

## КАК ПРИНЯТЬ ОБЕТ ТРЕЗВОСТИ

Принять этот обет может не только пьющий человек, но и тот, кто умеренно употребляет спиртные напитки. С конца 19 в. многие люди принимают его на себя для того, чтобы оберечь себя от греха. Зарок (обещание) берут на определённое время или даже на всю жизнь.

### Сущность обета трезвости

Самым малым сроком, в течение которого рекомендуется следовать взятому на себя воздержанию, является Великий пост. Он позволяет верующему полностью очистить душу и подготовиться к празднованию Светлого дня Пасхи.

Если же человек имеет повышенную склонность к спиртному, то лучше принимать обет трезвости на 12 месяцев с последующим продлением после того, как необходимый период будет успешно пройден.

### Это важно!

Впоследствии следует принять его на весь земной остаток дней.

В самом простом виде слова обета трезвости представляют собой обещание полного воздержания от алкоголя, данное верующим Господу.

**Говоря обычными словами, его суть заключается в том, чтобы:**

- не брать в рот ни капли спиртных напитков или любых других наркотических веществ;
- не подталкивать ближнего к такому греху;
- не участвовать в подобных развлечениях;
- исключить из своей речи площадную брань.

Церковь сравнивает обет трезвости с отказом от употребления, например, ядовитых веществ. Человеку даже в голову не придёт мысль брать их в рот. После принесения обещания похожей отравой становится и алкоголь. Верующему даже подумать страшно, что его разрешается выпить.

Люди понимают, что Господь не оставит их в трудную минуту. Они просто перестают думать о тягостной привычке к спиртному, в отличие от тех, кто просто отказывается от него. Они постоянно будут думать о своем решении и сомневаться в своей способности ему последовать.

### Подготовка к принятию обета трезвости

Человеку, который решил избавиться от греха пьянства, необходимо подойти к священнику ближайшей церкви и узнать обо всех правилах.

Батюшка даст советы о том, как подготовиться к таинству, что нужно сделать и выполнить.

Не стоит думать, что все тяготы по исполнению обета трезвости человек должен нести исключительно

сам. Настоятельно рекомендуется срочно обратиться в наркологический диспансер или к лечащему психиатру, если ранее пациент уже был поставлен на учет. Врач назначит схему терапии, проведёт лечение и порекомендует наилучшие способы кодирования от алкоголизма.

Обращение в медицинские и психологические учреждения вовсе не является отказом или сомнением в Божьей помощи. Эти действия как раз приведут на тот путь, на который Господь и направляет человека для избавления от пагубной привычки. Поэтому следовать всем советам специалиста необходимо неукоснительно. При их нарушении пациент губит не только собственное здоровье, но и совершает тяжкий грех, нарушая обет трезвости.

Можно его принять и умеренно пьющему человеку. Обет трезвости

### Совет!

Перед его принятием в течение длительного времени следует регулярно посещать храм, молиться, исповедоваться, причащаться и соблюдать все посты.

обычно дают при наступлении религиозных праздников или при опасении, что роковая привычка способна полностью поглотить грешника.

В таком случае очень важно вовремя остановиться и тогда церковный обет оказывает верующему большую поддержку. Тот, кто просто отказался от спиртного, постоянно испытывает искушение. Тот же, кто принял на себя зарок, сумеет быстрее и легче побороть алкогольную зависимость. Даже страдания, связанные с периодом добровольного отказа, будут переноситься проще с Божьей помощью.

Впоследствии же человек, основываясь на данном им Господу обещании, окончательно перестанет интересоваться сомнительными посиделками или приятельскими компаниями, толкающими его на путь греха.

### Процесс принятия

Не нужно сразу же брать на себя слишком тяжелый груз. Лучше поста-



Обет трезвости в храме Иверской Божьей Матери, 11 сентября 2021 года.

раться действовать поэтапно.

- Сначала следует вынести отказ от алкоголя на протяжении непродолжительного времени.
- Затем требуется полностью осознать свою жизнь без влияния пагубной привычки.
- Необходимо в молитвах поблагодарить Господа за поддержку.

После нужно взять на себя новое, более строгое и длительное обязательство.

Следует помнить, что обет трезвости резко отличается от обычной клятвы. Её слова человек произносит, принимая право решения самостоятельно и только призывает Бога в свидетели.

Обет же является смиренной просьбой к Господу о помощи. В данном случае верующий признаёт, что самостоятельно он мало что может. Поэтому он просит сил, чтобы исполнить задуманное.

Для соблюдения всех требований церкви давать обет трезвости необходимо после специально заказанного молебна. Принимают его перед Крестом и Евангелием, иконой или перед святыми мощами. Нужно обязательно произнести его во всеуслышание перед священником и прихожанами.

Затем, по окончании молебна, выдаются обетная грамота и икона, перед которой давался обет трезвости. Их нужно поместить дома на заметном месте. Человек, давший

обет, вместе с грамотой хранит и молитвенное обещание, которое он читает с утренними и вечерними молитвами. Таким образом, он напоминает себе, что он дал слово Богу.

### Молитва обета трезвости

**Владыко Господи Иисусе Христе, Сыне Божий! Аз, недостойный раб Твой (имя), познав всю пагубу страстей, бушевающих мя, и грехов, от них исходящих, пред пречистым образом Владычицы Нашей Богородицы сим изъявляю твердое намерение и даю крепкое обещание не пить вина и ничего хмельного, а также не соблазнять к тому других сроком от сего дня и (указать срок).**

**О Премилосердый и Всещедрый Иисусе Христе! Благослови благое намерение мое сие и помози ми, слабому и немощному рабу Твоему, силою честного и животворящего Креста, молитвами Всепречистой Владычицы Нашей Богородицы и всех святых Твоих, благополучно совершить его к славе Твоей и во спасение души моей! Аминь.**

### Обратите внимание!

Теоретически обет трезвости можно принести и в домашних условиях, но тогда человеку понадобится вся сила воли, чтобы его исполнить. Кроме того, обещание, данное без прохождения покаяния и исповеди, не будет скреплено церковным таинством.



## БАРБАРИС

Барбарис — сочно-алые и пурпурно-красные ягоды продолговатой формы. Нам они известны за счёт уникального пряного аромата и приятного кисло-сладкого вкуса.

Барбарис — это кустарниковое растение, произрастающее преимущественно в горной местности. Его широко применяют в кулинарии. Нашли ягоды барбариса отклик в народной медицине, косметологии, ароматерапии, парфюмерии. Вот насколько широко применение этих ягод в жизненных сферах. Конечно, такой востребованности есть вполне логичное объяснение. Свойства ягод барбариса весьма разнообразны и по большей части положительные.

### Ягоды барбариса: свойства

Рассмотрим, чем же так привлекателен для нас барбарис. Это кустарниковое вечнозелёное растение с сочными листочками фигурной формы. У барбариса на веточках есть защитные шипы. Цветёт растение яркими жёлтыми, оранжевыми и розовыми цветами. Они источают невероятно приятный аромат. Однако далеко не за эти качества ценят и любят барбарисовый кустарник. Главное — это ягоды! Плодоносит барбарисовый кустарник мелкими ягодками удлинённой формы. Обычно урожай очень богатый, и растение бывает буквально облеплено сочными красными плодами. Ягоды растут преимущественно гроздьями. Ягоды упругие, с тонкой плотной кожицей. Если разломить одну ягодку, из неё вытечет липкий, сладко-кислый сок алого цвета. А аромат, он просто невероятно приятный! Не зря ведь ноты барбариса входят во многие парфюмерные и ароматические лечебные композиции. Наверняка все помнят из детства аромат карамелек «Барбарисок». Именно такая сладость является отличительной чертой ягод рассматриваемого растения.

### Барбарис: полезные свойства и противопоказания

Сладкий и ароматный барбарис особенно ценится за его состав. Ведь витамины, микроэлементы и биоактивные вещества, которые есть в этих ягодах, крайне полезны для человеческого организма.

В состав ягод барбариса входят следующие химические элементы:

- витамины А, В, К, С;
- каротиноиды;
- пектин;
- дубильные вещества;
- органические кислоты;
- смолы и зола;
- пищевые волокна.

### Пищевая ценность ягодок выглядит следующим образом:

- белки — 0 г;
- жиры — 0 г;
- углеводы — до 8 г;
- вода — 85 %.
- На 100 грамм продукта — 30 Ккал.

Это по-настоящему диетические ягодки, в которых нет ничего лишнего, а только ценные компоненты, которые питают человеческий организм силой и здоровьем.

### Полезность ягод

Ягоды барбариса наделены массой целебных и

профилактических свойств. Их польза может считаться по-настоящему значительной для организма человека.

**Выделяют следующие положительные эффекты, наблюдающиеся в результате употребления ягод и сока барбариса:**

- укрепление иммунной системы, усиление защитных свойств организма против вирусных, бактериальных и грибковых инфекций;
- повышение свёртываемости крови, стабилизация процесса кроветворения;
- улучшение аппетита, налаживание работы ЖКТ;
- очищение организма от шлаков и токсинов;
- улучшение работоспособности, настроения;
- повышение устойчивости нервной системы стрессу;
- приглушение болевых ощущений, снятие спазма.

Это лишь основные, но не исчерпывающие характеристики действия ягод барбариса. Польза от употребления плодов этого растения разносторонняя, многогранная. А бонусом является приятный вкус и аромат. Такое лекарственное средство применять гораздо приятней, чем лечебные травы, отличающиеся горечью, терпкостью и слишком оригинальным ароматом.

### Противопоказания

При всём многообразии положительных качеств, ягоды барбариса нельзя назвать безупречными. Существует ряд ситуаций, в которых употреблять в пищу плоды рассматриваемого растения нельзя.

**К условным или абсолютным относят следующие противопоказания:**

- беременность и период лактации;
- заболевания почек и других органов мочевыделительной системы;
- желчекаменная болезнь;
- обильные кровотечения в период менструации, климакса у женщин;
- сильная подавленность нервной системы;
- индивидуальная непереносимость продукта;
- детский возраст до 5 лет;
- некоторые виды гепатита.

**Дело в том, что употребление ягод барбариса может вызвать ряд негативных реакций со стороны человеческого организма:**

- головокружение, тошнота;
- резкое снижение артериального давления;
- носовое кровотечение, усиление периодических кровотечений у женщин;
- вялость, заторможенность, сонливость;
- отёчность, крапивница;
- тонус сосудов, тканей матки у беременных женщин;
- судороги.

Конечно, подобные нежелательные последствия возникают при неблагоприятном стечении обстоятельств и в случае значительного превышения нормы потребления ягод.

Также не следует пренебрегать противопоказаниями и стоит обязательно проконсультироваться со специалистом на предмет допустимости употребления в пищу ягод барбариса в случае наличия хронических заболеваний.

Если противопоказаний нет, то важно следовать указанным нормам на применение этих ягод в кулинарии. А использование барбариса в народных рецептах важно согласовывать с врачом.



### Барбарис: применение

Барбарис — растение, широко известное своими полезными качествами. Конечно, учитывая столько положительных свойств, сложно игнорировать возможность применения плодов барбариса в различных сферах жизни современного человека. И, конечно, ягоды барбариса применяют не в одном и даже не в двух направлениях. Рассмотрим некоторые области применения душистых и вкусных ягод.

### Кулинария

Пожалуй, в кулинарии ягоды барбариса применяются наиболее активно и разнопланово. Добавляют сами ягоды или сок в разнообразные блюда. Например, сушёный барбарис является великолепной приправой к рису и блюдам на его основе. Отлично сочетается ягода с овощными и салатными миксами. Хорош барбарис в бульонах, супах. Аромат барбариса имеет ярко-выраженную сладковатую ноту. Это придаёт блюдам пикантность и создаёт волшебное сочетание кислоты, сладости, освежающего фруктового аромата.

А уж как востребованы ягоды барбариса в кондитерском производстве! Это незаменимая сладость и аромат, которые прекрасно дополняют вкус компотов, соков, джемов, конфитуров, пастилы и прочих сладких кулинарных изобретений. Традиционно из сока барбариса изготавливают леденцовые конфеты. Добавляют этот компонент в бисквиты и другие типы основ для изготовления пирожных и тортов. Барбарисовый сок может быть в составе кремов, помадок. Нередко на основе этой ягоды делают мармелад, желе, зефир.

Очень часто можно встретить напитки, в составе которых есть ягоды или сок барбариса. Всевозможные лимонады, сокодержательные напитки, холодные чаи и т. п. содержат в своём составе части этой ягоды. Вкусен и полезен согревающий травяной чай с добавлением сушёных ягод барбариса.

### Народная медицина

Нередко можно встретить ягоды этого растения в составе домашних рецептов приготовления средств от различных заболеваний. Считается, что барбарис хорош для профилактики и лечения воспалительных процессов. Иногда этот продукт используют для лечения болезней желчных путей и печени. В некоторых случаях сок барбариса помогает справиться с простудными заболеваниями. Решает барбарис и проблему свёртываемости крови. Хорош этот продукт для стабилизации артериального давления. Ягода оказывает благотворное действие на зубную эмаль и защищает дёсны. Средства на основе барбариса улучшают работу сердечной мышцы и укрепляют сосуды. Применив натуральный сок барбариса, можно приготовить жаропонижающее средство. При помощи этого продукта можно понизить уровень болевых ощущений, устранить слабость и тошноту.

## СУШЁНЫЙ БОЯРЫШНИК

Боярышник — это небольшого размера деревце с колючками или кустарник из семейства Розоцветных. Зреют ягоды боярышника в конце лета, начале осени. Встречается садовая разновидность растения и дикая. Ягоды дикой разновидности несколько мельче по размеру, и их чаще всего высушивают. Для использования ягод рекомендуется осуществлять их сбор только в экологически чистых местах. Сушёный боярышник активно используется и в косметологии, и в кулинарии, и в медицине. Продукт обладает невероятными полезными и целебными свойствами.

### ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ ПРОДУКТА

В составе сушёного боярышника сохраняются все полезные компоненты свежих ягод. Продукт богат витаминами группы В, витаминами К, Е, С, А, рибофлавином; органическими кислотами, минеральными веществами (кальций, железо, фос-

фор, калий, медь, магний, цинк), натуральными сахарами.

### ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

Чай и настои из сушёных ягод боярышника обладают невероятными полезными свойствами, среди которых тонизирующее, успокаивающее и омолаживающее организм действия. Продукт великолепно поддерживает работу сердечно-сосудистой и нервной систем. Продукт также отлично понижает давление, рекомендуется употреблять при кожных заболеваниях, климаксе, болезнях сердца, печени, повышенной утомляемости, атеросклерозе, бессоннице. В кулинарии сушёные ягоды добавляют блюдам приятный аромат и интересные вкусовые нотки. Продукт обладает: антистрессовым, иммуномодулирующим, кровоочистительным, вяжущим, очищающим, седативным, гипохолестеринным, сосудорасширяющим, спазмолитическим, венотоническим, кардиотоническим, тонизирующим, антиоксидантным,

витаминизирующим, антимикробным, мочегонным, антисептическим, противовоспалительным, гипотензивным полезными свойствами.

### ПОЛЬЗА И ВРЕД СУХОГО БОЯРЫШНИКА

Плоды этого полезного растения помогают в процессе лечения следующих патологий: одышка, ожирение, отравления, простатит, боли в сердце, бессонница, неврастения, бесплодие, болезни почек и печени, грудная жаба, мигрень и т.д. Польза боярышника велика, но также ягоды могут нанести и вред организму. Для применения боярышника есть противопоказания: возраст до 12 лет, беременность, лактация, гипотония, аномалии мочеполовой системы. При чрезмерном употреблении ягоды могут вызвать следующие побочные эффекты: учащённый сердечный ритм; мигрень, нарушение функционирования почек; расстройство желудка.

## ТОПИНАМБУР

По химическому составу клубни топинамбура сродни картофелю. По питательности они превосходят многие овощи и в два раза ценнее кормовой свёклы.

Клубни топинамбура содержат до 3 % белка, минеральные соли, растворимый полисахарид инулин (от 16 до 18 %), фруктозу, микроэлементы, 2—4 % азотистых веществ. Довольно богаты витамином В1, содержат витамин С, каротин.

Содержание сахаров в клубнях увеличивается в зависимости от сроков сбора за счёт оттока питательных веществ из стеблей и листьев.

Клубни топинамбура (по 4—5 кг в день) увеличивают молочную продуктивность свиноматок, коровы заметно прибавляют удои, причём жирность молока повышается. При кормлении кур повышается яйценоскость, нестись они начинают на две-три недели раньше. Топинамбуром кормят также овец, коз и кроликов. Особенно ценен как корм ранней весной.

Клубни употребляют в сыром, варёном, жареном и тушёном виде, из них также готовят салаты, компоты, чай, кофейный и другие напитки. Кроме того, топинамбур можно консервировать и сушить. Жареный топинамбур по вкусу напоми-



нает сладкий жареный картофель. Готовят также топинамбурные чипсы. В отличие от картофеля, выкопанные корневища топинамбура долго не хранятся. Примороженные клубни приобретают сладкий вкус, так как при гидролитическом распаде инулина образуется фруктоза. Из клубней топинамбура промышленно производят порошок топинамбура, клетчатку топинамбура, инулин (спирт, фруктозу). В США из земляной груши готовят диетический суррогат кофе, аналогичный растворимому цикорию.

Из стеблей можно под прессом получить сладкий сок, годный для патоки.

В пчеловодстве топинамбур используют как позднюю культуру, поддерживающую медосбор.

В России земляная груша стала культивироваться в XVIII

веке. Тогда она была известна больше как целебное растение. Царь Алексей Михайлович приказал опросить знахарей о лечебных свойствах разных растений. После ему сообщили, что настоенной на вине земляной грушей можно лечить сердечные болезни.

В 1930-х годах овощевод А. А. Валягин пропагандировал земляную грушу как весьма урожайную, морозостойкую и неприхотливую культуру. Известно о принятии в те годы в СССР при участии Н. И. Вавилова решения о более широком культивировании топинамбура в колхозах, где подтвердилась его высокая урожайность.

Широчайшее распространение в России картофеля, а также неучтённые сложности и особенности хранения урожая топинамбура заставили отложить мечты о последнем как о ценнейшей продовольственной культуре. Топинамбур и по сей день воспринимается как один из самых дикорастущих овощей.

После распада СССР, с развитием малого и среднего предпринимательства в России, на Украине и в других странах бывшего СССР, вновь начали увеличивать посадки топинамбура, в том числе для изготовления ряда лечебных препаратов (например, «Топинамбур», «Долголет» и др.), ценных добавок для пищевой промышленности и т. д.

Топинамбур стали шире применять в городских парках и зонах отдыха как декоративное растение, а также с учётом известного факта повышения плодородия даже самых бедных почв при выращивании на них топинамбура. В городских парках обычно высаживают сорта топинамбура, которые не дают больших клубней и не предназначены в силу этого для пищевого потребления.

### БОРЬБА С СОРНЯКАМИ

В качестве эффективного метода борьбы с борщевиком предлагается вспашка и дискование зарослей с последующей посадкой клубней топинамбура либо даже высадка клубней топинамбура в заросли борщевика.

## ПОСЛАНИЕ ГЛАВВРАЧА Армавира Василия Казьмина:

Коллеги! Эта памятка для ВАС: Если не хотите болеть ковидом занимайтесь профилактикой. Постарайтесь, по возможности, бывать на свежем воздухе, где больше кислорода! Особенно полезен сосновый лес. Пейте чай с лимоном и имбирём. Витамина С много в шиповнике. В декабре - январе в сосновых ветках накапливается наибольшее количество витамина С. Также надо принимать витамин Д. В рацион всегда включайте рыбу, богатую витамином Д. Или покупайте рыбий жир.

### Чтобы оставаться в безопасности

Препараты, применяемые в изолированных больницах:

1. Витамин С 1000
2. Витамин Е (Е)
3. Посидите на солнце 15-20 минут в 10-12 ч.
4. Ешьте одно яйцо в день.
5. Отдых/сон не менее 7-8 часов.
6. Пейте 1,5 литра воды в день.
7. Все блюда должны быть горячими (не холодными).

**Помните, что значение pH вируса короны варьируется от 5,5 до 8,5**

**\* Следовательно, все, что нам нужно сделать, чтобы избавиться от вируса, - это потреблять щелочную пищу, больше, чем уровень вируса.\***

Зеленый лимон - pH 9/9

Желтый лимон - 8,2 pH

Авокадо - 15,6 pH

Чеснок - 13,2 pH

Манго - pH 7/8

Мандарин - 8,5 pH

Ананас - 12,7 pH

Апельсин - 9,2 pH

С теплой водой лимон убивает вирус, прежде чем он достигает легких.

Не храните эту информацию при себе, делитесь ею со всеми своими знакомыми и друзьями.

**Желаю здоровья  
и долгих лет жизни.**

## Как быстро улучшить зрение

Утром, когда умываетесь, надо плескаться в глаза пригоршни холодной воды желательнее не менее 12 раз. Затем выполнять упражнения со свечой. Зажженную свечу держать в вытянутой правой руке, потом медленно поднести свечу к глазам, глядя на свечу, потом перенести свечу вправо, а потом влево и опустить свечу вниз (крест). Так нужно сделать 12 раз. Потом руку со свечой медленно вращать по кругу перед собой, не отрывая глаз от горящей свечи. Сделав 12 таких движений нужно вращать руку со свечой в противоположном направлении. Затем нужно сделать пальминг, то есть разогретыми ладонками закрыть глаза, представляя, как энергия рук лечит глаза. Потом желательнее закрывать по очереди глаза «Кутузовской повязкой». Один глаз, закрытый повязкой, отдыхает, глазодвигательные мышцы расслабляются, а расслабление мышц даёт быстрое улучшение зрения. Вечером перед сном нужно налить в тазик воды, развести там чайную ложку соли и моргать в воде 12 раз. Потом нужно сделать пальминг уже в постели перед сном, повторяя про себя: «Мое здоровье и зрение улучшаются во всех отношениях. Я радуюсь жизни. Завтра я буду весь день трезвым, буду стараться видеть только хорошее. Да будет так!».



# Сложение трезвых сил Урала, Поволжья и Юга России

14-15 августа 2021 г. в Доме учёных по адресу: г. Ижевск, ул. К.Маркса, дом 130 состоялась межрегиональная научно-практическая конференция «Формирование трезвого здорового образа жизни в обществе».

В Удмуртскую Республику прибыли друзья трезвости из Краснодарского края, республик Татарстана и Чувашии, Кировской и Свердловской областей.

Всего более 60 делегатов, представляющих следующие организации: Ижевская медицинская академия, Всероссийское Иоанно-Предтеченское православное братство Трезвение, «Оптималист», Международная Академия трезвости, Союз борьбы за народную трезвость, партия сухого закона России, Союз трезвых сил Свердловской области, Свердловская областная общественная организация здорового образа жизни и народных традиций «Уральский Байкальчик», Ижевская школа здоровья и трезвения, Совет старейшин Удмуртии, ижевский

клуб «Родник — трезвая семья, «Молодежь — за трезвую Удмуртию», общественная организация «За трезвую Удмуртию», Союз женщин Удмуртии, Совет отцов Удмуртии, АНО служба социальной помощи «Доброе сердце» (реабилитационный центр), информационно-оздоровительный центр «Рассвет».

На пленарном заседании было 11 докладов. С приветственным словом конференцию открыл отец Олег. Запомнились выступления самого старшего по возрасту участника конференции (90 лет) проф. Савельева Владимира Николаевича, председателя Совета старейшин Удмуртии, действующего преподавателя Ижевской медицинской академии, бывшего долгие годы министром здравоохранения Удмуртской Республики, о состоянии здоровья в республике. Выступающие поднимали вопросы стратегии и тактики трезвеннического движения России на местах и в целом по стране. Лучшие доклады будут опубликованы в журнала «Собриология».

На круглом столе приняли участие до 50 участников конференции, которая шла больше двух часов. Все, кто пожелал, активно приняли участие в обсуждении актуальных вопросов, касающихся трезвеннического движения страны. Порой полемика превращалась в острые споры.

Вечером на территории бывшего Устиновского медвытрезвителя, в АНО службы социальной помощи «Доброе сердце» (мужской реабилитационный центр), состоялся театрализованный спектакль силами трез-



веннического коллектива Чувашии на алкогольную тематику. Звучали мелодии и песни на русском и чувашском языках. Артисты старались на совесть, и это трогало, заставляло сопереживать слушателей. Затем состоялась экскурсия по реабилитационному центру. В центре проходят реабилитацию от 8 до 15 наркозависимых, осуждённых по приговору суда за наркоманию. А.Артемов отметил, что опыт, нарабатанный в фонде «Трезвое поколение Урала», дорого стоит. Тут идет финансирование через гранты, а у нас Дружинин Владимир и Лотенков Кирилл работали исключительно на энтузиазме, а результаты достойные. Так что метод Шичко работает в любых условиях хорошо.

Что показала конференция? Условия Covid-19, в которых пребывает Трезвенническое движение страны, губительны для последнего. Ничто не заменит опыт человеческого общения. Жизненно востребована полная перезагрузка всего трезвеннического движения России.

**В.И Мелехин**



## О книге Д.Ф.Полищука «Вибрирующая тропа к пирамиде мудрости», или «КАК ПОБЕДИТЬ САМОГО СЕБЯ».

В этой книге читатель узнает, как сдать экзамен лучше всех в мире, как решить задачу, не решая задачи. Как найти единую науку как единство информации и методов творчества. Как победить самого себя, свои болезни и своих недоброжелателей не злом, а творчеством.

О Д.Ф. Полищуке мы уже писали в нашей газете. Его называют ижевский Ломоносов. Множество открытий сделало его профессором, доктором наук и академиком. Но также привлекло многих завистников, которые пытались избавиться от его присутствия, а он отвечал им лишь новыми открытиями и книгами. Ему удалось создать новую механику, написать несколько фундаментальных трудов, посвящённых информации и творчеству, единству науки, образования и творчества. Но самой лучшей победой Полищук считает решение задачи Грабина, в результате которой ему удалось спасти жизнь маршала Яковлева, которого обвинили во вредительстве, так как зенитная пушка С-60 стреляла только одиночными выстрелами в боевых условиях, а нужно было вести автоматический огонь.

Из этой биографической книги читатель узнает о том, какие испытания выдержал автор, с какими болезнями он справился и как он учит побеждать себя, что сложнее всего.

В 4 года он заболел повторным дефтеритом и уже начал синеть, умирая. Тогда врач Никитин сказал его матери: «Можно дать ему десятикратную дозу ле-

карства. Мы испортим его сердце, но спасём ему жизнь». Мать согласилась, и он единственный из палаты смертников выжил. Всю жизнь Дмитрий прожил с больным сердцем, и сейчас в возрасте 84 лет он побеждает все свои болячки и учит этому своих учеников. Зная, что тренировка ног — это облегчение работы сердца, он постоянно тренировал ноги, приседал, бегал, плавал.

Любил Дмитрий плавать в Каме, заплывал на середину реки и долго плыл вниз по течению, набираясь доброй энергией воды. Он писал, что когда долго плавал по Каме, то целый год у него был плодотворным, плотным. Любимые увлечения Дмитрия были футбол и шахматы. И в футболе ему доставались травмы, и в других испытаниях, но он становился лишь крепче. Когда пришло время заниматься наукой, он приучил себя вставать в 4 часа 30 минут и в это прекрасное время успевал и писать стихи, и делать множество открытий. Когда другие учёные преклонялись перед гениями науки, он тоже внимательно всё изучал, но стремился пойти дальше великих учёных. Так знаменитый французский учёный Пуанкаре прославился своими работами по математике, физике, философии и механике. Полищуку удалось объединить все эти нерешённые задачи в одну единую науку. Он развил основные законы Ньютона, доказал противоречивость теории относительности. Ещё не будучи доктором наук, изучая книгу Норберта Винера «Кибернетика», он создал новую механику. С любовью

описывает автор своих родителей и особенно своего деда из рода старообрядцев:

**«Любимый дед Иван всю жизнь учился, в 52 года закончил университет по сокращённой программе. Клятву взял с меня — пить всё, кроме водки. Подарил внукам две книжки. Младшему — по астрономии, старшему — по артиллерии. Младший Стив — доктор наук по астрономии, Дима — доктор наук по артиллерии.»**

**В руках гнул пятак, такой был лихой. Был главным ревнителем всех споров на селе. Такой авторитет был у него. Голодал дед вместе с нами, а дочь отвечала за снабжение города продуктами питания. Дед строго сказал: «Принесёшь хоть одну луковицу, сожгу твой партбилет». Сам он был старообрядцем, как и его отец. Хоронили его в старом потёртом пиджаке. Так с дистрофией и от простуд умер дед в голодном 48-м году.»**

Старообрядцы, как известно, не употребляли совсем водки и не курили.

Отсюда неподкупная честность Дмитрия Феофановича, отсюда его стойкость и умение побеждать любой ценой. Жаль, что книга Д.Ф. Полищука издана тиражом всего 100 экземпляров. Может быть, найдётся благодетель, который сможет переиздать его книги большим тиражом, потому что его биография — лучшее научное пособие для становления молодых талантов России.

**Николай Январский**

# А Сатьяграху нам слабо сотворить?

*Почто мы все чураемся Востока?  
Народ, однажды силу показав,  
вовек не станет жертвой злого рока.*

Народное сознание по части отношения к спиртному зелью поворачивается к Трезвости тяжело и со скрипом. Число ДТП сократилось почти вдвое, но дети продолжают гибнуть в пьяных пожарах, на водах по пьянке взрослых, при насилии в пьяных семьях и в различного рода происшествиях на почве пьянства. Мириться с этим – значит умирать духовно. ТД не устаёт искать пути переориентации сознания с пьяного на трезвое.

Здесь мы коснёмся известной экзотики, а именно возможного участия масс в ОБЕТЕ не взаимодействия с оккупантом, то есть со спиртным зельем. В Индии такой обет носит название САТЪЯГРАХА. Казалось бы, эта затея не для нас. Но не предложить этот путь спасения от зелья народу – значит не использовать, хоть малейший, но шанс. И к тому же пусть мы не сможем сотворить широкий поток сознания, но хотя бы маленький ручеек в общую копилку Трезвости потечёт. А это, если не тысячи, то десятки спасённых детских жизней. Как это там у Достоевского о слезе замученного ребёнка?

Методика проста. Вы передаёте идею сатьяграхи своим надёжным товарищам с убедительной просьбой передать идею отказа от спиртного другим, столь же надёжным лицам. Количество действующих лиц ограничивается только степенью их серьёзности отношения к проекту. При выходе за круг трезвенников невозможность самому отказать от спиртного не должна воспрепятство-

вать движению самой идеи. Надо только однообразно называть вещи своими именами, которые выделены жирно, а цель – распространение идеи отрезвления. При циркуляции этой идеи к ней так или иначе будут подключаться люди с уже серьёзными намерениями отрезветь. Желаю всем удачи при внедрении сатьяграхи – обета не взаимодействия с оккупантом – спиртным зельем.

## **ХИНДИ РУСИ ПХАЙ ПХАЙ!!!**

Примечания. Чтобы изгнать английских колонизаторов из Индии, Махатма Ганди выдвинул идею обета не взаимодействия с оккупантами. Население массово перестало покупать товары у англичан и даже уничтожать уже приобретённые вещи. Через два года англичане убралась из страны.

22.07.2019 г. Лев Козленко

## **ВЕРНУТЬСЯ К ПЛАНИРОВАНИЮ, УДОВЛЕТВОРЯЮЩЕМУ НАРОД**

Сталин при использовании планирования взял метод, который не был до него известен ни одному западному экономисту. Прежде всего, это межотраслевой баланс, с помощью которого определяются пропорции обмена промежуточного продукта между отраслями при заданных объёмах

и структуре производства конечных продуктов.

Сталин сделал то, чего до него не делал вообще никто в мире и в истории. Сталин интуитивно построил огромную транснациональную корпорацию, где вся внутренняя корпоративная культура и весь получаемый доход были нацелены на одно – на развитие всех членов этой корпорации, на удовлетворение их потребностей, где конечными бенефициарами этой сверхкорпорации было всё население СССР и где люди, которые получали доход, не приносящий пользу всему народу, считались изгоями. В принципе и во всем мире это считается нормой, что люди, принадлежащие к одной корпоративной культуре и лояльно относящиеся к ней, негативно относятся к посторонним. В сталинской экономике этими посторонними были спекулянты, воры, взяточники, бандиты и прочие маргинальные элементы.

И здесь важно понять: экономика Сталина так и не успела окончательно раскрыться, и у неё осталось очень много более мощных резервов, которые мы так и не увидели, потому что дальше произошло то, что произошло. Сталина убили, и произошёл демонтаж сталинской экономики под руководством Хрущёва, превратившего социалистическую модель советской экономики в модель государственного капитализма. Начался процесс с Хрущёва, продолжился при Брежнев и завершился при Горбачёве.

# О роли женщины в семье

## **«Благословенны дети мои, живущие в мире и любви»**

(Из стихотворения З.В. Душковой  
«Посвящение матери»)

Роль женщины в семье трудно переоценить. Мир, любовь, счастье в семье – всё зависит от женщины. Она – мать, ей дано рожать и воспитывать детей. И это счастье, когда дети в семье растут в любви и согласии. Роль мужчины – быть лидером. Женщина, выходя замуж, по жизни становится «за мужем». Когда же в семье мужчина теряет позиции лидера, когда в доме на него кричат, унижают, возникает несколько вариантов развития событий. Первый вариант – уйти в пьянство, т.к. алкоголь развязывает руки и язык. Второй вариант – стать трудоголиком, работать с утра до вечера. Третий вариант – завести любовницу, чтобы можно было отвести душу. Четвёртый вариант – уйти в виртуальную реальность, отстраниться от жизненных проблем. Так сказать, уйти в «свой» мир. Всё это разрушает семью, из дома уходят мир и покой. Все чаще возникают скандалы, крики. И все это на глазах у детей. Что же делать?

«Мы можем посмотреть на себя со стороны» – так называется художественно-театрализованная программа инициативной группы под руководством практикующего психолога Кондратьевой Венеры Петровны из г. Чебоксары.

Женщины рассказывают свои истории, как они смогли возродить в своем сердце снова любовь к своим пьющим мужьям, вытащить их из этого плена. Татьяна Я: говорит, что, когда у неё пил муж, ей казалось, что она самая несчастная женщина на свете. Все свои обиды она срывала на маленьком сыне. Освобождение от мучений видела только в разводе. «Подумать страшно, что было бы с нашими детьми! Сколько таких неприкаянных детей ходит-бродит по белу свету. Как хорошо, что я вовремя отказалась от всякого спиртного. И сейчас мы с мужем можем поговорить по душам. Я всем сердцем рада, что сберегла своих детей и свою семью!»

Но ведь бывает и так, когда в семье выпивает мать. Людмила И: рассказывает свою историю: «Как это страшно и какая это трагедия, когда женщина в семье пьёт! Сколько во мне было эгоизма, гордыни, самолюбия! Мне хотелось, чтоб в семье все было по-моему. Если не получалось, то я злилась, обижалась, и на помощь приходил алкоголь. Но он не решал мои проблемы, а наоборот увеличивал их. Как хорошо, что сейчас я избавилась от этой привычки! Мне повезло – я встретила людей, которые помогли мне. У меня наладились отношения с сыном. Он гордится мной, радуется за меня и сам не выпивает. Я была слепа сердцем. Мне очень стыдно, и я прошу прощения».

Вот такие непридуманные истории рассказали нам женщины. Они трогают до глубины души.

Задумываешься, как зажечь и в своей душе огонь сердечной любви? Как научиться по-другому относиться к семейным проблемам? Женщинам самим необходимо пройти курсы Г.А. Шичко. Это поможет посмотреть на себя со стороны. Найти в себе силы понять и простить своих близких.

«Как долго шла я к той любви,  
К тебе, мой суженый, любимый.  
Дорогою нелегкой, непростой, тернистой.  
Длиной почти всю жизнь мою,  
Чтобы тебя увидеть по-другому.  
Мой путь к тебе на самом деле –  
Мой долгий путь к самой себе!»

Нам нужно учиться друг у друга прозревать. Женщины не виноваты, что так себя ведут. Если раньше мужчина работал, он мог прокормить свою семью. Женщины не работали, занимались домом и семьей. Сейчас при таких ценах на продукты, на жилье, на коммунальные услуги одному мужу сложно это сделать. Поэтому и мы становимся трудоголиками, забывая своё истинное предназначение.

Увидеть свет сердечной любви нам помогают такие встречи и общение с соратниками. Я очень благодарна Кондратьевой Венере Петровне, женщинам и мужчинам ее группы за эту постановку. За свет, за любовь, за часть души в каждом слове!

**Русинова Н.Г.  
г. Чебоксары.**



# НОВОЕ ВРЕМЯ. НОВЫЙ ПОДХОД

**14 и 15 августа в Ижевске и в селе Кельчино Удмуртии состоялась межрегиональная конференция «Формирование трезвого здорового образа жизни в обществе», которая собрала представителей трезвеннических движений Удмуртии, Краснодарского края, Татарстана и Чувашии, Кировской и Свердловской областей — всего более 60 делегатов. В конференции также участвовали члены правления российского объединения трезвенников «Оптималист».**

Председатель конференции Н.В. Январский предоставил слово для приветствия участников форума руководителю отдела социального служения и благотворительности Ижевской епархии священнику Олегу Митчицкову и зачитал приветствия конференции от президента Международной академии трезвости А.Н. Маюрова и академика Международной Славянской академии Д.Ф. Полищука.

**Далее в своем докладе Николай Владимирович сказал: «Мы сегодня собрались в тревожное, бедственное время. Идёт война на уничтожение народа, и главным оружием уничтожения нашего народа являются алкоголь и преступное поведение тех, кто наживается на народном горе, повсеместно распространяя этот яд и наркотик. Более 700 тысяч человек ежегодно гибнут в этой войне. Более 3 тысяч человек теряет Удмуртия каждый год, и это нужно остановить любой ценой.»**

Более 20 лет назад наш руководитель общественного движения «За трезвую Россию» академик-хирург Ф.Г. Углов сказал: «Нам не на кого больше надеяться!»

Мы часто слышим: «Только верхи могут утвердить трезвость в обществе!»

Это неверный лозунг. Без воли народа никто нас не отрезвит, если мы сами не будем бороться за своё освобождение от алкогольного плена.

В 1914 году царь Николай Второй ввёл в России «сухой закон» на 3 месяца в период мобилизации на войну с Германией. За это время в России в десятки раз сократилась преступность, пьяные дебоши, психические заболевания. Через три месяца царь вновь разрешил открывать кабаки. Но, к чести русского народа, население страны отказалось вновь открывать эти сатанинские заведения. А сегодня депутаты Ижевской городской думы разрешили открыть в Ижевске более ста новых алкогольных заведений и разрешили размещать эти губительные заведения на расстоянии 20 (!) метров от учебных заведений и больниц. Это та негативная среда, в которой мы находимся и которую нам нужно преобразовывать. «Спасение утопающих — дело рук самих утопающих!»

**Нам нужно сегодня работать в десятки раз больше, чем раньше, потому что никогда прежде такого тяжёлого губительного состояния мы не испытывали.** Тщетная надежда на наши письма, на тысячи подписей и обращений к вышестоящим инстанциям привела к тому, что мы в последние годы стали менее действенны, чем раньше, когда 30 лет назад в стране были сотни активно действующих организаций, обществ и клубов трезвости.

При жизни нашего руководителя Ф.Г. Углова мы были мощной силой, которой побаивались и к которой прислушивались наверху. Чиновники действуют в интересах народа в трёх случаях: когда им выгодно, когда прикажут и когда они боятся. Недостатки нашего современного трезвенного движения в том, что мы стали разрозненными и у нас отсутствует планирование. Наши враги планируют, как уничтожить Россию, и их планы рассчитаны на десятки и сотни лет. А где наше планирование?

Вспомним успешное развитие нашей страны при СССР, когда предвоенные и послевоенные пятилетки выполнялись и перевыполнялись, когда каждое предприятие работало по чёткому плану, добиваясь успехов и корректируя недочёты. **Планы и цели дальнейшей жизни должны быть у каждого человека, особенно у трезвых людей.**

Руководитель объединения «Оптималист» В.В. Куркин планирует свою жизнь уже более 50 лет. Еще до изучения метода Г.А. Шичко в 15 лет он стал писать дневники и пишет их каждый день. Чёткое планирование позволило ему стать мастером спорта, отважным моряком, большим руководителем, депутатом Камчатского края, руководителем крупнейшего в СССР клуба трезвости, в который входило более 2000 человек. Сейчас он возглавляет правление российского объединения трезвенников «Оптималист».

Привнесённая пандемия нарушила многие наши планы, нам намного сложнее стало выступать в школах, в рабочих коллективах, проводить наши слёты и встречи. Но мы продолжаем нашу деятельность, корректируя свои планы и добиваясь их выполнения. Ежегодно в селе Кельчино мы проводим слёты «Кельчинские зори», в которых участвуют как взрослые соратники, так и школьники. Особенно активно участвуют в проведении занятий по утверждению трезвости Татьяна Шутова и Алик Салахутдинов. Со студентами большую трезвенную работу ведут В.И. Морозов, С. Королёв, А. Миронов. В сельской мест-

ности активно работают В. Копысов, И. Морозов, Е. Белов из села Кельчино, учительница, мастер спорта О. Малых из села Средний Постол, И. Луппов из Можгинского района, председатель клуба трезвости в деревне Варали Алнашского района Г. Ермолаева, активная участница художественной самодеятельности Т. Бушуева из Якшур-Бодьи, Сергей Вахрушев из села Шаркан, Т. Павлова и О. Сентякова из посёлка Италмас, супруги Бабинцевы и Л. Шкляева из Завьяловского района, А. Попов, П. Шихов, И. Зорина из Вавожа, Ю. Кашин из Ягула, М. Митрофанова из Алнашей, И. Кулябин и В. Макаров из г. Глазова и многие другие соратники.

В селе Кельчино нами построена церковь, две купальни и две часовни над ними, строится Дом школы здоровья и трезвения имени Г.А. Шичко. Эта здание школы здоровья и трезвения строится буквально всем миром трезвенников Удмуртии и других регионов. В пожертвованиях на строительство принимали активное участие И. Миловидова, прекрасный фотограф и летописец нашего трезвенного движения, врач из г. Воткинска Г.Чудакова, С. Карманов, Р. Русских, А. Кисляков, А. Фомин из Ижевска, А. Иванов, Н. Веслова, Е. Мурзаева, супруги Чекины, А. Грачев, В. Балякин, В. Перов, Н. Мурин и Р. Нуриманов из Можги, супруги Кириухины, Л. Баженова. Директор хлебопекарни А.Тимофеев неизменно снабжает нас хлебом во время слётов, член правления Совета ветеранов г. Ижевска Н. Островская часто дарит соратникам билеты на концерты в филармонию и театры. Можно сказать, что активисты трезвенного движения являются заводилами и в общественной жизни Удмуртии. Они участники художественной самодеятельности, многие пишут стихи, выпускают поэтические сборники, создают концертные программы. Ведь трезвость — это радостное творчество! **Мы поддерживаем связи со многими общественными организациями, ведущими здоровый образ жизни, такими как «Союз женщин Удмуртии», «Союз отцов Удмуртии», «Совет старейшин Удмуртии», удмуртскими чувашскими, татарскими обществами культуры.** В нашей конференции присутствует активистка татарского духовного центра Зульфия Касимовна Нуретдинова, которая на свою небольшую пенсию регулярно проводит праздники во дворе своего дома для детей, лишенных внимания родителей. Она проводит праздники: День пограничника, День физкультурника и другие, устраивая соревнования по разным видам спорта во дворе дома, чем заслужила доверие детей. Одна девочка, лишённая родительской заботы, собиравшая покончить жизнь самоубийством, так как в Интернете нашла лживую информацию о том, что, если нет удачи в этой жизни, возможно получить счастье в следующей жизни после самоубийства. Зульфия спасла ей жизнь. Наш ижевский клуб «Родник — трезвая семья» награждает сегодня Зульфию памятным подарком! (Аплодисменты)

Мы также поддерживаем связи со многими активистами трезвенного движения страны. Несколько раз приезжал к нам в республику руководитель трезвенников Белоруссии В. Толкачёв, который оставил нам прекрасную песню:

**«...Пусть трезвость всенародная вскипает, как волна. Жизнь трезвая, свободная от Бога нам дана!»**

**Наше дело правое! Мы победим!» (Выступления публикуются в сокращении. Полный текст выступлений будет опубликован в журнале «Гортоновика»).**

Слово предоставляется Председателю российского объединения трезвенников «Оптималист» Владимиру Вальтеровичу Куркину.

«Здравствуйте, привет с солнечной Кубани. Горько говорить, что Россия вымирает. Нам необходимо планировать будущее только на основе трезвого здорового образа жизни. Наш учитель Геннадий Андреевич Шичко призывал нас быть примером для окружающих. Человек обязан жить в природе по её законам и думать и говорить о здоровье, а не о болезнях. Я сын крестьянина и вырос среди природы, привык с детства ходить по земле босиком. С 15 лет пишу дневники. К этому меня подтолкнул Николай Островский своей книгой «Как закалялась сталь». «...жить нужно так, чтобы не было мучительно больно за бесцельно прожитые годы...»

Но есть физическая трезвость, которая приводит к гордыне. Нам нужна также духовная трезвость — это второй этап. Лечить алкоголиков — обязанность государства, но если государственные чиновники этого не делают или делают плохо, мы добровольно идём на выручку. Мы пошли в школы, детские сады,

на предприятия. Мы воспитываем патриотов. Пробуждается нравственность у родителей детей. Ведь это страшная война, на которой гибнет по 700 тысяч человек в год. Мировое правительство диктует свои законы России. В России свыше 130 олигархов, которые грабят наш народ. Эти люди говорят: меньше людей — меньше проблем.

Горит начавшая трезветь Якутия. Её поджигают. Создается ТОР — территория опережающего развития, где русским нет места. В средней полосе России коренных жителей стараются расселить, разделить, как уже разделили СССР на Россию, Беларусь, Украину. Среди коренных народов смертность в 2-3 раза превышает рождаемость. Прибыль от сырьевых ресурсов России уходит за кордон. Бездействовать нельзя. На Камчатке мы создали несколько клубов трезвости, в которые входили свыше двух тысяч человек. Меня избирали депутатом Законодательного собрания Камчатского края, где нам удалось принять закон о защите здоровья и нравственности детей. 47 регионов поддержали этот закон. Если бы не гибель людей от алкоголя, нас сегодня в России должно было бы 170 миллионов человек. Сейчас же гибель коренных народов пытаются восполнить мигрантами из Средней Азии, которым чужда наша культура, наши законы. Множество деревень в России уничтожено. Но постепенно трезвость наступает. В Якутии, в Бурятии, еще нескольких регионах появляются трезвые селения.

**Нам нужно начинать с себя. Как говорил Се-рафим Саровский: «Спаси себя и вокруг тебя спасутся тысячи!» У меня 3 сына, 5 внуков, трезвая семья.**

**Сейчас нас запугивают коронавирусом. Но если вы будете жить по законам природы, вы победите болезнь. Я вегетарианец и чувствую себя прекрасно.** Нам нужно опираться на закаливание, на открытия русских учёных, таких как доктор биологических наук Б.П. Токин, который создал учение о выработке иммунных клеток из растений, которые качеством на порядок выше, чем придуманные людьми вакцины. Вода, воздух, растения естественная трезвость — наши верные друзья.

Сергей Иванович Черемных, богатырь из Первоуральска, сказал про интересный опыт создания «Малого Байкальчика», на котором трезвенники постоянно собираются для общих встреч, учёбы и отдыха, купаются и обливаются летом и зимой. У Сергея Ивановича есть интересный опыт помощи людям в избавлении от табачной зависимости, которым он поделился с участниками конференции.

Сопредседатель общественного движения «Молодёжь — за трезвую Удмуртию» кандидат технических наук Андрей Николаевич Миронов рассказал о том, как важно ставить перед собой цель и добиваться её выполнения. Ведь большинство населения сегодня живёт бесцельно, не представляя, что такое цель жизни, что приводит к бездуховности, пьянству, правонарушениям. Очень важен выбор правильной цели жизни. Дед Андрея прожил 92 года, потому что у него была цель — заботиться о больной жене, бабушке Андрея. Замечательный артист Петр Мамоннов говорил о том, как при любом удобном случае, даже когда погас свет в доме, важно думать о будущем, о цели жизни. Человек на 70-80 процентов состоит из воды. Нет цели — человек превращается в животное, которое любит поесть, попить, поспать...

Наше дело при жизни не удовольствие, а счастье. А счастье — это со-участие, единение с людьми.

Андрей попросил сопредседателя общественного движения «Молодёжь — за трезвую Удмуртию» Дмитрия Кузьмина выйти и поздороваться с людьми. «Как настроение, изменилось?» — спросил он Дмитрия. «Да, — ответил Дмитрий, — стало лучше».

Этот маленький эксперимент показывает, что человеку нужно чувствовать поддержку друг друга, любить людей, быть со-участниками счастья духовного общечеловеческого.

Кто подскажет нам нашу цель? Есть определённые методики, которые позволяют находить её. В семье, работе — всюду можно найти цель. Надо стремиться к гармонии. Наметьте важную цель... Я пришёл к трезвости, чтобы помочь школьникам выбрать правильную дорогу, а также чтобы помочь отцу... Этого я добиваюсь, сам себя совершенствуя. Вечером пишу дневники, просматриваю свой день, какие дела, какие фильмы, какие эмоции...Вспоминаю свое детство, когда был счастлив. Может, ответ, как найти цель и стать счастливым, можно найти в воспоминаниях детства? Надо вспомнить 10 событий, которые повлияли на вашу жизнь.

(Продолжение на 7 стр.)

(Продолжение. Начало на 6 стр.)

Эти события, возможно, влияют на вашу жизнь сегодня. Нужно найти главные цели, отказаться от второстепенного, не попадать в ловушку удовольствий, развлечений, наносного, ненужного. Нужно обратить внимание на то, что у тебя получается лучше, и доводить дело до удачного завершения.

Это теория...Нужна практика. Нужно лечить не только алкоголиков, но и их окружение. Это новая творческая жизнь...

(К сожалению, малый объём газеты не позволяет передать полноту интересных выступлений на конференции. Радушно, с песнями и шаньгами встали гости О. Слесарева и Л. Шкляева, которые также интересно выступили в ходе конференции. Бывший министр здравоохранения Удмуртии, ныне в замечательном творческом возрасте за 80 лет, председатель Совета старейшин Удмуртии также выступил с интересным докладом о том, что современное положение с демографией в Удмуртии очень тревожное. В.И. Морозов, председатель правления православных врачей Удмуртии, рассказал о той большой работе, какую проводят наши славные православные медики. Подняли настроение всем участникам конференции Н. Мулин и Р. Нуриманов из Можги фильмом и рассказом о том, как они приводят к трезвости молодёжь походами по родному краю и в горы Челябинской области. Интересным было выступление бывшего редактора газеты трезвенников Ю. Кашина и сопредседателя ижевского клуба трезвости А. Салахутдинова. Представители партии «Справедливая Россия» подготовили брошюру о современном положении демографии в Удмуртии, от которой действительно, как выразился один из участников конференции, «волосы поднимаются». По всем показателям демография Удмуртии на краю гибели. Подняли настроение участников конференции красавицы, активистки трезвенного движения из Чувашии во главе с медицинским психологом Венерой Петровной Кондратьевой. Интересным были также выступления гостей из Татарстана. Страстные стихи прочитала учительница из Кировской области Нина Ивановна Гордина. Словом, всё сказанное было интересным и актуальным. Эти выступления будут опубликованы в новом журнале «Гортоновика».

На второй день участники конференции выехали в село Кельчино Воткинского района, где их встречали радушные хозяева из Кельчинской школы здоровья и трезвения В. Копысов, И. Морозов, Е. Белов. Всем понравилась ароматная уха приготовленная из рыбы, выловленной в собственном пруду, созданном трудами выпускников Школы здоровья и трезвения. Участники конференции с удовольствием искупались в купальне под часовней «Неупиваемая чаша», где целебная ледяная вода из трёх родников. Участники конференции побывали на строительстве нового здания Школы здоровья и трезвения, приняли участие в укладке кирпича для большой печи здания. Кто-то успел забраться на угор, расположенный над прудом и набрать целебные травы душицу, зверобой, иван-чай. Изюминкой второго дня конференции было выступление Татьяны Коперской о традиционной русской культуре прошлого. Красавица Татьяна привезла с собой платя и платки, какие носили женщины Руси. Любимым украшением женщин были платки. Их у некоторых женщин было до 300. На каждый праздник, на Пасху и на Рождество был свой наряд, савой платок. Девочка до 12 лет уже успевалашить себе одежду для приданого. Показала Татьяна и разнообразие игрушки, которые развивали у детей образное мышление. В каждой семье, где был мальчик, была игрушка Ванька-встанька, символизирующая непобедимость русского человека. А для девочек кроме кукол была замечательная игрушка — матрёшка, которая символизировала и величайшее чудо рождения новых детей и устройство Вселенной, где всё взаимосвязано. Русские люди с детства учились красиво петь (девочки к 12 годам знали более 200 песен), читали родителям, посещали церковь. Кстати, одним из первых славных дел выпускников Кельчинской школы здоровья и трезвения было строительство храма Николая Чудотворца и часовен «Неупиваемая чаша» и часовни Николая Чудотворца, покровителя села Кельчино.

Участники конференции обратились к жителям села Кельчино с просьбой добиться введения территории резвоности в селе Кельчино.

**Решение межрегиональной конференции, состоявшейся 14-15 августа в г. Ижевске и в селе Кельчино Удмуртии «ФОРМИРОВАНИЕ ТРЕЗВОГО ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ОБЩЕСТВЕ»**

ЗАСЛУШАВ И ОБСУДИВ ДОКЛАД 1-ГО ЗАМЕСТИТЕЛЯ ПРЕДСЕДАТЕЛЯ ПРАВЛЕНИЯ ОБЪЕДИНЕНИЯ «ОПТИМАЛИСТ», СОПРЕДСЕДАТЕЛЯ РЕГИОНАЛЬНОГО ОБЩЕСТВЕННОГО ДВИЖЕНИЯ «За трезвую Удмуртию» Н.В. Январского, конференция констатирует социальное неблагополучие в Удмуртии и России за последние 2018-2021 годы - материальный и духовный упадок с точки зрения уровня и качества жизни человека. Смертность в России с января по ноябрь 2020 года достигла 1, 881 млн. человек, что на 13,9 % или 229, 7 тыс. больше, чем за прошлый год. России грозит самая глубокая де-

мографическая катастрофа за всю историю. За 2020 год население России уменьшилось более чем на 700 тысяч человек. В официальных источниках сообщают о многих причинах увеличения смертности населения и снижения рождаемости, в том числе от ковида-19, нежелание женщин рожать и т.п., но в то же время скрывается, что главная причина увеличения смертности населения — усилившееся спаивание населения России.

Опубликованные исследования компании NillsenIG свидетельствуют, что за 2020 год продажи алкоголя выросли на 6,1 процента при сокращении населения России на 700 тысяч человек. Реальные результаты ещё хуже, так как пьяная преступность возросла на 35 процентов. В Ижевске за последние 5 лет городская Дума дала разрешение на открытие более ста новых винных магазинов, и с каждым годом их количество растёт настолько, что при выходе из подъездов глаза невольно упираются в магазин, где продают алкоголь. Продажа алкоголя вместе с хлебом и другими пищевыми продуктами — это преступление перед молодёжью и не употребляющими алкоголь людьми.

Каждый год трезвенные общественные организации Удмуртии «Общественное движение за трезвую Удмуртию», «Трезвый Ижевск», «Молодёжь — за трезвую Удмуртию» направляют руководителям Удмуртии и России письма с подписями против спаивания людей. Но патриоты-трезвенники получают лишь равнодушные некомпетентные отписки из Госсовета и правительства Удмуртии о том, что «принимаются значительные меры для исправления ситуации.»

Исходя из всего этого, участники конференции принимают решение не рассчитывать на властные структуры, которые потворствуют алкогольной мафии, и проводить активнее трезвенную деятельность всеми возможными способами.

Члены конференции берут на себя ответственность заявить, что они готовы к тому, чтобы исправить создавшееся положение в России и Удмуртии в ближайшие пять лет.

1. Конференция решает: Поддержать Программу проведения мероприятий Года трезвости в России в 2022 году, предложенную Международной Академией Трезвости.

2. Утвердить наказ кандидату в Государственную Думу России от партии «Справедливая Россия» Юнусову Фариду Анасовичу о запрете продажи алкоголя в продуктовых магазинах, запрете продажи алкоголя в ночное время, в том числе в магазинах типа «питьёбургер», маскирующих себя под заведения общественного питания, об уголовной ответственности за рекламу алкоголя и самодельных аппаратов, спиртосодержащих изделий.

3. Участники конференции предлагают оргкомитету конференции выпустить к началу 2022 года первый номер журнала «Гортоновика» с публикацией материалов Ижевской конференции 14-15 августа 2021 года. Ответственные Н.В. Январский, А.Н. Миронов, А.А. Салахутдинов.

4. Выступившим на конференции, а также желающим опубликовать свои доклады в сборнике прислать тезисы докладов до 11 октября 2021 года в оргкомитет конференции.

5. Рекомендовать общественным организациям, поддерживающим трезвость, составить перспективные планы деятельности по утверждению трезвости на 2022 год и до 2027 года.

6. Стремиться всемерно поддерживать и создавать новые общества и клубы трезвости, публиковать их адреса в газете «Оптималист» и других трезвенных изданиях.

7. Провести очные и заочные курсы по подготовке руководителей клубов и обществ трезвости в срок до 1 декабря 2021 года. Отв. Н.В. Январский

8. Активнее взаимодействовать с прокуратурой и другими контролирующими органами при обнаружении нарушений антиалкогольного законодательства.

9. Проводить занятия с помощью Интернета и другими способами с молодёжными активистами трезвого образа жизни, желающими изучить метод Г.А.Шичко и другие методы для избавления родных, близких, друзей и всех желающих от алкогольной зависимости.

10. Провести 10 ноября республиканскую конференцию, посвящённую 37-летию создания ижевского клуба трезвости «Родник», а также представить к награждению почётными грамотами и медалями МАТр активистов трезвенного движения Удмуртии.

Отв. Совет клуба трезвости «Родник - трезвая семья».

11. Расширять взаимодействие с организациями и объединениями, поддерживающими трезвость, с экологическим движением, основными традиционными конфессиями, со всеми благотворительными организациями на договорной основе.

12. Рекомендовать трезвенным организациям создавать профсоюзы трезвенников, общества и общины взаимоподдержки. Отв. А.А. Салахутдинов, Т.В. Шутова.

13. Клубу трезвости села Кельчино и филиалу Ижевской школы трезвости в селе Кельчино обратиться к главе Больше-Киварской администрации с предложением провести сельский сход, чтобы объявить село Кельчино зоной трезвости.

**Председатель президиума конференции  
Н.В. Январский  
Секретарь конференции  
В.И. Морозов**

Николай Кольчев

## О, Родина! Что с нами будет дальше?

О, Родина! Что с нами будет дальше?  
О, Господи! Страшнее смерти — жить...  
Стоят и плачут девочка и мальчик.  
Пьяней вина — меж ними мать лежит.

Они стоят, пугливо озираясь,  
Её позор пытаюсь заслонять.  
И пыжится, с карачек поднимаясь,  
Растрёпанная, спившаяся мать.

Кряхтит, хрипит отборной матерщиной,  
Лицо в соплях и рукава — в грязи...  
А мимо — милицейская машина  
Проехала, слегка притормозив.

Какой им прок от этой... безработной...  
Презрительно взглянули с высоты.  
Да... Брезгают мочою и блевотой  
Холёные и сытые менты.

А детская любовь не знает срама.  
Вцепились в мать, глядят машине вслед...  
Всем — пьяница.  
А им — родная мама.  
У них другой на белом свете нет.

Их детвора, собравшись, задирает:  
Кто палкой бросил, кто толкнул, кто пнул...  
Девчонка маме соплю утирала,  
А мальчик — за рукав её тянул.

Шли мимо мужики. Остановились.  
И долго вспоминали, подлецы,  
Когда, и кто, и сколько с ней любились,  
И спорили, кто у детей отцы.

— Не надо, мама. Люди, стыдно, мама...  
— Ну, мамочка, вставай в конце концов!  
Вновь мальчик за рукав тянул упрямо,  
А дочка утирала ей лицо.

А мать на них глядела обалдело,  
Без разума, без чувства, без души...  
И все-таки с трудом воздела тело,  
Досадуя на то, что надо жить.

... Подставив плечи, дети уводили  
От злых людей свою родную мать...  
Когда бы мы Россию ТАК любили,  
Тогда бы мы смогли её поднять!

Игорь Северянин

## Россия воспрянет

Вот подождите — Россия воспрянет,  
Снова воспрянет и на ноги встанет.  
Впредь её Запад уже не обманет  
Цивилизацией дутой своей...

Встанет Россия, да, встанет Россия,  
Очи раскроет свои голубые,  
Речи начнет говорить огневые —  
Мир преклонится тогда перед ней!

Встанет Россия — все споры рассудит...  
Встанет Россия — народности сгрудит...  
И уж у Запада больше не будет  
Брать от негодной культуры росток.

А вдохновенно и религиозно,  
Пламенно веря и мысля серьёзно,  
В недрах своих непреложностью грозной  
Станет выращивать новый цветок...

Время настанет — Россия воспрянет,  
Правда воспрянет, неправда отстанет,  
Мир ей восторженно славу возгрянет,  
Родина Солнца — Восток!



## Как я открыл для себя суть метода Г.А. Шичко

Когда я после окончания института работал над проблемами ядерной физики в академии, то мне, как и другим сотрудникам, часто приходилось иметь дело со спиртом, что и привело меня к алкоголизму. Однажды мне поручили провести анализ содержания водки. К своему ужасу я увидел, сколько вредоносных примесей находится в водке, кроме того яда и наркотика, которым является спирт. А нам внушали, что водка – чистейший продукт?!

Я не люблю, когда меня обманывают и решил «завязать» с отравлением себя ядами и наркотиками. Но оставались сигареты. Как только я отказался от алкоголя, количество выкуриваемых сигарет подскочило до четырех пачек. И тут я услышал по радио, что 31 мая день отказа от курения. Я объявил на работе, что бросаю курить. Поднялся смех. Каких только сигарет и русских, и иностранных мне не предлагали! В выходной меня попросили помогать дяде в строительстве – носить цемент для фундамента. Эта работа без перекуров, потому что цемент может застыть во время отдыха. Обливаясь потом, я чуть не целый день занимался этим нелегким трудом, забыв про табак. Я воздерживался от алкоголя и табака, но тяга к табаку и алкоголю оставалась.

И тут я услышал, что в городе Устинове (Ижевске) какой-то председатель клуба трезвости проводит удивительные занятия, на которых сотни людей освобождаются от тяги к алкоголю и табаку. Я не поверил этому сообщению, но решил поехать на конференцию трезвенников, которая была намечена в Устинове (Ижевске). Я хотел разоблачить этого человека, который сообщил, что есть какая-то чудодейственная методика Г.А. Шичко, которая позволяет без лекарств и клиник избавить людей от алкоголизма и курения на всю жизнь. Но когда я приехал на конференцию и зашел в большой зал «Ижмаша», я был потрясен. Зал на тысячу человек был переполнен. Среди участников конференции были прославленные учёные, такие как Ф.Г. Углов — хирург-академик из Ленинграда, профессор Б.И. Исаков, доктор экономических наук из Москвы, профессор, доктор

химических наук С.И. Жданов и другие известные учёные мужи. А в зале сидели бывшие алкоголики, как они сами о себе заявляли. Удивлённый, я решил остаться на занятия, чтобы изучить такой чудодейственный метод Шичко. С собой я пригласил капитана милиции, работающую в медвытрезвителе Нонну Сергеевну. На второй день занятий она заявила мне: «Это всё ерунда, что говорит этот Январский. Ты рассказываешь о вреде алкоголя интереснее его. Поедем обратно». А я уже написал дневник, вопросы к которому нам предложил Н.В. Январский. Почувствовал, как после написания даже первого дневника мне стало легче дышать и пропала тяга к алкоголю. Мне даже захотелось написать дневник в стихах, и я написал, отвечая на вопросы: «Что хорошего дал мне алкоголь?»

Я убеждён, что вред от кабака, отравы, в нарколавах выдаваемой. Огромен для семьи и для меня, Для русского, удмурта и татарина. Лишь ломехуза любит питье Культурное, по праздникам, между чаями, Которое связало б муравьёв И ломехузу сделало б хозяином..

(Ломехузы – это маленькие жучки, которые выделяют наркотическую жидкость. Они подползают к муравейникам, подставляют свои лапки с наркотической жидкостью муравьям – защитникам муравейников. Те вылизывают наркотики и пьянеют, пропуская ломехуз в муравейник. Там ломехузы откладывают белые яйца, похожие на муравьиные. Из них выводятся новые ломехузы, которые вновь наркотицируют муравьёв, и так муравейник может погибнуть. Но у муравьёв есть спасители. Это муравьи-трезвенники. Они отвергают коварное угощение ломехуз и, дождавшись солнечного дня вытаскивают все яйца из муравейника на дорожки, освещённые солнцем. Под солнечными лучами яйца ломехуз погибают, а яйца муравьёв только становятся здоровее. Так мудро природа и Бог устроили мир.

Подобное происходит и в жизни людей. Нарко-торговцы и купленные ими идеологи «культурного питания» убеждают всех, что надо якобы пить «культурно», «умеренно», не сообщая, что алкоголь наркотик, вызывающий со временем потребность во всё новых дозах алкоголя. В результате этим «ломехузам» удаётся убедить легковёрных граждан, что есть два вида жизни: или употреблять алкоголь в больших количествах, что плохо, или употреблять алкоголь понемногу «культурно» и «умеренно». А о том, что Бог создал человека трезвым и некурящим, а естественный наилучший образ жизни совсем не употреблять алкоголь эти «ломехузы» скрывают.

Учёный Г.А. Шичко так сказал о выражении «культурное употребление спиртного» – это нелепое словосочетание. Потребление любого вредного для здоровья или испорченного продукта, тем более яда и наркотика, – признак бескультурья. Термин «культура», как и умеренность, не может сочетаться со словами, обозначающими отрицательное, вредное.

Немыслимы культурное взяточничество, культурное хулиганство, культурное курение, культурное алкоголепитие».

А глубинный смысл метода Шичко мне открыл «трижды герой ЛТП», который на седьмом занятии встал и заявил: «До меня дошло. Надо совсем на всю жизнь не употреблять алкоголь, а то какой же я был гад, сколько вреда принёс родным и близким, когда потреблял алкоголь...» Так я понял, что, отвечая подробно на самоаналитические вопросы анкет и дневников человек приходит к покаянию. А покаяние на древнегреческом языке называется метанойя — изменение ума. То есть до тех пор, пока пьющий обвиняет в своей плохой жизни окружающих, он не бросил алкоголепитие. И лишь поняв, что он сам виноват в пьянстве, раскаявшись и изменив свои убеждения в пользу убийственных удовольствий на жизнеутверждающее мировоззрение, он освобождается от вредных привычек на всю жизнь.

**В.Н. Волков, член-корреспондент НАН.**

## Сотворение счастья

Наталью Дмитриевну Островскую, члена правления ветеранов Ижевска, знают, наверное, все люди пожилого, и не только, возраста. В своем возрасте за 80 лет она не только сама танцует, поет, приглашает ветеранов на концерты, но и сочиняет прекрасные стихи.

Вот подборка ее стихов У АРСЕНА-ЛА, где собираются на свежем воздухе танцевать сотни людей в основном немолодого возраста, но молодых по духу и любви к окружающим людям.

Эти праздники сдружили...

Так нужны они для нас.

Сколько встреч, рассказов, песен,

Сколько блеска милых глаз!

Разве здесь танцует старость?

Посмотрите, как на них -  
Это молодость танцует.  
Наш пример для молодых.  
Много шуток и улыбок,  
Сколько радости у всех!  
Улыбаются, смеются...  
Ведь грустить здесь — просто грех.  
Малыши и взрослый дядя,  
Взявшись за руки, кружат.  
Веселятся и танцуют  
«Всем семнадцать!» – говорят.  
Вот бабуля так бабуля!  
Внук стоит, разинув рот.  
Эта самая бабуля  
И танцует, и поёт.  
Где же возраст? Здесь сегодня  
Встречи, весело кругом,  
Бесконечные признанья...  
Здесь любовь царит во всём.

Все родные, будто сёстры.  
Что делить им, посмотри!  
Улыбнулись даже звёзды,  
Пляшет молодость земли!  
Радость буйствует отныне,  
Как таблетки, встречи нам.  
Отвяжись-ка, медицина,  
Клиники не нужно нам!  
Ножки лечим, сердце лечим,  
Все здоровые сейчас.  
Не сутулимся. И плечи,  
И осанка – «первый класс!»  
Всё нам мало... Встречи эти,  
Скажем прямо, нам нужны.  
Повстречались, пообщались,  
И ... десятки лет ушли.  
Пусть Ижевск примером будет,  
И оркестр звучит опять.  
Эй, Москва, Казань и Питер,

Не хотите подражать?  
Ну, тогда гостями будьте,  
Всем нам места хватит здесь.

Встанем дружно вместе, люди,  
Подружимся все, кто есть.  
Карнавал кружит, кружится –  
Всех не счастье, не перечесть, –  
Главное, смогли сдружиться –  
В этом счастье жизни есть.

**Наталья Дмитриевна, староста ижевского клуба «Родник — трезвая семья», приглашает всех желающих на песенную терапию в наш клуб по адресу: г. Ижевск, ул. М. Горького, 166 каждую субботу с 13-00.**

## БЛАГО ДАРИМ

Правление ООО «Оптималист», ООО «Норт» и ООО «Радио», а также Андрея, Алексея, Клавдию, Анастасию, Ларису, Диодора, Галину, Анастасию, Людмилу, Елену, Татьяну, Алику, Алевтину, Раису, Тамару, Нину, Валентину, Надежду, Светлану, Олега, Леонида, Наталью, Ирину, Таисью, Елену, Татьяну, Альбину, Ольгу, Андрея, Надежду, Ольгу, Ольгу, Вячеслава, Клавдию, Эмму, Валерия, Лидию, Алевтину 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.**

## Как подписаться на газету «Оптималист»?

Это очень просто: нужно перечислить 300 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

## ПРИГЛАШАЕМ НА ЗАНЯТИЯ

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.**