

# ОПТИМАЛИСТ



№ 1-2(257-258) январь-февраль 2022 г. Газета общероссийской общественной организации «Объединение «Оптималист»

## ДЕТИ ПИШУТ БОГУ

Вот молитвы, к которым так нелегко прийти в поздние годы, но которые так легко струятся из детских уст.

Папа делает в церкви поклоны с молитвой: «Боже, милостив буди мне, грешному!» Малыш продолжает молитву: «Боже, милостив буди к папе грешному!»

Мама спрашивает дочку, кто такой Бог. Дочка отвечает: «Это самый главный папа!»

«Я ещё маленькая, учусь в третьем классе. Грехов никаких нет. Но собираются». (Ева, 3 кл.)

«Я бы попросила у Бога ума моим родителям, а то они меня совсем не понимают». (Надя, 3 кл.)

«Господи, в те разы, когда я не молюсь, ты не сердись, я весь в любви к Тебе». (Яша, 4 кл.)

«Почему нищие просят милостыни у церкви? Чтобы Ты отмечал, кто даёт?» (Ира, 2 кл.)

«Господи, раздай всем людям доброту!»

«Хочу, чтобы мама приходила с работы всегда весёлая и добрая».

«Почему многие люди такие несолнечные?»

«Я хочу, чтобы дети из приютов получили себе новых уютных родителей».

«Пусть все, на кого я посмотрю, улыбаются».

«Я никогда не смогу забыть папины глаза, как он смотрел на меня, когда мама схватила меня за руку и уходила от него навсегда».

«Вчера узнал классную примету: если вы богаты – это от Бога, если бедны – к Богу!» (Зорик, 4 кл.)

«Ты не знаешь, где мой любимый папа?»

«Чего мне не хватает? Чтоб ты гордился мной!»

А как мы, взрослые, молимся Богу? Что нам нужно больше всего просить у Бога? Чего нам всем больше всего недостаёт? Любви! А какая она, любовь?

Об этом лучше всего сказано у апостола Павла в первом послании к Коринфянам:

**ГЛАВА 13**  
**Если я говорю голосами человеческими и ангельскими, а любви не имею, то я медь звенящая или кимвал звучащий.**

**Если я имею дар пророчества, и**

**знаю все тайны, и имею всякое познание и всю веру, могу и горы переместить, а не имею любви – то я ничто.**

**И если я раздам всё имение мое, любовь не превозносится. Любовь долго терпит, милосердствует, не гордится, не бесчинствует, не имеет своего, не раздражается, не мыслит зла, не радуется неправде, а созидается истине, всё покрывает, всему верит, всего надеется, всё переносит.**

**Любовь никогда не перестаёт, хотя и пророчества прекратятся, и языки умолкнут, и знание упразднится.**

Ибо мы отчасти знаем и отчасти пророчествуем; когда же настанет совершенное, тогда то, что отчасти, прекратится.

Когда я был младенцем, то по-младенчески говорил, по-младенчески мыслил, по-младенчески рассуждал, а как стал мужем, то оставил младенческое.

Теперь мы видим как бы сквозь тусклое стекло, гадательно, тогда же лицом к лицу, теперь знаю отчасти, а тогда познаю подобно, как я познан.

А теперь пребывают сии три: вера, надежда, любовь, но любовь из них больше.



В 2012 году в Ярославском издательстве «Ещё не поздно» вышел альманах о трезвости. Составитель сборника Виктор Альбертович Щапов, наш славный соратник, общественный деятель на ниве трезвости. К сожалению, несколько лет назад его не стало на земле, но память о Викторе и сборник прекрасных стихов, собранный им, помогает нам и сегодня в борьбе за трезвость, так нужную нам сегодня и всегда.

## Стихи трезвения, собранные Виктором Щаповым, г. Ярославль

**А. Кочкин**

Не обидно бы — война.  
Муж на фронте — ты одна...  
Но всему тому вина -  
Эпидемия вина.  
Колет женщина дрова...

\*\*\*

**Роберт Бёрнс**  
(перевод С.Я. Маршака)

Для пьянства есть такие поводы:  
Поминки, праздник, встречи, проводы,  
Крестины, свадьба и развод.  
Мороз. охота, Новый год.  
Выздоровление, новоселье.  
Печаль. Раскаянье. Веселье.  
Успех, награда, новый чин.  
И просто пьянство — без причин.

\*\*\*

**И. Крутой, И. Николаев**

### Друг

Друг не тот, кто в застолье крут,  
И когда за здоровье пьют,  
Друг не станет тебе кричать:  
«Пей до дна!»  
Друг почувствует, что тебе  
Стало холодно на земле,  
И согреет своим теплом без вина.  
Мой друг, ты уж меня прости  
За всё, что нам пришлось пройти.  
Мой друг, на повороте дней  
Я вижу всё ясней,  
Кто настоящий друг.

\*\*\*

**Николай Колычев**

Не до веселья нам, не до веселья.  
Теперь бы не расплакаться навзрыд.

Взгляни, страна с тяжёлого похмелья  
В срамных рядах, потупившись, стоит.  
Стоит за тем, что называют «Русской».  
Душа болит, душа, не голова,  
Ведь вместе с водкой в нас вливали  
трусость,

Чтоб не рождались смелые слова.  
Язык великий, подчинённый лести,  
До неба лжепобеды возносил...  
Не потому ль бежали мы - на месте,  
Бежали честно, не жалея сил!  
Кто назовёт, скажите, кто ответит,  
Какая сила вдруг нас завела  
В беду такую, что десятилетия  
Страна моя спивалась, как могла?  
Не время руки опускать бессильно,  
Да, то, что потеряли, не вернёшь.  
Но всё мы сможем, коль спасём Россию  
ото лжи...  
А водка — это та же ложь.

\*\*\*

**Юрий Орлов, г. Иваново**

Мужики пропивают Россию,  
Обступая пивные ларьки,  
Доставая, увы, не тугие  
Горевые свои кошельки.  
А не то — собирают копейки  
Христа ради — авось подадут,  
Чтоб заснуть на замшелой скамейке,  
На которой до одури пьют.  
Озираясь, проходят старухи.  
Дети сырые тупо глядят:  
В рот сивушный  
Не к папе ли мухи  
Заползти уж почти норовят.  
Налетай же, кто не растяпа!  
Иностранцев растёт аппетит.  
Русских барышень пользует Запад,  
И кавказский джигит норовит.  
А вы кушайте зелия пьяного,  
Продолжайте валяться ничком.  
Еривановм станет Иваново,

Чтоб остался Иван дурачком  
А кому-то лишь только и надо,  
Кто поближе к большому рулю,  
Чтобы пьян был мужик до упада,  
Пребывая в счастливом хмелю.  
Чтобы не был он слишком уж зрячим,  
Не пытался постичь глубины,  
Как по чьим-то счетам да по дачам  
Растащили богатства страны.  
Золотые запасы спустили,  
Так что их не отыщется след.  
И от прежней державной России  
Только жалкий остался скелет.  
Кличет Русь: на беду отзовитесь,  
Объявись, богатырь-великан!  
Изнемог на распутии «витязь»,  
Ухвативший гранёный стакан.  
И в свою окунаясь стихию,  
Как в навозную кучу жуки,  
Мужики пропивают Россию.  
Где же совесть у вас, мужики?!

\*\*\*

**Валентин Сорокин**

Весёлый, надёжный, ершистый,  
Распахнут до самой души.  
Тебя не сломали фашисты,  
Но взяли в полон торгаши.  
Хмельные не высушить реки,  
Не вытолкать грубость взашей.  
И дети рождаются калеки,  
И жёны бегут от мужей.  
Извечный защитник святых,  
Ты лишь притомился в пути.  
А недруги шепчут и ныне:  
Спивается русский, гляди!  
Дурные кипят разговоры,  
Уже оскорбленье — не риск.  
А с братской могилы в просторы  
Летит на заре обелиск.  
Нет, поднятый силой таланта,  
Ты спросишь однажды в упор:  
«А чем рассчитается банда  
За свой алкогольный террор?  
А чем рассчитаются люди

От сотен и до одного,  
Которые служат Иуде  
И чёрному делу его?»  
Проклятьем отметится каждый,  
Кто нами давно пренебрёг  
И дух, безмятежно отважный,  
От водочной мглы не сберёг.

\*\*\*

**Владимир Самознаев**

### Пьяный сын

Что такое пьяный сын,  
Я познал вполне!  
Этой чёрной полосы  
Не надолго б мне.  
Боль сердечная моя.  
Мой позор.  
Сын до статуса свинья —  
Мал зазор.  
Убелил меня мой сын  
сединай.  
Утопил в вине усы  
Мой родной.  
Как на Волге полынья,  
Алкоголь!  
Сам хлебал когда-то я,  
Словно голь.  
И, конечно, пьяный сын  
Мне в укор,  
Гиря на мои весы,  
Кровь из пор.  
Я в борьбе сына с вином  
Вину — враг!  
Лечь готов простым бревном  
Чрез овраг.  
Нет покоя мне пока:  
Сын мой пьёт.  
Мне судьбы моей рука  
Под дых бьёт.  
И скажу наверняка  
Наполёт -  
Как в сетях у паука,  
Тот, кто пьёт.

## САД - Страница активных долгожителей

Практика последних «ковидных» месяцев показала слабость нашей медицины, действующей ныне по указке Роспотребнадзора. А ведь ещё в шестидесятые годы прошлого столетия наша русская советская медицина считалась одной из лучших в мире. Несмотря на то, что в дефиците были колбаса и некоторые сорта рыбы, по продолжительности жизни советские люди превосходили многие страны. Начиная с наркома здравоохранения Николая Семашко медики и правительство следили за укреплением иммунитета советских граждан, по радио звучали бодрые ритмы утренней гимнастики, а в почти бесплатных санаториях и профилакториях читалось множество лекций на тему здоровья. Город Сочи был объявлен городом отказа от курения!

...Но с каждым годом замечалась следующая картина: появлялось всё больше медицинских институтов и лечебных заведений, всё больше врачей и всё больше аптек и больных. Люди стали надеяться на врачей, на таблетки и уколы. Меньше стали заниматься физкультурой, укреплением собственного иммунитета. Но именно в это послевоенное время появился чудодейственный метод бывшего фронтовика Георгия Николаевича Сытина. Ещё в детстве в киргизском городе Оше, ночью наблюдая сквозь отверстие в крыше юрты за звёздами, Сытин задумался, почему люди живут мало и можно ли увеличить продолжительность их здоровой жизни. Когда началась война 1941 года, Георгий Сытин добровольцем пошёл на фронт. Он был отчаянным храбрецом и получил одно за другим восемь ранений.

После лечения в госпиталях снова рвался в бой. Но после девятого ранения, когда осколки мины застряли в позвоночнике, врачи посчитали, что через несколько дней он умрёт. Но Сытин выжил и все силы души потратил на исцеление от страшной боли. И произошло чудо — многократно повторяемые слова: «У меня крепнет воля, боль уходит, я выздоравливаю... и др. привели к тому, что в 1948 году Г.Н. Сытин из инвалида первой группы превратился в абсолютно здорового человека, которого строгая медицинская комиссия признала годным к строевой службе. Потом были годы учёбы в медицинском институте, защиты диссертаций. Наконец, доктор медицинских наук Г.Н. Сытин добился открытия Центра психологической помощи людям. Он помог исцелению тысяч неизлечимых больных. Его направляли в Центр подготовки космонавтов, на различные производства, в санатории, и везде его метод исцеления с помощью великого русского Слова приносил прекрасные плоды исцеления. Г.А. Сытин прожил 95 лет и создал новое направление в медицине — исцеление русским Словом без таблеток и уколов.

## Настрой Г.Н. Сытина на творческую активность, трезвость и долголетие

Всемогущий Бог создал людей с бессмертной душой, вечно юной, доброй, ангельской, весёлой, шутилой, игровой, вечно Божественно здоровой, вечно не тронутой ни болезнями, ни временем, ни жизнью. Я люблю Бога великой Божественной Любовью, Я великой Божественной Любовью люблю весь прекрасный Божий белый свет, я великой Божественной Любовью люблю всю Вселенную, Богом созданную прекрасную землю.. Чувство любви во мне усиливается в миллионы раз. Я с яркостью молнии чувствую: любовь становится ярче, сильнее, усиливаются светлые Божественные чувства. Я великой Божественной Любовью люблю людей, детей, свою семью. Светлые чувства усиливаются, становятся всё ярче и ярче, в душе все помыслы Божественно чистые. Я великой Божественной любовью люблю своё физическое тело. Я с любовью укрепляю его физическими упражнениями, оздоровительным питанием, избегаю всего вредного для моего любимого тела. Я люблю трезвый здоровый образ жизни всегда, в любых жизненных обстоятельствах. Моим телом руководят моя прекрасная душа и мой любимый ангел-хранитель, и я прошу их всегда беречь меня от искушений. В лучах моей великой Божественной Любви физическое тело оживает, расцветает, возрождает энергичную молодую жизнь. Все внутренние органы оживают, расцветают, живут молодой, энергичной радостной жизнью.

Я весёлый, жизнерадостный, энергичный человек. Я каждое мгновение люблю весь Божий белый свет, я каждое мгновение наслаждаюсь жизнью. Я живу веселее, радостнее, счастливее, в моей жизни всё прекрасно. Я живу Божественно свободно, в полном довольстве. Великой Божественной любовью я исцеляю физическое тело. Великая Божественная Любовь и чистые помыслы создают непробиваемую защиту души и тела от всех вредных влияний людей, погоды и климата, воздействия компьютеров, телевизоров, сотовой связи и различного вида излучений. Моё великолепное самочувствие и весёлое настроение несокрушимо стойкие. Я живу весело, радостно, счастливо. Я радуюсь жизни! Жизнь! Жизнь! Жизнь!

Этот настрой хорошо иметь всегда при себе, поместить его над своим рабочим столом, запомнить и время от времени повторять, чтобы он всегда был в душе. Как определил с помощью специальной аппаратуры и тщательных медицинских анализов Г.Н. Сытин, оптимальный вариант действия настроев, когда они звучат по 30 минут в сутки. Но не все могут найти для этого время и возможности. И вот здесь на помощь приходит прекрасный метод гортоновки — новой науки о благотворном воздействии Словом, обдуманном и написанным перед сном, созданный психофизиологом Г.А. Шичко. Это метод написания дневников и текстов самовоздействия перед сном.

Необходимо только после написания дневника переписать перед сном последний фрагмент настроения Г.Н. Сытина, напечатанного выше, начиная со слов:

«Я весёлый, жизнерадостный, энергичный человек...» Нужно переписать это правой и левой ру-

кой. Можно добавить какой-то важный для вас настрой. Например, соратник из Минска Леонид Смирнов писал полгода дневники о том, что он сможет создать сказку, как дети помогают своим родителям справиться с алкоголизмом. Через полгода он создал сказку и написал книгу-пособие, которое признали и Академия наук, и все высшие государственные структуры Белоруссии...

Тёмные силы стремятся любой ценой вызвать напряжение, ненависть в обществе, так как низкие вибрации злобы, страха людей способствуют успеху тёмных сил. Исходя из этого, задача сознательных трезвенников и всех добрых людей — создание атмосферы любви, добра и уверенности в славном будущем нашей страны. Методы Сы-

тина, Шичко, книги и пособия великих людей России, таких как хирург-академик Ф.Г. Углов, писатели И.В. Дроздов, В.И. Белов, П.П. Дудочкин необходимы сегодня как чистый воздух и солнечный свет в созданном мафией ковидном мире злобы, обмана, лицемерия...

### СИСТЕМА СССР

Сейчас многие люди живут в атмосфере страха, боятся вышек 5 джи, электромагнитного излучения, питьевой воды, которую дезинфицируют с химическими ядами гуанидин, о чём мы писали в предыдущей газете. Создаются различные противогенераторы электромагнитного излучения, например прибор Шубина и другие. Но самые мощные помощники и защитники человека — это сам человек и, конечно, Бог, создавший человека по своему образу и подобию. Настрой Г.Н. Сытина, ежедневные дневники перед сном по Г.А. Шичко, физкультура, вера в себя могут развить способности людей, укрепить иммунитет до превосходящих степеней. Например, несколько лет назад был проведён эксперимент, когда несколько человек подошли близко к межконтинентальной ракете «Антей», представили, что они воздействуют на электронную систему ракеты. Электронная оболочка сгорела! Человек силой своих высоких колебаний биополя может изменить излучение вышек и генераторов так, что отрицательная низкая частота излучения будет меняться на положительную, и у окружающих людей будет улучшаться настроение и укрепляться здоровье. Эта система разработана в Ижевской школе здоровья и называется «СССР», «Спасай себя — спасай Родину!»

Вышла в свет книга профессора Н.В. Январского «Исцеление русским словом». Книга вышла пока ограниченным тиражом.

Заявки на книгу можно сделать по телефону 8-9120292535.



# Я ускользнул от Эскулапа...

## А.С. Пушкин «Письмо Энгельгарту (другу поэта)»

А.С. Пушкин в период эпидемии холеры 1830 г., вынужденный находиться три месяца в своём имении Болдино, написал там за это время 32 стихотворения, маленькие трагедии, главы из «Евгения Онегина» и в том числе стихотворение о своём выздоровлении «Я ускользнул от Эскулапа». Родные места, прекрасная живительная природа, творчество способствовали быстрому выздоровлению поэта.

В наши дни Елена Малышева в своих передачах «Жить здорово!» заявляет о том, что не надо бояться положительных тестов на ковид.

Во-первых, страх парализует лёгкие. Непроверенные лекарства и вакцины способствуют тромбозу образованию. Ещё несколько лет назад опросы выявили, что каждый третий диагноз врачей ошибочен. Особенно опасным это стало в связи с ковидом. Поэтому лучше пользоваться словами частушки, рождённой в последнее время: «Не хочу идти к врачу. Я ещё пожить хочу!» Китай перестал слушать заокеанских «доброжелателей» о драконовских мерах против ковида, отменил маски даже в 11-миллионном Ухане и ковида в Китае не видно.

Во-вторых, тесты часто меняются. Знаменитый американский миллиардер Алан Маск четыре раза проходил тестирование. Два теста дали положительный результат, два — отрицательный. Кому верить? Но неверный диагноз может привести к гибели.

Прекрасная активистка движения «За трезвость», руководитель Союза женщин Удмуртии, депутат Госсовета Удмуртии З.И. Степнова за неделю скончалась в Завьяловской больнице из-за ошибочного диагноза и лечения. Председатель Совета православных врачей Удмуртии к.м.н В.И. Морозов скончался за три дня в больнице после прививок. Сегодня уже почти каждый человек может назвать тех, кто пострадал или скончался от неверного диагноза или прививок.

Когда анализируешь данные о числе заболевших в последнее время, невольно начинаешь задумываться — а не мистификация ли это? В декабре 2021 года число заболевших в Удмуртии было минимальным. И вдруг в январе-феврале врачи стали опреде-

лять, что число заболевших каждый день увеличивается в разы: 500, 700, 1000, 1350, 2000, 2600... Что это? Пройдёт 300 дней, и ижевцы все в больницах?

Вот пример знакомой семьи из клуба трезвости. Сначала якобы заболела жена. Она закашляла. Вызвали врача. Врач попросила побольше рассказывать о том, что у неё ещё болит, чтобы положить в больницу. Положили. Потом, уже вернувшись из больницы, жена уговорила мужа, у которого вдруг наступил озноб, что в общем-то бывает, особенно зимой, также вызвать врача. Муж спортсмен, купается в проруби, трезвенник.

Послушал жену, вызвал врача. Тест положительный. На больничный! Но уже через неделю снова тест. И не дождавшись результатов анализов, мужу звонят из поликлиники, что если сделали второй тест, то надо одти на работу! Хотя результаты еще не готовы. Что это? Кому нужно, чтобы число больных росло и кем-то регулировалось, так как кому-то же надо и работать!

Какие могут быть причины резкого увеличения числа заболевших? Независимые эксперты общественных организаций сообщают, что причин может быть несколько:

1. Прибывшие из-за границ туристы... Но их воздействие должно было завершиться ещё в январе.

2. В прошлом номере газеты мы публиковали материалы о том, почему сегодня опасно пить воду из-под крана или бутилированную воду. Применяют для дезинфекции воды от ковида химическое вещество гуанидин, которое вызывает тромбозы и поражение лёгких, что списывается на болезнь COVID-19.

Главный редактор журнала «Химия и технология воды» Ф.В. Гончарук, доктор химических наук, профессор, установил одну из важных причин эпидемий последнего времени. Это «дезинфекция» воды полигексаметиленгуанидином (гуанидином). Это высокотоксичное соединение, созданное людьми, которое даже в малых количествах может отравить огромное количество воды.

Гуанидин стали применять для дезинфекции

воды в нашей стране с 1995 года. Был широко использован в Южной Корее, начиная с 2006 года по 2011 год. В Южной Корее гуанидин использовался в качестве дезинфицирующего средства в увлажнителях. В результате начались вспышки болезней у детей, смертность у больных детей достигала 56 процентов. У взрослых смертность достигала 53 процентов, требовалась пересадка легких. В 2011 году применение гуанидина в Южной Корее запретили, и заболевания легких прекратились. Компания Rtckitt Benckiser выплатила денежную компенсацию пострадавшим. С 1 февраля 2013 г. Европейская комиссия запретила использование гуанидина. Однако в последнее время гуанидин вновь стали широко применять для дезинфекции воды якобы для борьбы с ковидом. Бутилированная вода, вода в колонках «Водича», вода для дезинфекции пакетов в магазинах и на рынках, вода для поливки улиц - всё обработано гуанидином. В Москве каждую ночь используется 40 тонн гуанидина для дезинфекции улиц. В результате образуются вредоносные аэрозоли, которые, попадая в легкие, буквально сворачивают их, делают мёртвыми. Вирусы добивают ослабленные лёгкие. Применение масок и вакцины усугубляют положение. Нужна или ключевая, без химических добавок вода или же дистиллированная вода для того, чтобы спасти человека. Естественное чувство человека при болезни — пить больше воды. А вода с гуанидином?! Получается замкнутый круг смертоносной болезни, который объясняют ковидом.

Как же прервать этот губительный круг? Консервативный Минздрав вряд ли быстро изменит ситуацию. Ведь платная медицина становится бизнесом.

**Остаётся надеяться на себя, друг на друга. «Спасение утопающих – дело рук самих утопающих». Ключевая, без вредоносных добавлений вода или вода дистиллированная необходима в наши дни как воздух для самооздоровления.**

Источник: журнал «Химия и технология воды»

## Краткий дневник самоисцеления

1. Перед сном пишется настрой на краткий метод самоуспокоения и самовоздействия. С выдохом представляем себе постепенное расслабление мышц всего тела, начиная с мышц рук.

Повторяем про себя или пишем на бумаге либо указательным пальцем правой руки на ладони левой руки текст самовоздействия:

**Приятен отдых словно лёгкий сон. Пять минут продлится он. Я спокоен и здоров. В мышцах рук теплеет кровь (представляем, как теплеют мышцы рук, начиная с указательных пальцев рук). Расслабляется лицо. Дышу я ровно и легко (представляем, как расслабляются мышцы век глаз и мышцы рта).**

**Расслабляется живот. Я отдыхаю от забот. Стул, пищеваренье достойны восхищенья. Мышцы спины мои теплеют. С каждым днём я здоровею. Я спокоен и здоров, в мышцах ног теплеет кровь. Мышцы ног моих теплеют. С каждым днём я здоровею. Все невзгоды позади. Радостен, доволен ты. Болезни, вредные привычки мною побеждаются отлично (конкретизировать описание болезни) например: мышцы ног моих теплеют, здоровеют, здоровеют. Боль рассасывается, боль уходит. Моя горячая кровь исцеляет болезнь. Я верю в успех самоисцеления, верю, что все Светлые Силы услышат меня и помогут в исцелении. Я каюсь в том, что неправильно вёл себя, неправильно питался, любил сладкое и горячительные алкогольные изделия, и сейчас я отказываюсь от нездорового образа жизни и доверяю своей природе самоисцеление....»**

Для верующего человека читается молитва благословения на любое серьёзное дело:

**Царю небесный! Утешителю, душе истины. Иже везде сый и вся исполняй. Сокровище благих и жизни подателю. Прииди и вселился в ны.**

**И избави ны от всякия скверны. И спаси, Блаже, души наша».**

2. Необходимо принять твёрдое Решение избавиться от любого недуга (греха, болезни) с помощью самоанализа и с помощью Божией.

Для этого задать себе и постараться ответить честно на два вопроса: 1. Что хорошего и что плохого дают мне, моей семье, моим близким, нашей стране болезни или вредные привычки (например систематическое употребление алкоголя или табака). Когда вы приняли твёрдое решение избавиться от вредной привычки или болезни на всю жизнь, то нужно это решение трижды написать, закрепить на бумаге, например: «Я освобождаюсь от болезни и вредной привычки переедания на всю оставшуюся жизнь. Я свободен (свободна) от болезни и вредной привычки на всю оставшуюся жизнь. Это нужно писать на протяжении 9 вечеров подряд. Если нет уверенности, то нужно продолжить написание в течение 40 дней.

Необходимо также Покаяние за те вредные привычки, поступки, грехи, какие привели вас в болезнь или вредной зависимости. Без Покаяния вредные программы и убеждения, которые сложились у вас ранее под влиянием примеров окружения, телевидения и других СМИ (средств массовой информации), останутся у вас в подсознании, и вы можете вновь вернуться к нездоровому образу жизни. (Для верующих хорошо помогает покаянное чтение 50 псалма)

**ДНЕВНИК ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ КУРЕНИЯ И ДРУГИХ ЗАВИСИМОСТЕЙ:**

1. Фамилия, имя, отчество, псевдоним, дата и время заполнения дневника.

2. Почему ты начал потреблять табак?
3. Почему ты продолжаешь это делать?
4. Что в этом неправильного, плохого?
5. Как ты решил поступить теперь?
6. Твоя программа дальнейших действий по избавлению от вредных привычек.
7. Твое отношение к другим курящим.
8. Прояснение сознания.
9. Основная задача на завтра.
10. Текст самовоздействия.

**Потом следует поблагодарить Господа и всех добрых людей, которые помогали вам избавиться от вредных привычек и болезней.**

После этого вы повторяете текст самовоздействия, написанный выше: «Приятен отдых, словно лёгкий сон ...» и т. д.

После этого вы громко произносите вслух: **«Мозг, слушай мою команду. Мозг, восстанови связь с моим телом, останови любое потребление алкоголя и верни естественное наилучшее трезвое состояние моего разума, ума и тела.** (В случае избавления от болезней нужно произносить дальнейший текст так, к примеру, если болит голень и стопа: « Мозг, осуществи связь с моей левой голенью и стопой. Мозг, регулируй кровообращение в моей левой голени и стопе. С каждой минутой, с каждой секундой утихает боль в левой голени, затягивается тонкой плёнкой рана на голени, ранка становится всё меньше и меньше, перестаёт сочиться гной из ранки. С каждой минутой, с каждой секундой Господь посылает мне исцеление, Боль рассасывается, боль уходит. Рана заживает. (Повторять вслух и записывать перед сном. С дневниками нужно работать не менее полугода и желательно продолжить написание дневников на всю жизнь). **Я радуюсь жизни. Жизнь! Жизнь! Жизнь!»**



## О роли отца в семье

**Интервью с доцентом Удмуртского государственного университета, членом совета республиканского «Союза отцов» Королёвым Сергеем Владимировичем.**

**– Действительно ли проблема отцовства является сегодня такой насущной?**

– Судите сами: в Европе, по разным оценкам, от 40 до 60% женщин считают, что могут обойтись в воспитании ребёнка без отца. Эти настроения – одна из причин высокого уровня разводов. Например, Россия уже на протяжении ряда лет входит в первую тройку стран мира по количеству разводов на 1000 населения (в 2011 году 2-е место в мире, уступая лишь Украине). В каждой третьей семье нет одного из родителей, как правило, отца. Статистика в загсах свидетельствует, что в 85% случаев инициаторами развода являются женщины, наличие детей не является помехой. Дети в 98% случаев остаются с матерью, повторные браки в России крайне редки, этим мы отличаемся от американцев, где количество разводов тоже высоко, однако бывшие супруги быстрее находят новую семью. Кроме этого, в тех же США есть хорошая традиция, когда после развода отцы регулярно навещают своих детей, у нас же матери, как правило, не допускают встреч отца и ребёнка. Это одна из причин того, что мужчины не хотят платить алименты.

**– В чем же проблема?**

– Проблема в том, что в России выросло целое поколение детей без участия отца в воспитании. Как говорил один из литературных героев Чака Паланика, мы из поколения мужчин, воспитанных женщинами, разве можно ожидать от нас мужественных поступков.

**– Чем отличается отцовское воспитание от материнского?**

– Изначально функции отца и матери различаются, материнская любовь слепа, мать любит своего ребёнка, каким бы он ни был, это заложено Богом, природой, отец же учит ребёнка выживать во внешнем мире, особенно это касается мальчиков. Вспомните произведение Н. Гоголя «Тарас Бульба», когда мать встречает вернувшихся из буссы (школы) взрослых сыновей, она по-прежнему видит в них детей, хочет, чтобы те остались дома, для отца они, в первую очередь, казаки, воины, сильные, выносливые. Кульминационным моментом произведения является смертный приговор отца сыну, это трагедия, но, видимо, есть ценности важнее отцовской любви: честь, долг, Родина. Не случайно в словах отечество, патриотизм, отчина корень «отец». Отец обеспечивает преемственность поколений, традиции, это чрезвычайно важно.

**– Каковы причины падения авторитета отца в семье?**

– Главная причина, и здесь научное сообщество едино, – это переход общества из аграрной в индустриальную стадию развития. Занятие земледелием требовало применения грубой мужской силы, мужчина (отец) был основным добытчиком и кормильцем семьи. Без мужчин семья была обречена на нищее существование и голодную смерть. Поэтому мальчики с детства осознали эту ответственность, например, в стихотворении Н. Не-

красова «Мужичок-с-ноготок» есть такая фраза: «семья-то большая, да два человека всего мужиков-то – отец мой да я...», а мальцу всего лишь шестой год миновал. В семье было единоначалие, жена подчинялась мужу, дети слушались родителей, отец нёс ответственность за всю семью. В тех условиях можно было выжить только в рамках этой концепции семьи.

В СССР в 1930-е годы в период индустриализации ситуация резко меняется, женщины массово вовлекаются в общественное производство, женщина уже не только мать и хозяйка дома, но, в первую очередь, труженица, ударница социалистического труда. Дети значительную часть времени проводят не в семье, а в школе, детских общественных организациях. Это привело к тому, что семья, как социально-экономическая трудовая единица, была разорвана, у жены, кроме мужа, появились другие начальники, у детей другие авторитеты. Это привело, в частности, к феномену Павлика Морозова, когда сын «предает» отца. В результате коллективизации, ликвидации частного землевладения нарушается преемственность поколений, отцу нечего было передать детям, кроме разве что морального авторитета. Многомиллионные потери в Великую Отечественную войну привели к безотцовщине целого поколения.

**– Но ведь в 30-40-е годы семья была крепкой, рождаемость высокой, разводы редки**

– Да, в экстремальных условиях жизни, в период тяжелой войны и послевоенной разрухи, старые семейные традиции ещё сохранялись. Серьёзные перемены произошли, казалось бы, в благополучные 60-70-е годы, которые учёные называют демографической революцией. Именно в этот период модельной становится семья, состоящая из двух детей, идёт стремительное увеличение количества разводов, с 1975 года их число не опускалось в России ниже 500-600 тысяч в год. Специалисты связывают это в первую очередь с урбанизацией, стремительным ростом городского населения. Городской образ жизни сужает территорию семейного пространства до 30-40 квадратных метров квартиры, здесь нет необходимости выполнять тяжелую физическую работу, потребность в мужчине резко снижается, дети теряют экономическую ценность, так как нет необходимости в помощниках по хозяйству, выполняя лишь психологическую функцию, а для этого много детей не надо.

**– Удивительно, но ведь в этот период уровень жизни граждан растёт, миллионы семей переезжают в благоустроенные квартиры, растут и разного рода государственные гарантии, в сельской местности начинают выплачиваться пенсии!**

– Да, это так, но активная поддержка материнства и детства может приводить к обратному эффекту: женщины (матери) становятся более независимыми, они тоже работают и могут, с их точки зрения, обойтись и без отца. Была бы возможность, а причина найдётся! Конечно, я не идеализирую наших мужчин, они разные, но объективно проблема существует. Мужчина – отец, в первую очередь, защитник, его роль в семье возрастает в период опасности, трудностей, когда необходимо выжить благодаря мужским качествам, в период же от-

носительного спокойствия, когда государство путём тех или иных непродуманных мер вмешивается в семью, его роль падает. Отец уже не чувствует такой ответственности, которая была раньше, семья может обойтись и без него, государство всегда поможет, это одна из причин роста потребления алкоголя в эти годы, с 2-х в конце 1950-х до 10 литров в 1985 году. Что касается пенсий, то и здесь ситуация не однозначна, так как с введением пенсий взаимосвязь родителей и детей также ослабла. Раньше дети были кормильцами родителей в старости, теперь эта необходимость отпала, это одна из причин снижения рождаемости.

**– Почему у верующих людей, как правило, крепкая семья и высокая рождаемость?**

– Потому что у них другие ценности, это, кстати, ещё одна причина кризисных тенденций в семье, когда христианские семейные традиции вытесняются светскими, в основе которых чувственно-эмоциональное восприятие мира, материальное вытесняет духовное, эти тенденции были зафиксированы социологом Питиримом Сорокиным ещё в начале XX века. Для верующего человека семья, дети, уважение к родителям, отцу – это ценность, иначе быть не может, для неверующего, в условиях массовой культуры, ценность – то, что рекламируется в СМИ, стильный образ жизни, красивые вещи, автомобиль, путешествия, то, что приносит удовольствие. Всё, что так или иначе мешает, и сюда нередко попадают дети, семья, муж, нередко исключается...

**– Сергей Владимирович, что же необходимо делать, дабы повысить статус отца в семье?**

– Во-первых, необходимо культивировать семейные ценности, материнство и отцовство должны быть привлекательными образами для молодежи. Сегодня в СМИ, к сожалению, как правило, пропагандируется одиночно-холостяцкое существование и малодетность. Во-вторых, формирование однодоходной семьи: женщине, матери необходимо предоставить возможность заниматься воспитанием детей, сейчас большинство женщин разрывается между семьей и работой и ни там, ни здесь не успевает. В-третьих, необходимо с помощью налоговых льгот и семейных кредитов поощрять тот тип семьи, в котором заинтересовано государство и общество, это полная семья, состоящая из 3-4 детей. В-четвёртых, революционной мерой могло бы стать формирование пенсии родителей за счёт отчислений собственных детей, это приведёт к тому, что дети вновь станут кормильцами своих родителей в старости, что, в свою очередь, повысит ответственность родителей по отношению к своим детям, ведь, чем успешнее дети, тем выше пенсия.

**– И последний вопрос, как стать хорошим отцом?**

– Необходимо быть личным примером! Ребёнок воспитывается на образах благодаря конкретным житейским ситуациям. Нужно закладывать в детей положительные навыки: любовь к труду, к здоровому образу жизни, ну и самое главное – ответственность за то, что происходит вокруг, доброту, милосердие.

## На кубок «Кристалльной трезвости»

Поговорка гласит: «Как встретишь Новый год, так его и проведёшь!» Я увидел объявление, что 1 января в 10 часов утра на Центральной площади г. Ижевска состоится забег на кубок «Кристалльной трезвости». Пробежать нужно 2022 метра в честь этого года. Что ж, не так уж много. А я уже 28 лет встречаю Новый год без капли алкоголя, и мне очень понравилось название «Кристалльная трезвость». Ведь кому-то само слово трезвость режет уши. Но Совет отцов Удмуртии запланировал и прекрасно выполнил это удивительное для кого-то мероприятие. Одним из инициаторов такого заме-

чательного забега, когда многие выпивохи страдают с похмелья, так как накачивали себя алкоголем в новогоднюю ночь, был Королёв Сергей Владимирович, доцент УдГУ, депутат от объединения «Справедливая Россия». К 10 часам утра на площади собралось более ста человек, и пожилые, и дети, люди всех возрастов. Кто-то пришёл с палками для скандинавской ходьбы. Провели разминку под бодрую музыку. А потом нужно было выполнить тест на трезвость, постоять на одной ноге, присесть «пистолетом» – в общем все удачно справились с этой задачей. Как здорово всё-таки видеть столько здоровых трезвых

людей в одном месте именно утром 1 января. А если бы на площадь пришли все те, кто не употребляет алкоголь совсем, на площади бы не хватило места! После окончания праздничного забега все участники получили памятную медальку в виде ёлочной игрушки с эмблемой Совета отцов. А руководитель Совета отцов Чистяков Дмитрий Александрович сказал, что нужно стремиться к тому, чтобы каждая семья так здорово встречала Новый год!

Молодцы, отцы, так держать!

**Алик Салахутдинов, сопредседатель ижевского клуба «Родник — трезвая семья»**

# Телевидение, интернет, свободная печать... Кого слушать?

Российское информационное агентство «Новый день» по результатам ежегодных опросов жителей России информирует, что в августе 2020 года доверие телезрителей к новостным сообщениям упало ниже 50 процентов. На фоне падения такого доверия возросла популярность социальных сетей. Газетам и радио доверяют по 10 процентов читателей и слушателей. Интернет-изданиям доверяют 23 %. **В связи с компанией Ковид-19 был проведён опрос населения с 14.11.21 года по 14.12.21 г. Всего проголосовало 1480897 граждан России в 137 населённых пунктах.**

**На вопрос: «Поддерживаете ли вы принудительную вакцинацию?» были получены такие ответы:**

**1. Да, необходимая мера – 3,17 процента (47016 чел.).**

**2. Нет, это нарушение Конституции РФ и прав граждан – 91,83 процента (1359933 чел.).**

**3. Моё мнение властям неинтересно...2,31 % (34163 чел.).**

**4. Мне всё равно — 0,23 % (3357 чел.).**

**5. Ваш вариант - 2,46 % (36428 чел.).**

Как видно из опросов населения, даже массивная информационная волна за принудительную вакцинацию не смогла изменить общественное мнение в пользу принудительной вакцинации. Тогда пошёл в ход самый сильно действующий аргумент. Кто не привьётся, к работе допущен не будет! А ведь у людей семьи, которые надо кормить, многие запутаны в сетях кредитов. И вот уже возник новый «бизнес»: многие из работающих стали покупать поддельные куар-коды. В нашу Ижевскую школу здоровья обратились несколько человек с просьбой помочь, так как им грозит увольнение с работы из-за отказа вакцинироваться неуплатившей вакциной.

**СОБЩАЕМ, что мы обратились к депутату Удмуртского Госсовета от партии «Справедливая Россия» Юнусову Фариду Анваровичу, и он сообщил, что будет рассматривать заявления людей, тех, кого принуждают вакцинироваться, и, согласно строке закона, будет оказывать им надлежащую юридическую помощь.**

Как же разобраться в море разнообразной информации, поступающей ежедневно с экранов телевизоров, компьютеров, смартфонов? Например, часто с экранов звучат предложения воспользоваться средствами Газпрома. Якобы существует постановление правительства о том, что каждый гражданин России может получить в месяц по 15 тысяч рублей и более как часть общенародного достояния. Оказывается, ещё в 2013 году журналистка из г. Владивостока задала вопрос В.В. Путину о том, мог бы Газпром поделиться общенародным достоянием с народом? Президент ответил, что вопрос в том, как эффективно использовать это достояние на благо народа. Мошенники склеили видео из обрывков речи президента и в новостных передачах комментируют это закадровым голосом, подводя зрителей к желаемому действию — скачать приложение и перейти на поддельный сайт для получения денег. А уже потом, получив ваши личные данные, мошенники начинают агитировать вас побыстрее передать деньги на счёт поддельной компании, с тем что якобы вскоре ваши деньги принесут вам тысячи долларов прибыли. Разумеется, больше вы своих денег не увидите, как предупреждал нас маленький деревянный Буратино, попавший в страну дураков.

**Но как проверить, где правда, где ложь? Для этого и существует свободная печать, независимый Интернет, патриотические сайты...**

Нужно также проверять информацию в других официальных источниках.

Например, на сайте Президента России, Государственной Думы, Правительства, Пенсионного фонда и т. п. Но почему всё-таки 50 процентов населения верит даже лживой информации, звучащей с экранов телевизоров?

**Телевидение — основной инструмент ведения гибридной войны.**

**Почему правда и ложь на телевидении неразличимы?**

Не так давно видный английский политический комментатор Робин Дэй по заказу телевизионной компании «Би-би-си» подготовил два варианта вы-

ступления на одну и ту же тему. Один вариант был от начала до конца ложный, другой вариант верный. Телезрителей и читателей газет попросили ответить, какой вариант они считают правдой. Ответили 32 тысячи человек. Среди читателей различили правду 28 процентов, а вот среди телезрителей сознательно правду различили лишь 3,6 процента. Меньше 4 процентов. Исследователи определили: секрет в том, что телевидение использует эффект комиксов. Это значит, что если даже какой-то примитивный ложный текст снабдить рисунком или видеосюжетом, то этот текст легко заглатывается. Оказалось, что человек может реально оценивать лишь ту информацию, которая проходит по одному из каналов, слуховому, зрительному, вкусовому, обонятельному, тактильному (ощущения).

Выяснилось, что соединение даже двух каналов восприятия информации приводит к резкому повышению эффективности внедрения информации в сознание и подсознание. А это означает повышение возможности манипуляции сознанием слушателей. Пропагандистская машина Геббельса особенно широко использовала принцип таких комиксов в листовках и кинопропаганде для идеологической обработки местного населения на оккупированных территориях.

После войны результаты исследования психологов и пропагандистов третьего рейха были тщательно изучены западными идеологами. Сегодня принцип комиксов используется повсеместно. Особенно он эффективен для снижения критического настроения среди населения при выборах и в других случаях.

**Где много развлечения, там мало мышления.**

Сегодняшнее телевидение — это институт манипуляции общественным сознанием. Характерно признание известного американского продюсера политических программ Д. Хьюитта: «Мы не излагаем новости — мы их делаем. Мы не вещаем истину — мы её творим!»

Даже в прямом эфире можно манипулировать сознанием людей. Французский журналист учит: «Достаточно камеру во время интервью с человеком поставить так, чтобы она смотрела на него снизу, — и он сразу примет спесивый, чванливый вид. Смонтируйте кадры по своему усмотрению, вырежьте немного здесь, добавьте кое-что там, дайте соответственный комментарий и сможете доказать миллионам людей что угодно».

(От редакции) После того, как был разрушен Советский Союз и Россию стали превращать в колонию, на телевидении стремились исказить правду о необходимости трезвости в России. Великий патриот Отечества хирург-академик Ф.Г. Углов, руководитель общественного движения «За трезвую Россию», много раз пытался сказать правду по телевидению о необходимости отрезвления России. У него брали интервью, но вырезали важные факты о необходимости трезвости, оставляя лишь разговоры о хирургическом лечении больных.

Фёдор Григорьевич видел эту мышиную возню телевизионщиков. Однажды, когда его занесли в Книгу рекордов Гиннеса как хирурга, практикующего более 70 лет, его пригласили на телепередачу и спросили: «Как же вы в возрасте 98 лет делаете операции, ведь у хирургов в таком возрасте уже руки дрожат?»

Тогда Ф.Г. Углов вытянул вперёд руку: «Посмотрите, дрожат руки или не дрожат? А это потому, что я за свою жизнь не выкурил ни одной сигареты и не выпил ни одной рюмки водки!» Этот эпизод было уже невозможно убрать из прямого эфира. Так правда о трезвости с великим трудом достигает телезрителей. Зато пьяные пошлые выкрутасы по всем телеканалам, особенно под Новый год, идут днём и ночью. Уже более 40 лет подряд показывается фильм «Ирония судьбы, или «С лёгким паром!», где пьяный врач!!! в дебильном состоянии оказался в чужой квартире и приобрёл там счастье. Напиваются наши мужчины под Новый год, все морги в городах переполнены, а на телеэкранах поют, пляшут, скачут, как козлы и кобылицы.

**Если фильмы постоянно прерываются рекламой...**

Ведущая роль отводится рекламе. Основная её задача — создать наркотизирующий виртуальный воображаемый мир, построенный по проекту за-

казчика. Есть ещё скрытая задача рекламы — нейтрализация духовных устремлений. Разрывая ткань целостного художественного произведения, например кинофильма, реклама, как установили психологи, резко снижает его благотворное воздействие на человека.

Десятилетнее исследование подростков в возрасте от 10 до 14 лет, организованное Фондом Карнеги, показало, что даже пассивное созерцание рекламы ограничивает критическое мышление подростков и стимулирует их агрессивное поведение.

Преступления, катастрофы, кровавые и жестокие сцены — вот чем ежедневно кормит публику пресса и телевидение. Насилие активно переходит с экрана в реальную жизнь. Так, ещё в 1980 году в США 63 процента осуждённых заявляли, что совершили преступления или преступление, подражая телевизионным героям, а 22 % — переняли технику из передачи телевидения.

**Виталий Правдивцев, кандидат техн. наук, публицист, сценарист, режиссёр документального кино. Газета «Однако, жизнь!» № 17, 2020 г.**

## КАКОЙ ЖЕ ВЫВОД?

Иностранцев исследователей в 1960 году поразило отсутствие агрессивности у советских детей. Душа русского народа, чудесные экранизированные сказки, фильмы, такие как «Баллада о солдате», формировали прекрасный образ советского человека. Журналист-международник Виктор Маевский рассказывал, как во время чехословацкого мятежа, когда правительство Чехословакии обратилось к СССР за помощью, в страну вошли советские танки. Спецслужбы Америки, Франции, Англии решили устроить провокацию, чтобы показать всему миру, какие же звери русские солдаты. Навстречу движущейся на большой скорости колонне танков из-за кустов прямо под гусеницы первого танка была выброшена маленькая девочка. Тормозить было поздно. Слева стояла каменная стена, а справа — пропасть. Камеры нескольких государств были готовы показать всему миру, как русские танки кромсают тело маленькой девочки. Двадцатилетний водитель танка, не задумываясь, бросил танк в пропасть... Ни один иностранный канал не показал героизм русского парня. Но самое странное, что и наши отечественные каналы телевидения не показали этот великий подвиг русского молодого Человека.

**Вывод однозначный — нам нужно взять в настоящее и будущее из нашего советского прошлого всё лучшее, что было создано за годы советской власти. (Редактор)**

## Какую же Россию мы восславим?

Нам экономисты говорили:  
За прибыль капитал на всё пойдёт!  
Давайте вспомним, как мы жили, —  
Счастливым был советский наш народ..  
Да, не скажу, что мы богаты были,  
Зато мы были все равны.  
Свобода, равенство и братство были —  
Девиз социализма, и ему были верны.  
Сейчас презрение холёных.  
Ты не успешный, быдло, не формат.  
Их (в интернете) мир квартир огромных  
У тех, кто вроде нам товарищ, брат.  
Кто говорит о чести и заботе о народе,  
За рубежом же — миллионный особняк.  
Сынки и внуки учатся в Оксфорде.  
У тех, кто на госслужбе, — им послать пустяк.  
При нынешних доходах, кто у власти,  
Им и налоги много не платить.  
По норме, как и все, а остальное всё для сласти,  
Для близких и родных роскошно жить.  
Вы говорите, я зову на баррикады?  
Я просто призываю гражданином быть.  
Какую жизнь мы выберем, какую,  
Нам надо каждому в душе своей решить.  
Страну какую внукам мы оставим?  
Социализм или правит капитал?  
Какую же Россию мы восславим?  
Хочу, чтоб каждый это понимал!

**А.П. Волосников**



## У АЛКОГОЛИКА БОЛИТ ДУША

Когда в Кельчинский дом трезвения приезжают страждущие от вредных привычек для исцеления, то, как правило, они рассказывают о себе, о том, по какой причине они попали в тяжёлую зависимость. Часто их рассказы бывают схожими...

Вот рассказ В., слушателя курсов по избавлению от вредных привычек: «Я жил в семье алкоголиков. Пили и дед, и отец. Отец по пьянке бросался на мать с кулаками, а потом и мама стала выпивать. Мне было больно за отца и мать и стыдно за родных алкоголиков перед одноклассниками в школе и перед учителями. Я дал себе в детстве слово, что никогда не буду потреблять алкоголь. Но на выпускном вечере я напился пива и шампанского. Девчонка, которая мне нравилась, уже употребляла алкоголь и гуляла со старшими ребятами. Когда провожали меня в армию, я сильно напился и даже упал где-то, и друзья пьяного притащили меня к моему дому. После армии я работал водителем, женился на красивой девушке из деревни. У этой девушки мать была алкоголичка, и сама она тоже на вечеринках употребляла алкоголь. Однажды я вернулся из дальней командировки и узнал, что жена мне изменила. Я стал употреблять алкоголь и курить ещё больше, развёлся. Болит душа о детях, которые растут сейчас без отца...»

Иной раз встречаем мы, психологи Школы трезвения, на улицах пьяных жителей села, которые чуть не со слезами говорят о том, что они собираются придти на занятия по избавлению от пьянства и других вредных привычек, о том, что у них действительно болит душа и они ищут выход из жизненного тупика, в который попали. Но наступит следующий день, и они не приходят на занятия, утверждая, что и сами смогут бросить пить... Но алкоголь и табак, другие наркотики так легко не отпускают. Есть удмуртская поговорка: «Водку и табак шайтан придумал и человека научил!». Огромная демоническая сила не даёт страждущему человеку выбраться из липкой трясины. Слуги этого демона с приветливой и чуть насмешливой улыбкой предлагают разнообразные завлекательные сорта сигарет бывшему курильщику, приносят бутылку водки или браги, суррогатов тому, кто только неделю назад освободился от вредной зависимости. Продавцы пива и водки выставляют на самом видном месте бутылки пива и сигареты. По телевизору показывают, как любимые кем-то певцы, артисты попивают вино из красивых фужеров в праздники и по любому поводу...

Но даже от ста граммов водки или банки пива у человека погибает более 7500 нейронов в коре головного мозга. Образуются целые кладбища самых ценных клеток мозга — нейронов. Наутро эти кладбища нужно вычистить. Организм собирает энергию со всего тела, пьёт больше жидкости, так как алкоголик чувствует болезненную жажду, старается быстрее вылечиться. В организме происходят сотни операций по удалению погибших клеток. Это вызывает сильнейшую боль похмелья. Но алкоголик знает, что стоит выпить припрятанный «фунфырик», на какое-то время будет легче, так как алкоголь является наркотиком и частично обезболивает на какое-то время. Но организм не желает гибели мозга, вновь приступает к операциям очистки. Снова нарастает боль, которую нужно вытерпеть. Имеющий цель полностью освободиться от алкоголя стремится разными путями быстрее очиститься от продуктов отравления. Кто-то трудится усиленно на огороде, выгоняя с потом остатки одурманивающих отравляющих веществ, кто-то принимает контрастный душ, пьёт очищающие чаи, а кто-то спешит опохмелиться, что приводит к запоям.

Бывает, родные говорят, что надо якобы «пить культурно», предлагают рюмочку сыну, дочери, мужу, жене, утверждая, что этим самым они формируют привычку «пить умеренно». Но ведь алкоголь не только протоплазматический яд, но и наркотик, у которого есть страшное свойство — требующая всё больших доз наркотическая потребность. Этим пользуются те продавцы алкоголя, которые нажи-

ваются на народном горе. Продавцы алкоголя и табака с довольной улыбкой говорят: «Мы же им в рот не наливаем! Они сами покупают!» Например, в Ижевске за последние 5 лет появилось более 100 новых магазинов «Питьсбург», где днём и ночью продают пиво (стартовый наркотик), и там днём и ночью можно увидеть молодых людей и женщин, считающих, что они пьют «культурно» и алкоголиками якобы не станут. Но все алкоголики начинали потребление алкоголя с малых доз... Особенно больно видеть, как в сёлах и деревнях открываются всё новые и новые алкогольные магазины, где одни жители сёл обогащаются за счёт спаивания своих соседей-односельчан. **Но не всё так плохо. Во многих регионах России здраво мыслящие жители деревень объединяются в женские советы и советы отцов, организуют сельские сходы и голосуют за закрытие винных отделов в магазинах. Так происходит и в Удмуртии, когда наиболее совестливые директора магазинов закрывают отделы продажи алкоголя под влиянием решения женсоветов и советов отцов, просьб односельчан, страдающих от безудержного пьянства своих родных.**

Практика ограничений продажи алкоголя в скандинавских странах доказывает, что если алкоголикам трудно найти алкоголь, то часть из них просто перестаёт его употреблять, как это было в СССР в 1985-1987 годах, когда затруднения с потреблением алкоголя способствовали тому, что за два года умерло от причин, связанных с потреблением алкоголя, меньше на 1 мл 380 тысяч человек и родилось младенцев на 500000 больше, чем за предыдущие 40 лет (по данным Дарьи Халтуриной, зав. отделом Центрального института здравоохранения). Но алкоголизированные и продажные СМИ до сих пор трубят о том, что в это время «вырубили виноградники» и потеряли массу денег, хотя любой грамотный человек может посчитать, что каждый рубль, полученный от продажи алкоголя оборачивается убытками в 6-10 раз превосходящими выручку от продажи алкоголя, в основном получаемую алкогольной мафией. По данным члена ЦК КПСС СССР Е. Лигачёва, до 1985 года ежегодные доходы от продажи алкогольных изделий составляли 5 миллиардов, а убытки — 30 миллиардов рублей.

Многие люди не знают, в чём причина того, что люди начинают употреблять алкоголь и табак, эти невкусные ядовитые вещества, которые на первых порах вызывают реакцию отторжения. Ведь Бог создал людей от рождения не употребляющими алкоголь, табак, другие наркотики. И глядя на употребляющих алкоголь людей, дети тоже хотят это попробовать. Человеческий организм противится принятию распространённых легальных наркотиков. На первых порах у детей начинается рвотная реакция при приёме крепких доз алкоголя, кашель и слёзы при первых затяжках табачным дымом. Человеку надо бы радоваться, что у него такая сильная защита от ядов и наркотиков, а он огорчается, почему это у старших от принятия алкоголя и табака появляется оживление и даже какая-то дурашливая весёлость, а у него неприятие. Но человек, глядя на употребляющих эти наркотики и даже радующихся от этого, старается преодолеть их отторжение организмом и постепенно привыкает к ядам и наркотикам, а потом уже и чувствует всё усиливающуюся страшную наркотическую потребность.

Сотни лет врачи, учёные, философы, писатели, богословы пытались найти причину того, почему люди начинают употреблять невкусные ядовитые вещества наркотического свойства. Врачи пытались объяснить это тем, что в организме вырабатывается эндогенный алкоголь, и он нужен человеку. Но две трети человечества не употребляют алкоголь по религиозным и другим причинам, и это не мешает им жить прекрасно. Кроме того, как выяснил учёный Н.К. Бутейко, у здоровых людей и детей алкоголя в крови нет совсем.

**Геннадий Андреевич Шичко, гениальный русский учёный, сделал открытие, которое**

до него не могли сделать сотни институтов. Он определил главную причину алкоголизма как проалкогольную запрограммированность человека. Она складывается из Установки (врождённой склонности людей к подражанию), Программы (пути решения проблемы) и Убеждений (твёрдых выводов, основанных на мировоззрении).

**Г.А. Шичко нашёл простой, но гениальный по эффективности метод изменения убеждения — о трезвости потребляющим алкоголь людям должен говорить только убеждённый трезвенник, который обладает научно проверенной информацией. Он должен найти мотивацию для убеждения алкоголика в необходимости трезвого образа жизни, а сам алкоголик должен перед сном писать правдиво обдуманые ответы на самоаналитические вопросы. За 30 лет более 3 миллионов человек прошли курсы по методу Г.А. Шичко и освободились от вредных зависимостей. Эти люди — золотой фонд любого трудового коллектива, ибо один трудящийся, освобождённый от алкогольной зависимости, приносит за год предприятию, где он работает, прибыль, гораздо большую, чем его годовая зарплата. Для того, чтобы Установка - склонность к подражанию — не влекла освобождённых людей вновь в пучину пьянства, бывшие алкоголики, ставшие сознательными трезвенниками, объединяются в общества, братства и клубы трезвости.**

**По выражению Г.А. Шичко, клубы трезвости являются самыми гуманными, самыми полезными и перспективными общественными организациями. Занятия по избавлению от алкоголизма и других вредных зависимостей должны начинаться с клубов и братств трезвости и заканчиваться общинами, клубами трезвости.**

А сейчас зададим вопрос, кто же лучше, «псевдокультурно» выпивающий любитель алкоголя, который показывает пример лицемерия детям, приобщая их своим примером к потреблению алкоголя, или алкоголик, который пока ещё не освободился от своей тяжелой зависимости, но у которого болит душа и который стремится стать трезвенником?

**К святому Серафиму Саровскому однажды приехала женщина, которая стала жаловаться на мужа алкоголика. Великий святой, который отличался кротостью и всех приходящих к нему приветствовал: «Здравствуй, радость моя!», сурово остановил её: «Не смей плохо говорить про мужа! Ведь ты сама его выбирала. Поднимай, спасай его! Но не руганью!»**

**Лучший вариант, если жена, мать, сестра или дети, другие родственники алкоголика сами пройдут курс занятий по методу Г. А. Шичко, вооружатся правдивыми знаниями о том, как помочь употребляющим алкоголь освободиться от этой страсти, сами откажутся от употребления алкоголя даже в малых дозах, показывая добрый пример алкоголикам, и не навязчиво будут убеждать их пройти курс наиболее эффективного освобождения от вредных привычек по психолого-аналитическому научному методу Г.А. Шичко.**

В Якутии решениями сельских сходов закрыто более 180 винных магазинов. По примеру Якутии такую же работу по утверждению трезвости проводят активисты движения «За трезвую Россию».

Принципы сознательных трезвенников такие: «Спешите делать добро!», «Выбрался сам из трясины дурмана — помоги другому!», «Если не я, то кто же!»

Тридцать лет назад инженер Ижевского механического завода Ильдус Шакиров после окончания курсов Ижевской школы здоровья и трезвения написал такие стихи:

**«Предо мною рассеялся мрак. Стало легче и радостней жить. Раньше выпить я был «не дурак», а теперь не дурак, чтобы пить!»**

## Проект пятилетнего плана развития трезвеннического движения на 2022-2026 гг.

(дополнения к плану  
проведения  
мероприятий  
Международного года  
трезвости)

### 2022 год

1. Считать год столетия Г.А. Шичко годом анализа, активизации трезвенного движения, годом перспективного планирования.

2. Провести семинар по трезвенной терминологии и выпустить новый журнал «Гортоновика» к 18 мая 2022 года. Ответственные: редколлегия журнала, гл. редактор газеты «Оптималист» Н.В. Январский.

3. Активизировать деятельность всероссийского движения «За трезвую Россию». Ответственные: сопредседатели общественного движения.

4. Провести молодёжный слёт «Кельчинские зори» 7-9 августа 2022 года. Ответственный: член правления объединения «Оптималист» А.Н. Миронов.

5. Провести торжественное открытие Школы трезвения имени Г.А. Шичко к 10 ноября 2022 г. к 38-летию клуба трезвости «Родник» в селе Кельчино Удмуртии. Ответственные: Н.В. Январский, В.И. Копысов.

### 2023 год

Второй год пятилетки активизации трезвенного движения. Создание Издательского трезвенного центра и Всероссийского попечительства о народной трезвости. Ответственные: координационный совет общественного движения «Оптималист», гл. редактор газеты «Оптималист» Н.В. Январский.

### 2024 год

Третий год пятилетки активизации трезвенного движения – год активизации деятельности молодёжного трезвенного движения. Год взаимопомощи в создании новых очагов трезвости во всех регионах страны. Год активизации создания новых трезвенных СМИ. Активизация участия трезвенников в выборной деятельности страны.

### 2025 год

Четвёртый год активизации трезвенного движения. Год подведения итогов и активизации деятельности ветеранов — трезвенников страны.

### 2026 год

Год проведения референдума о праве местного запрета на продажу алкоголя. Подведение итогов трезвенной пятилетки. Планирование будущей трезвенной деятельности.

## 9 советов для тех, кто прошёл первичный курс освобождения от вредных привычек.

Сделать первый шаг, освободиться от алкогольной, наркотической зависимостей по методу Г.А. Шичко либо другим способом на первых порах достаточно легко. Главное – не «сорваться» впоследствии.

Нужно помнить, что полгода – это минимальный срок, в течение которого нужно писать дневники и еженедельно посещать клуб или общество трезвости. И так, первый шаг к полному освобождению сделан!

Поздравляем вас с обретением свободы от алкоголя и других наркотиков. Теперь вы можете рассчитывать на приятное и перспективное будущее. Вот некоторые из «букетов»:

### БОЛЬШЕ ДЕНЕГ

Вы не будете тратить деньги на алкоголь или другие наркотики, что означает больше личных денег. Вы наконец-то сможете позволить себе некоторые приятные мелочи, которые раньше были вам недоступны. Например, какая-то одежда, какие-то интересные дорогие книги, или же вы можете сделать хороший подарок кому-то, что раньше не могли себе позволить.

### БОЛЬШЕ РАДОСТИ

Даже если вы уже потеряли здоровье, вы не будете ежедневно отравлять токсинами свой мозг, печень, сердце и лёгкие. Появится возможность вылечить гепатит С.

Теперь несколько советов, как не потерять эти подарки после освобождения от алкоголя.

### СОВЕТ 1

ВАМ ПОНАДОБЯТСЯ НОВЫЕ ДРУЗЬЯ И НОВЫЙ КРУГ ОБЩЕНИЯ

Помните, что чем больше вы будете общаться со старыми друзьями-собутельниками, «петь их песни», тем больше вероятность того, что вы вернётесь к прежнему образу жизни.

### СОВЕТ 2.

ВЫБИРАЯ НОВЫХ ДРУЗЕЙ, ДЕЛАЙТЕ ЭТО ТЩАТЕЛЬНО

Ищите людей, которые заставят вас чувствовать уверенность в том, что вы останетесь в трезвости. Вы можете заметить, что разные трезвые люди оказывают на вас разное влияние. После того, как вы проведёте время в общении с некоторыми из них, вы можете почувствовать желание употребить алкоголь или другие наркотики. Мудрый шаг – отойти от этого человека и найти других друзей. В начале выздоровления разумно выбирать тех друзей, общение с которыми побуждает у вас желание оставаться в трезвости.

### СОВЕТ 3

ОПЯТЬ ЖЕ, ВЕРОЯТНО, УЖЕ В ВАШИХ ПЛАНАХ – НАСТРОИТЬСЯ НА ПОСТОЯННУЮ РАБОТУ.

Скорее всего, ваш прошлый образ жизни сформировал у вас стойкое нежелание трудиться и сильное чувство лени. Помните, что это серьёзные ваши враги. До конца жизни сейчас следует жить так, как надо, а не так, как хочется вашему лукавому врагу, который внутри вас.

### СОВЕТ 4

БЕРЕГИТЕ СВОЁ ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Ешьте здоровую питательную витаминную пищу. Регулярно давайте своему телу физические нагрузки. Ложитесь спать раньше и вставайте тоже раньше.

### СОВЕТ 5

БУДЬТЕ УМЕРЕННЫ ВО ВСЕХ СФЕРАХ ВАШЕЙ ЖИЗНИ

Иногда человек, который освобождается от зависимости, может стать одержимым в отношении какой-либо другой деятельности: еды, работы, спорта, рыбалки... Поддерживайте умеренность и равновесие в своей жизни.

### СОВЕТ 6

ПОСТАВЬТЕ ПЕРЕД СОБОЙ ДОЛГОСРОЧНЫЕ ЦЕЛИ

Очень вероятно, что алкоголизм или наркомания заставили вас отказаться от целей, которые были важны для вас. Держите их в памяти и думайте, как вы могли бы лучше направлять свою энергию на достижение этих целей.

### СОВЕТ 7

ВОССТАНОВИТЕ ОТНОШЕНИЯ, РАЗРУШЕННЫЕ ЗАВИСИМОСТЬЮ.

Вероятно, вы потеряли друзей и серьёзно повредили свои семейные отношения. Сейчас самое подходящее время для начала их восстановления. Не ожидайте, что все встретят вас с восторгом. Некоторые могут быстро вас простить, а другие нет. Не спешите. Просто сообщите людям, что у вас изменились убеждения в пользу трезвости, а затем показывайте самой своей жизнью, что вы на верном пути.

### СОВЕТ 8

БУДЬТЕ БЛАГОДАРНЫМИ

Помните тех, кто помог вам стать трезвыми. Возможно, есть способ принести им пользу. Это не всегда может быть связано с деньгами. Есть тысячи способов показать свою благодарность. Чем больше вы окупите их поддержку и заботу о вас, тем лучше вы будете себя чувствовать.

### СОВЕТ 9

НАУЧИТЕСЬ НАСЛАЖДАТЬСЯ ТРЕЗВОЙ ЖИЗНЬЮ – ЕЁ ЗВУКАМИ, СВЕТОМ, ЭМОЦИЯМИ, ЖЕЛАНИЯМИ БЕЗ АЛКОГОЛЯ И ЛЮБЫХ ДРУГИХ НАРКОТИКОВ. Вы больше не ходячий труп из-за алкоголя или других наркотиков.

Вкусите сладость этой новой, трезвой жизни и никогда не забывайте, насколько она важна.

*Ижевская школа здоровья и трезвения,  
тел. 8-9120292535*

## Влияние мата на здоровье человека

Любые звуки человеческой речи являются высокочастотными генераторами электромагнитных колебаний с положительным или отрицательным знаком. Генетика человека и электромагнитные колебания, рождённые нашей речью, между собой тесно связаны. Речевой частотный примитив — это удар по генетике. Часть генетического кода человека по причине ненадобности начнёт деградировать. Начнётся процесс психической дегенерации. Разрушается ДНК человека.

Посредством замены языка у психически высокоорганизованного этноса начинается слом генетического аппарата на более примитивные структуры. Язык своими электромагнитными колебаниями мощно воздействует на генные структуры ДНК.

Чтобы разрушить генетику непокорных русских, противниками России были придуманы мантры генетического разрушения (матерные слова). На Севере Руси еще 250 лет назад фольклорные экспедиции отмечали, что мата там не было, самое грубое слово было «дурень». Грязную эстафету перехватили городские низы. В Сибири мат вообще не был распространён, так как материться считалось страшным грехом, это молитва сатане.

Мат — в самом деле страшное оружие. Это словесная убийца, которая обрушивается на ДНК человека. Он рушит генофонд человека под корень. Под воздействием исходящих от мата электромагнитных высокочастотных отрицательных колебаний ДНК начинает рваться на куски. Отдельные гены меняются местами, возникают отрицательные мутации. В сознании любителя ругаться матом возникают низкопробные программы. Человек становится крайне эгоистичным, раздражительным, злым. У него притупляются умственные способности. Он становится импотентом.

Матерная брань вызывает разрушения в хромосомах примерно так же, как радиоактивное облучение в 1000 рентген. Можно это проверить на домашних растениях. Если записать на диктофон несколько матов и воспроизвести какому-нибудь растению, то оно вскоре погибнет.

Мат — это сатанинские мантры разрушения и смерти. Каждый волен сам распоряжаться своим здоровьем, но не должен разрушать здоровье окружающих людей.

(По материалам сайтов о великом русском слове)



## Путь

Сто грамм. Бутылка, Литр. Ящик,  
Один раз в месяц. В праздник. Чаше...  
Похмелье. Пьянка. Вытрезвители.  
Прогулы. Жалобы. Родители.  
Жена. Развод. Уход с работы.  
«Друзья», Десятка «до субботы».  
Ломбард. Пропажа. Ссора. Две.  
Врач. Участковый. ЛТП.  
Беда. Тоска. Печаль. Исканье.  
Ночами – самоистязанье.  
Луч света вдруг. Газетный лист.  
Спасенье. Клуб «Оптималист».

Владимир Назаров

## Слово от жён

Всё в прошлой жизни было серым, чёрным.  
И пьянки мужа застилали свет.  
А мы боролись с этм злом упорно.  
Навыливалось много всяких бед.  
То не придёт он вовремя с работы.  
А явится, так в степени такой,  
Что все порой домашние заботы  
Коту под хвост, и лишь махнёшь рукой...  
Так продолжалось долго, и казалось  
Порой с овчинку небо...Как-то раз  
Нам объявление на глаза попало  
(Мы благодарны этому сейчас).  
Мы с мужем порешили, что довольно  
Друг другу портить жизнь из-за вина.

Пришли на курсы, и теперь довольны,  
Что пьяной жизни спала пелена.  
И трезвой жизни солнце заискрилось!  
Покой в семье и на душе покой.  
Довольны мы! Всё славно получилось!  
Клуб трезвости нам стал такой родной!

\*\*\*

«На водке строй благополучие бюджета», –  
Внушают умники народу много лет.  
И пьёт народ старательно, но это  
Благополучия бюджету не даёт.  
Добро народа, годы, пот обильный  
Уходят понапрасну, как в песок.  
Нам шаг равняли бодро семимильный,  
А мы вперёд не шли на волосок.  
Что водка не товар, пора понять народу,  
Не пищевой продукт — пора об этом знать.  
Всего лишь средство — размножить уродов,  
Всего лишь средство бюрократов размножить!

Владимир Прохоров,  
г. Петрозаводск

\*\*\*

Россия в плену дурмана.  
Куда бы ни кинул взор,  
Пьянство и наркомания –  
Русский крест и позор.

Николай Абрамов

## Нас дурачит дьявольская рать

На глазах глупеем с каждым днём,  
Забываем, что мы всё же люди.  
Днём и ночью беспробудно пьём,  
Не тревожась, что же с нами будет.  
Нас дурачит дьявольская рать,  
Врёт безбожно, сталкивает лбами.  
И никак мы не хотим понять,  
Что давно нас сделали рабами.

## Под прицелом

Я несусь терпеливо свой крест.  
Ведь на то и рождён я мужчиной.  
И в меня современный Дантес  
Из укрытия целится в спину.

Затаюсь в придорожных кустах,  
Поджидает меня терпеливо.  
Но неведом душе моей страх.  
Умирать надо тоже красиво.

Если мне предстоит умереть,  
Всех нас держат на мушке прицела,  
На миру хороша даже смерть,  
Если гибнешь за правое дело!

А.Гребёнкин, г. Пермь



## БЛАГО ДАРИМ

Правление ООО «Оптималист», ООО «Норт» и ООО «Радио», а также Андрея, Алексея, Клавдию, Анастасию, Ларису, Диодора, Галину, Анастасию, Людмилу, Елену, Татьяну, Алика, Алевтину, Раису, Тamarу, Нину, Валентину, Надежду, Светлану, Олега, Леонида, Наталью, Ирину, Тасью, Елену, Татьяну, Альбину, Ольгу, Андрея, Надежду, Ольгу, Ольгу, Вячеслава, Клавдию, Эмилия, Валерия, Лидию, Алевтину, Николая 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.

## 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 бесплатно.

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.

Вышла в свет книга профессора Н.В. Январского «Исцеление русским словом». Книга вышла пока ограниченным тиражом. Заявки на книгу можно сделать по телефону 8-9120292535.

## 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