нас воспитали телевизор и интернет.

У нас есть свои онлайн-герои, которым мы подражаем. Их всегда можно найти в «ютубе» и пообщаться с ними в «фейсбуке», «воцапе», «тик-токе», да еще много где и как. Наши онлайн-герои всегда заботятся о нас...

Мы рады онлайн-обучению. Раньше на уроках учителя отбирали у нас «цифровых гадов», но теперь – полная свобода! Мы ездим по ушам родителям, ссылаясь на онлайн-домашки, и погружаемся в стрелялки, порносайты и мессенджеры. Мы знаем всё, но не понимаем ничего.

Мы полны сил и негативной энергии, которую мы получаем в онлайн-играх и соцсетях. А эту энергию надо куда-то девать. Ранее мы ходили в качалки, но сейчас нельзя - пандемия. Вот мы и ходим на всякие сомнительные тусовки, как учит наш любимый Интернет...»

Так в нашем государстве думают многие дети и их родители, которые, в свою очередь, провоцируют своих детей на подобные думки.

Победы в войнах одерживают не генералы, а школьные учителя и приходские священники, т.е. те люди, которые заняты воспитанием личностей в подрастающем поколении. И пока воспитанием наших детей занимаются «цифровые гады», мы будем терпеть поражения в гибридной войне, развязанной против России нашими «заклятыми» партнёрами.

Московские суворовцы призывают родителей, учителей и государственных чиновников всех уровней – займитесь реальным воспитанием молодого поколения!

Очнитесь, прекратите мерить жизнь только деньгами и развлечениями. Невозможно купить дружбу, любовь, сострадание, взаимопомощь, товарищество и готовность отдать душу за други своя. Это можно только воспитать.

Когда человек занят праведным делом, ему некогда заниматься глупостями. Займите детей. Дайте им возможность массово и бесплатно заниматься спортом, ходить в кружки, приобщаться к русской культуре и традиционным ценностям. И через несколько лет вы увидите не только отсутствие сомнительных сходов, но и всплеск спортивных, интеллектуальных и демографических результатов.