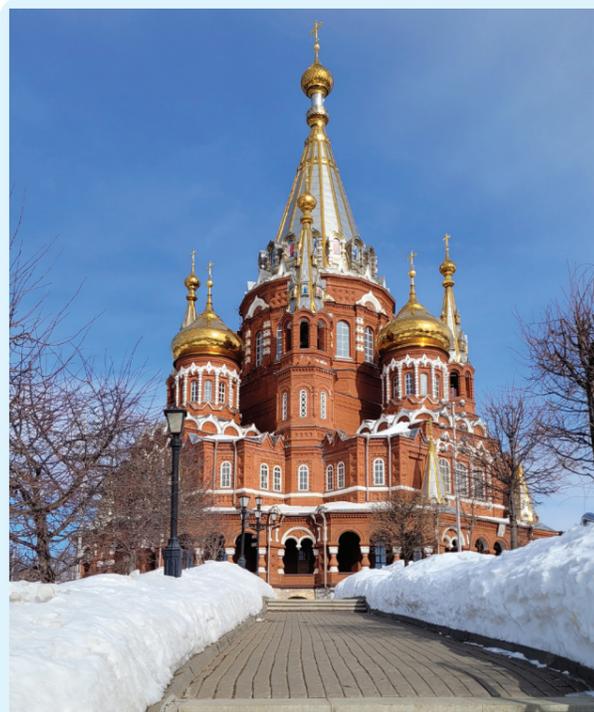


ОПТИМАЛИСТ



№ 3(259) март 2022 г.

Газета общероссийской общественной организации «Объединение «Оптималист»



Трунаева Татьяна после трагедии в семье не знала, как жить дальше. Её спасли молитвы и храмы. С большой любовью она пишет о Михайло-Архангельском храме г. Ижевска. Редакция нашей газеты решила опубликовать несколько материалов о храмах Удмуртии.

Михайло-Архангельский кафедральный собор города Ижевска

Молитва для меня – это разговор с Богом.

Это жизнь, здоровье и любовь.

Это воздух, которым дышится легко и свободно. Каждый мой день начинается с молитвы дома и в Михайло-Архангельском кафедральном соборе города Ижевска (храме).

В храме молитва усиливается пением голосов великолепного церковного хора и голосами людей, взывающих к Богу.

Здесь всё радуется!

Величественная красота собора.

Богатое убранство храма.

Глубокая духовная жизнь.

Прекрасно, что в Михайловском соборе есть коллектив, который своим усердием, каждодневным трудом, талантом создает и поддерживает огонь надежды в сердцах и душах молящихся здесь людей.

Низкий Вам поклон...

В Михайло-Архангельском соборе всегда многолюдно.

Прихожане общаются после службы, добрыми словами, поддерживая друг друга.

Особенно хорошо здесь зимой, когда приходит Новый год, наступают Рождество и Крещение.

В эти дни у главного входа в храм устанавливают сказочно красивую ёлку со звучащими песнопениями. Проходит концерт, ярмарка, всех гостей угощают ароматным чаем, сладкими подарками.

Украшением праздников становится

Ледовый фестиваль Ангелов и Архангелов

Для меня Михайловский собор –

Родной Дом! Моя крепость! И моя защита!

Остров счастья!

Где хочется быть ВСЕГДА!!!

С уважением, Татьяна Трунаева

Тел. 8-965-847-06-19,

г. Ижевск

СОБОР

Свято-Михайловский собор в Ижевске, как и многие другие величественные храмы, начинали восстанавливать с малого. Там, где это «малое» содержало в себе самое главное – Божие благословение и молитву, дело всегда завершалось успехом. Возрождение к жизни грандиозного храма по обыкновению прошло несколько этапов. Сегодня речь пойдет о самом трудном первом этапе, когда кто-то должен начать поднимать всю большую стройку из земли, на деле реализовав витающие в обществе идеи. Сегодня мы публикуем статью В.В. Шкляева, вышедшую в ижевской газете «Городской стиль» в 1997 году, о самом начале восстановительных работ.

Прошлое.

16 августа 1997 года исполняется 100 лет с момента закладки первого камня в основание собора святого Архангела Божия Михаила. Свято-Михайловский собор возвели в течение 1897-1907 гг. на самой большой возвышенности Ижевска. Решение о его строительстве было принято общим собранием работников Ижевского завода, договорившихся отчислять на это святое дело 1 копейку с каждого заработанного рубля. Конечно, были у этой стройки и многочисленные благодетели как среди прихожан, так и среди строителей – поистине всенародная стройка. Подрядчиком по конкурсу стал сарапульский купец П.Г. Порсев, работавший под руководством и контролем выборного строительного комитета, состоявшего из духовенства, рабочих, интеллигенции и возглавляемого полковником К. Соколовым.

Постройка собора обошлась по тем временам в весьма внушительную сумму – 350 тыс. руб., что составило примерно 10000 среднемесячных зарплат заводского рабочего. Сбор средств шёл 4 года, и к моменту начала строительства (1897 год) уже собрали свыше 80 тыс. руб. – около четверти необходимого. Это означает, что с первого дня строительство нормально финансировалось.

По решению строительного комитета проект заказали Вятскому губернскому архитектору И.А. Чарушину, с благодарностью принявшему такой значительный заказ. Он считал, что этот храм, сооружаемый в наивысшей точке посёлка, должен быть «величественным и устремлённым ввысь». Таким его и возвели. Высота около 70 метров; диаметр основания – 43 метра; собор имел 10 глав и был виден с двадцатикилометровой расстояния, а звон его одиннадцати колоколов, главный из которых весил более 2,5 тонн, раздавался до Сарапула и Якшур-Бодьи.

Эта грандиозная стройка длилась свыше 10 лет. Первое богослужение в нём совершено 4 ноября 1907 года на праздник Казанской иконы Божией Матери.

Настоящее.

«Вы сеете много, собираете мало; едите, но не в сытость; пьете, но не напиваетесь; одеваетесь, а не согреваетесь; зарабатывающий плату зарабатывает для дырявого кошелька... За что? – говорит Господь, – за дом Мой, который в пустыни». (Агг. 1, 6)

Более полувека на этом месте не было священников. Впервые за последние десятилетия богослужение проведено 7 ноября 1990 года. В то время, когда по Пушкинской улице шла демонстрация, здесь стараниями Клуба гражданской инициативы отслужили панихиду по всем погибшим в гражданской войне соотечественникам. Из духовенства в панихиде участвовали священники Сергей Жариков, Антоний Серов, тогда еще диакон Сергей Кондаков. Среди наиболее активных мирян были С. Бехтерев, И. Кобзев, С. Белоусов, Л. Розенберг.

В те времена, конечно, еще не было и речи о восстановлении Михайловского собора. Идея эта забрезжила лишь в последние годы, а главным ходатаям и проводником ее стала О.Ф. Зорина. В то время, когда восстанавливался кафедральный собор Св. Александра Невского, она, активно участвуя в этом богоугодном деле, уже хлопотала и о возрождении Михайловского собора. Ольга Федоровна, казалось бы, обычная советская женщина с партийным билетом и московским дипломом, получив троекратное вразумление во сне, обратилась к архиепископу Ижевскому и Удмуртскому Николаю, который решил, что это всё от Бога и благословил её на хлопоты. Поскольку Трест БПХ Ижевска, который она возглавляла, располагался рядом с Красной горкой и находился в подчинении городской администрации, дело пошло. Её хлопоты сегодня дали первые результаты. В октябре 1994 года решением городских властей за Ижевской и Удмуртской епархией закреплён земельный участок на Михайловской (Красной) горке, где раньше стоял Свято-Михайловский собор.

Епархиальное руководство приняло решение о том, что восстановление собора пойдет традиционным путём и начнется со строительства часовни. Уже в ходе проектирования часовню по просьбе Архиепископа Николая развили до небольшого храма во имя иконы Божией Матери Казанской. Проект весьма качественно выполнило проектное бюро архитектора Владимира Власова. Проектировщики взяли за основу Казанско-Богородицкого храма один из элементов собора Св. Архангела Михаила с тем, чтобы в будущем, когда будет возведён и собор, находящийся при нём в качестве крестильного Казанский храм гармонировал с собором.

Мощной духовной поддержкой в деле возрождения Собора стали крестный ход и панихида 9 мая 1995 года, которые возглавил Архиепископ Николай. После молебна у Креста, воздвигнутого на месте собора, архиепископ Николай отслужил панихиду у обелиска погибшим соотечественникам. На вопрос одного из журналистов, будет ли церковь сносить обелиск погибшим красногвардейцам работы архитектора Ф. Сенатова, он ответил, что время ломать, время разбрасывать камни прошло. Пришло время собирать и создавать. Владыка Николай огласил решение Русской Православной церкви ежегодно молиться в День Победы о душах всех погибших за Россию людей, даже и некрещёных. У подножия креста положен камень с надписью: «С Божией помощью и усердием жителей города Ижевска на сем месте будет возродён Михайловский собор». О.Ф. Зорина доставала камень из Ижевского пруда своими руками.

С осени 1996 года начались работы на строительной площадке Казанско-Богородицкого храма. Строительство началось, в отличие от прошлого века, при почти полном отсутствии средств. Попечительский совет, исполнительным директором которого стала О.Ф. Зорина, обращается по очень многим адресам за помощью, и почти все помогают, кто чем может – главным образом стройматериалами и техникой. На благотворительных началах работает и подрядчик – фирма «Мастер» из г. Воткинска. Ясно, что при нынешнем дефиците средств благотворительное строительство идёт медленно. Но, слава Богу, идёт. Только один пример. Когда Попечительский совет обратился к Управляющему стройтрестом №18 Н.Н. Шишкину, он с горечью ответил, что трест «лежит на боку», зарплату людям платит нечем, т.к. нет серьёзной работы, сам он только что выписался из кардиоцентра. Пришлось нам уходить в глубокой задумчивости, но неожиданно он вышел в приемную и вернулся к разговору. Они с главным инженером Б. Шилкиным, рассмотрев проект, решили, что могут помочь, сварив арматурные каркасы фундамента: металл все равно лежит без движения, наскрести на зарплату нескольким сварщикам они смогут. Каково же было удивление подрядчика Ю.Ф. Бычкова, когда он увидел, что поверженный его конкурент подарил стройке каркасы стоимостью в несколько миллионов! Казалось бы, это экономический абсурд, но у Бога свой счёт. Вскоре стройка перешла под контроль стройтреста №18 (а потом и весь собор). Поначалу они двигались очень медленно: лучшие камешки разбрелись на частные заказы, всему, особенно облицовочным и формовочным работам, пришлось учиться по ходу дела. О.Ф. Зорина и прихожане собирали деньги на доплату камешкам, на электричество и пр. дела. Поэтому Казанская церковь строилась дольше грандиозного Свято-Михайловского собора.

Будущее.

Строительство храмов – посвящение самого прекрасного Богу – всегда объединяло людей».

(Из слова св. Патриарха Алексия II при закладке храма Христа Спасителя).

«Собор» означает «соединение». Один из основоположников древнего монашества сказал: «Бог – солнце. Люди – лучи. Чем ближе мы к Богу, тем ближе друг к другу».

(Продолжение на 4 стр.)



Быть здоровым — очень просто

Так утверждает Салахутдинов Алик Ахтамович, инженер-конструктор ПАО «Ижсталь». Круглый год он обливается холодной водой, всю зиму купается в проруби, хотя моржом себя не считает. Нынче 14 марта он отметил 28-летие с тех пор, как пришёл в Ижевскую школу здоровья, где проходят занятия для людей, желающих оздоровить свой организм, начать правильно питаться, избавиться от лишнего веса, справиться с алкогольной, табачной, наркотической зависимостью. Сегодня Алик Ахтамович отвечает на вопросы редакции газеты «Оптималист».

— Как вы попали в Школу здоровья?

— Мой племянник принёс визитку Школы здоровья, а моя дочка Альмира, которой было 9 лет, сказала, что, если я не брошу пить и курить, она уйдёт жить в лес. И отец, бывший фронтовик, поддержал меня и сказал, что тоже пойдёт на занятия в Школу здоровья. И я пришёл туда. Я узнал там следующее: если человек хочет избавиться от вредных привычек, он может легко это сделать, занимаясь сам в течение 10 дней, а потом в клубе трезвости. По совету членов клуба трезвости я начал обливаться холодной водой по утрам и вечерам. Я живу в частном доме, поэтому соседей не пугаю, сам ничего не боюсь (улыбается). Просто ВЫХОДИШЬ БОСИКОМ ВО ДВОР И ОПРОКИДЫВАЕШЬ НА СЕБЯ ДВА ВЕДРА ХОЛОДНОЙ ВОДЫ!

— И как ощущения?

— Непередаваемые! Особенно зимой. Конечно, вначале было не по себе: на улице холод, снег, а ты себя ледяной водой окатываешь! Идёт борьба с самим собой — смогу или не смогу! Приходили разные отговорки, лишь бы не обливался, но я их все преодолел. Потому что после зарядки академика Амосова на все мышцы тела и обливания целый день летаешь как на крыльях, заряд бодрости на сутки! И никакой отравы и дурных мыслей нет!

— Кто вас увлёл зимним купанием?

— Сородники по школе здоровья предложили. Многие из них уже занимались по системе П.К. Иванова, обливались. И рассказывали, как у них после этого поправилось здоровье. Почему бы и не попробовать? Таких энтузиастов у нас набралось несколько человек. А потом мы решили каждый год начинать купание в холодной воде с 5 октября, со дня рождения хирурга-академика Ф.Г. Углова, который всю жизнь обливался такой водичкой и в сто лет ещё делал уникальные операции на сердце, руководил много лет трезвенным движением России. Он занесён в книгу рекордов Гиннесса как самый долго опе-

рирующий хирург на планете Земля. Он рассказывал нам: «За свою жизнь я не выкурил ни одной сигареты и не выпил ни одной рюмки водки!» А он прожил 104 года, хотя в детстве пережил несколько болезней.

— Вы можете дать несколько рекомендаций, как начать обливаться?

— Не надо бояться. Некоторые думают — умру сразу. Мы купались и при морозе 32 градуса. Все живы-здоровы. Главное — не переохладиться. Окунулся и сразу одеваться! Окунаешься полностью с головой три раза и выходишь из воды здоровеньким. Организму полезен кратковременный холод, а клеткам — встряска.

— А как в семье относятся к вашему увлечению?

— Не разделяют пока, хотя морально поддерживают. Когда дочка была маленькими, обе обливались, особенно долго обливалась старшая дочка Альмира. Просила: «Папа, приготовь мне на утро водички». А сейчас стали взрослыми, перестали. Я им говорю: «Хотите болеть, лекарства пить — ваше дело». Силой ведь не заставишь, остаётся только личный пример для воздействия. Взрослые люди часто берут пример с окружающей не всегда здоровой среды. А вот сын младшей дочери Азат обливается с 6 лет. Ему сейчас 9 лет. И внучка Лейсан, которой 6 лет, обливается после бани холодной водой.

— Расскажите, пожалуйста, подробнее о Школе здоровья.

Директором Ижевской школы здоровья является Николай Владимирович Январский, академик Международной Славянской академии наук, образования, искусств и культуры. Более 38 лет он занимается вопросами помощи людям, желающим избавиться от разного рода зависимостей. В школе постоянно совершенствуются разные методики. Работа идёт по многим направлениям. На сегодняшний день, например, используется уникальная методика улучшения зрения И.Н. Афонова, с помощью которой люди избавляются от очков, контактных линз. Буквально месяц назад вышла в свет новая книга Н.В. Январского «Исцеление русским словом». В книге объединены три основные разработки учёных: академика П.П. Гаряева, волновая гипотеза эфира Ю.А. Ларичева, словесная методика настроев Г.Н. Сытина. В книге есть рекомендации, как вести дневники от вредных зависимостей.

Хочу пригласить читателей газеты в Школу здоровья и трезвения, которая располагается по адресу: г. Ижевск, ул. М. Горького, 166. Каждую субботу

с 17-00 в Школе проводятся консультации для тех, кто желает избавиться от вредных привычек и для их родственников. Приходите, мы вас ждём.

— Что я хотел бы пожелать читателям газеты?

Пользуясь случаем, хочу поблагодарить своих соратников, кто помогал нам взносами, сколько мог, на строительство Школы здоровья и трезвения имени Ф.Г. Углова в селе Кельчино. Огромное всем спасибо! Особенно хочется поблагодарить наших соратников по общему делу созидания трезвости: Жданова В.Г., Тарханова Г.И., Маюрова А.Н., Толкачёва В.А., Афонова И.Н., Воробьёва И.Н., Гордину Н.И., Мелехина В.И., Волкова В.Н., Фахреева В.А., Январского Н.В. и многих-многих наших соратников по всей России. В этом году исполняется 100 лет со дня рождения автора гениального метода Г.А. Шичко, с помощью которого за последние 40 лет освободилось от алкогольной, наркотической страстей более трёх миллионов человек. Хочется, чтобы в России было больше трезвых, здоровых людей!

Спасибо, Бог, судьба и случай,
За то, что я познал свой путь,
За то, что мне сейчас не всучат
Яд, подсластив его чуть-чуть.
Спасибо, что не сжёг себя,
Что с ядом «в бозе не почил»,
Спасибо близким и друзьям,
Всем, кто помог и научил.
Поклон Геннадию Шичко
И вам, учитель, вам, ведущий!
Сражаться с гадом нелегко,
Но благодарна помощь ведущим..
Благодарю! Спасибо вам,
Что удалось навек расстаться
С привычкой глупой отравляться,
Болеть и кашлять по ночам.
Окончен университет,
И ясен путь без отравленья.
Но коль в душе зажётся свет,
Свети другим без промедленья!

А.А. Салахутдинов, сопредседатель ижевского клуба «Родник — трезвая семья»

— Поздравляем Вас, Алик Ахтамович, и желаем счастья и новых успехов в вашем благородном деле спасения и оздоровления людей.

Как видим, вся семья Алика помогала ему спастись от алкоголизма. Главное — не употреблять алкоголь самим ни грамма, не ругать, а спасать любовью.

Редакция газеты «Оптималист»

Время собирать трезвенные силы

Пост — это время, когда тёмные силы с особенной яростью стараются поссорить людей, особенно неверующих. Вот и в нашем трезвенном движении в период поста наметились разногласия. Часть лидеров трезвенного движения не поддержала идею создания Совета старейшин трезвенного движения России. А ведь опытные старейшины, объединившись, могут принести огромную пользу нашему движению. Много добрых слов о самоотверженной борьбе за утверждение трезвости можно сказать в адрес таких старейшин, как Андреев Ю.А., Афонин И.Н., Галеев Р.Т., Дегтярёв Н.Т., Воробьёв И.Н., Какунина Е.А., Козленко Л.С., Маркушин А.Л., Попов Л.Е., Толкачёв В.А., Чернявский В.Ф., Малышев Е.М., Иванова Л.С., Куркин В.В., Пирожков Н.К., Мелехин В.И. Зверев А.А., Симонова Е.Н., Тарханов Г.И., Волков В.Н., и ещё многих и многих наших старейших соратников. Мне хотелось рассказать о нашем ветеране из Удмуртии Галееве Рафиле Таиповиче, которому 26 февраля исполнилось 80 лет. Его называют самым трудолюбивым человеком в городе Можге. Рано утром он уже на работе дворником, причем работает в нескольких местах. Он организовал пенсионеров, которые собирают в городе бумагу, картон, полиэтиленовые и стеклянные бутылки и сдают их на приёмный пункт, благодаря чему Можгу называют самым чистым городом в Удмуртии. После того, как он 35 лет назад окончил курсы по методу Г.А. Шичко, он всюду пропагандирует трезвость. Семь лет он работал участковым инспектором милиции,

раскрыл много преступлений на своём участке, но вынужден был уйти из милиции, видя пьянство и коррупцию среди начальства. Он освоил профессию печника да так, что его стали звать лучшим печником Удмуртии. В тяжёлые 90-е годы, когда многие люди остались без зарплаты, он много работал в Татарии и Удмуртии и помогал деньгами нуждающимся людям. Он изобрёл много приспособлений для ускоренной уборки снега, многократно увеличив производительность труда, и всегда активно помогает нашему трезвенному движению, делится опытом трезвой жизни.

Для настоящих трезвенников Советский Союз, объединявший людей братских народов, существует и сейчас. С нами поддерживают братские связи трезвенники Белоруссии и Украины. Руководитель общественного движения Белой Руси Толкачёв В.А. регулярно приезжает к нам в Удмуртию, делаясь своим богатейшим опытом. Важным достижением трезвенников Белоруссии является перспективное планирование на 5 лет, чего, к сожалению, нет пока в ТД России. Слёты и походы, учеба, трезвенные десанты, работа со школьниками, сотни мероприятий проводятся по перспективному плану трезвенников Белоруссии под руководством Толкачёва.

«Большое видится на расстоянии...» Как нам сегодня не достаёт нашего мудрого и любящего учителя Ф.Г. Углова, который всегда объединял нас по-отцовски. Руководители наших трезвенных объединений, заслуженные люди, великие патриоты

Отечества, такие как Куркин В.В., Жданов В.Г., Зверев А.А., Тарханов Г.И., Мелехин В.И., Пирожков Н.К., Маюров А.Н., неустанно трудятся на ниве трезвости, но им иногда не хватает единства взглядов. И совет старейшин мог бы оказывать большую помощь в объединении разных организаций трезвенников. Но поскольку трезвенники — это «вольные птицы», как поётся в одной песне, то команды сверху неприемлемы. Нужны отеческие рекомендации, как это делал Ф.Г. Углов. Что может объединить наших лидеров? Наши общие дела, создание плана на несколько лет по примеру Белоруссии. К сожалению, до последнего времени у нас существуют разногласия по трезвенной терминологии, нет научного трезвенного документа с полной публикацией трудов Г.А. Шичко. Совет старейшин может создать такой центр, журнал «Гортоновика и трезвая жизнь», где бы публиковался и обобщался ценнейший опыт ветеранов, методистов-трезвенников. Необходимо организовать постоянно действующие курсы по подготовке руководителей клубов трезвости и курсов по методу Г.А. Шичко. Необходимо создать методический центр нашего движения и издательский центр. Впереди у нас создание Совета ветеранов трезвенного движения в помощь Совету старейшин. Необходимо готовить общественное мнение и референдум по вопросам развития трезвенных территорий страны. Словом, впереди много работы, и опыт ветеранов должен быть востребован.

Н.В. Январский

Новый способ отрезвления алкоголика

Как быстро отрезвить человека, у которого есть стремление стать трезвым, но не хватает мужества и терпения пережить похмельные мучения? Некоторые люди считают, что алкоголики – это противные глупые люди, стремящиеся навредить окружающим как можно больше. Но Г.А. Шичко, в отличие от многих наркологов, считал алкоголизм не болезнью, а страданием. Это страдание складывается из запрограммированности (стремления подражать тем, кто якобы «умеет пить», программы употребления («Пить можно всем, необходимо только знать где и с кем, за что, когда и сколько?») (перевод Р. Гамзатова) и ложных проалкогольных убеждений (алкоголь в малых дозах якобы полезен). А доза у всех разная – у одного на доннышке бокала, а у другого на доннышке тазака. Кроме того, что у алкоголика болит совесть, которую он стремится заглушить алкоголем или никотином, у него раскалывается голова, оттого что в голове после вчерашней пьянки образовались целые кладбища нейронов, от 100 граммов водки погибает 7500 нейронов. Эти погибшие нейроны организм стремится вывести, человек пьёт много жидкости, погибшие нейроны растворяются и выводятся, но это сопряжено с болью, которые слабодушные не выдерживают и снова употребляют наркотики, какими являются алкоголь и никотин. Наркотики на время обезболивают алкоголика, но через несколько часов организм вновь начинает самовосстанавливаться, выводить погибшие нейроны. Алкоголик вновь хватается за рюмку. Так начинается запой!

Есть много способов вывода алкоголиков из запоя. Но новый способ на основе метода Г.А. Шичко открыла прекрасная женщина из села Гордино, руководитель Кировской организации трезвенников Нина Ивановна Гордина. В клуб трезвости пришёл пьяный человек. Слушать лекцию он не мог, постоянно что-то бубнил, мешал занятиям. Тогда она дала ему текст самовоздействия и попросила его переписывать. После того, как он переписал текст самовоздействия три раза, он неожиданно для всех протрезвел. Хорошо ещё для отрезвления алкоголика дать ему побольше мёда и чая с гвоздикой (на 1 стакан кипятка одну чайную ложку гвоздики). Но главное – это трезвое сознание, которое с помощью письменной речи быстро трезвеет. Желательно текст самовоздействия писать правой и левой рукой. Написание левой рукой активизирует работу правого полушария коры головного мозга, разума, отвечающего за творчество и прогнозирование будущего. Хорошо, если алкоголик напишет ещё ответы на вопросы анкеты-самоанализа алкоголика, но если не сможет справиться с этим, то для начала пусть напишет два раза текст самовоздействия правой рукой (для протрезвления), а потом левой рукой. Отвечать на вопросы нужно подробнее, не однозначно, так как вы пишете для своего ума, а не для проверяющего. **Самоанализ алкоголика – это описание собственного привыкания к алкогольным изделиям, последствий их приёма, процесса превращения в пьяницу и алкоголика и попыток избавиться от алкоголизма. Самоанализ пишется произвольно, но упорядоченно, отвечая на все вопросы анкеты. Писать нужно подробнее, словно ваш разум поясняет вашему уму, который уже имеет привычку к выпивкам, почему нужно отказаться от употребления алкоголя на всю жизнь. Написание самоанализа алкоголика оказывает благотворное влияние на автора. Писать нужно честно, не обеляя себя, вспоминая все неприятные случаи от употребления алкоголя, прочувствованно, подробно. Например, один слушатель, отвечая на вопрос номер 2 «Почему вы желаете освободиться от вредных привычек, об отношении к алкоголю?», написал: «Я ненавижу алкоголь, потому что он убил моего отца и лучшего друга. Как я могу относиться к убийце?»**

В настоящее время появилось много алкоголиков, которые не могут обстоятельно отвечать письменно на все вопросы антиалкогольной анкеты. Это связано с массовой деградацией алкоголиков, которые употребляют суррогаты, пиво с наркотиками, которых зомбируют в многочисленных сектах, объявления о приёме в ко-

торые развешаны на всех столбах. Поэтому мы предлагаем нашим слушателям в первый день занятий писать тексты самовоздействия правой и левой рукой и отвечать только на 8 вопросов, а на остальные вопросы отвечать во второй день занятий.

Анкета-самоанализ алкоголика

Текст самовоздействия:

Настройка на употребление спиртных напитков, стихийно сложившаяся в моей голове, отныне исчезает, с помощью Бога и всех Светлых сил я уничтожаю эту вредную, позорную, навязанную мне настройку. Теперь у меня вырабатывается полезная, естественная и сознательно избранная мною на-



стройку на трезвость как естественный наилучший здоровый образ жизни без любого самоотравления. Я рад, очень рад, что наконец-то возвращаюсь к здоровой, полноценной и приятной жизни без алкогольной отравы. Алкоголь мне противен, а здоровая трезвая жизнь радостна. Я радуюсь настоящей, а не алкогольной жизни. Жизнь! Жизнь! Жизнь!

(Желательна также молитва по святому Иоанну Кронштадтскому: «Господи, призри милостиво на раба твоего (имя), прельщённого вином и табаком, и подай ему (мне) сладость воздержания в посте и проистекающих от него плодов Духа. Аминь!»)

Начало анкеты алкоголика

(Анкета и дневник алкоголика пишутся перед сном. После написания ответов на вопросы анкеты нельзя смотреть телевизор, читать, заниматься посторонними делами. Информация, изложенная в ответах на вопросы анкеты, будет перерабатываться частью вашего мозга во время вашего сна. В результате уже на следующий день программа на потребление алкоголя в вашем сознании может быть ослаблена или аннулирована. Поэтому надо писать подробнее в ответах, представив, что это ваш разум поясняет вашему уму, почему нужно обязательно освободиться от употребления любых доз алкоголя на всю оставшуюся жизнь.

План написания анкеты

1. Основные биографические данные. Семейное положение, состав семьи, образование, специальность. Место работы и должность, зарплата, общий доход семьи. Ваш адрес или номер телефона, по которому можно быстро связаться с вами.
2. Вредные привычки, от которых хотели бы избавиться. Почему вы желаете избавиться от них? Вредные привычки членов семьи, вашего окружения.
3. Курение (стаж, суточная норма, месячные и годовые затраты, число попыток прекращения курения, наличие желания стать некурильщиком.)
4. Основные заболевания, перенесённые в прошлом, хронические заболевания в настоящее время.

5. Заболевания и расстройства, приобретённые в результате: а) курения, б) употребления алкоголя.

6. Лечебные учреждения, в которых состоите или состояли на учёте. Лекарства, которые принимаете в настоящее время. Цель их приёма и лечебный эффект.

7. Ваше отношение к алкоголю и пьющим в период, когда сами не употребляли алкоголь.

8. Возраст, когда впервые появились: а) решение употреблять спиртное; б) признание этого занятия нормальным и оправданным; в) положительное отношение к употребляющим алкоголь.

Ответы на вопросы анкеты алкоголика во второй день занятий.

9. Возраст, когда впервые получили представление об алкоголе, последствиях его употребления и в котором случились первые приёмы. Название 3-4-5 спиртных изделий, которые употребляли в первое время, оценка их вкусовых качеств, самочувствие до, во время и после приёма алкоголя, взаимоотношения с родными.

10. Возраст, в котором потребление алкоголя стало доставлять удовольствие.

11. Время начала систематического потребления алкоголя: по торжественным случаям, при встрече с друзьями, после полочки или случайных денег, по выходным. Причины перехода к систематическому употреблению алкоголя.

12. Время появления привычки к спиртному.

13. Время появления потребности к спиртному.

14. Ваше понимание терминов: алкоголепийца, умеренно пьющий, культурно пьющий, пьяница, алкоголик, трезвенник, сухой закон. Оценка сухого закона.

15. Примерные даты начала: а) случайного употребления алкоголя, б) пьянства, в) алкоголизма.

16. Особенности употребления алкоголя (предпочитаемые изделия, частота потребления, дозы, компании, места, самочувствие до, после и во время выпивки).

17. Нормальные и предельно допустимые дозы алкоголя в период: а) приобщения к спиртному, б) привыкания к нему, в) пьянства, г) алкоголизма; д) настоящее время.

18. Периодичность употребления алкоголя: ежедневно, еженедельно, запой.

19. Самочувствие во время запоев. Подробное описание наиболее яркого запоя.

20. Применяемые способы прекращения запоев.

21. Употребление суррогатов (название, частота, дозы, причины).

22. Поведение при опьянении: а) на улице; б) в обществе, в) на работе; д) дома.

23. Самочувствие и поведение при неудовлетворении потребности в спиртном.

24. Ваше мнение об отрицательных последствиях употребления вами спиртного для вас, для семьи, для детей, для общества, для страны.

25. Что хорошего даёт употребление алкоголя вам, семье, вашим детям, обществу, стране (писать левой рукой).

26. Попытки самостоятельно отказаться от употребления алкоголя и причины неудач.

27. Лечение от алкоголизма (время, способы, результаты).

28. Мотивы обращения за помощью. Как узнали о нашей школе здоровья?

29. Программа вашего отношения к спиртному в течение ближайшего года и в будущем.

30. Текст самовоздействия или молитва. (Анкеты желательно показать методисту).



Удивительные встречи

Руководитель Кировского общественного объединения трезвенников Н.И. Гордина на вокзале г. Кирова встретила удивительную женщину, которая вслух читала свои стихи. Стихи произвели на Нину Ивановну глубокое впечатление. Они разговорились. Оказалось, поэтессе уже 95 лет, и она стремится к тому, чтобы люди приобщались к духовной жизни. Зовут эту чудесную женщину Зинаида Семёновна. Её телефон 8-9229578002.

Руки Христа

Руки Христа — это руки любви,
Чистые, нежные руки.
Ты посмотри: эти руки в крови -
Знак истязанья и муки.

Может быть, ты изнемог, удручён,
Совесть тебя обличает?
Встань, дорогая душа,
Это Он
Руки к тебе простирает.

Руки Христа извлекают из рва,
Ставят на камень спасенья.
О, это жизнь, а не только слова,
Это любовь и прощенье.

Руки простёрты к тебе и ко мне,
Полные ласки, привета.
Можно ли долго стоять в стороне
И не ответить на это?

Ты посмотри, хорошо посмотри,
Не отвернись равнодушно.
Руки Христа — это руки любви!
Друг мой, вставать тебе нужно!

Скоро наш Господь придёт...

Скоро наш Господь придёт,
Но каким тебя найдёт?
Суетою занят ты, о земном твои мечты,
Но что будет, как Господь придёт?

Ты судить умеешь всех и на каждом видишь грех,
Но не хочешь осудить себя.
Ты всех видишь, кто упал, что подумал, что сказал,
Но не знаешь, как ты сам упал.

Перед Божиим судом
Будешь ты стоять с грехом.
И ответ дашь только за себя.
Бог не спросит за других, о грехах ты знал ли их?
Но как ты жил, спросит Он тебя.

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, Тамару, Нину, Валентину, Надежду, Светлану, Олега, Леонида, Наталью, Ирину, Таисью, 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.

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.

СОБОР

(Продолжение. Начало на 1 стр.)

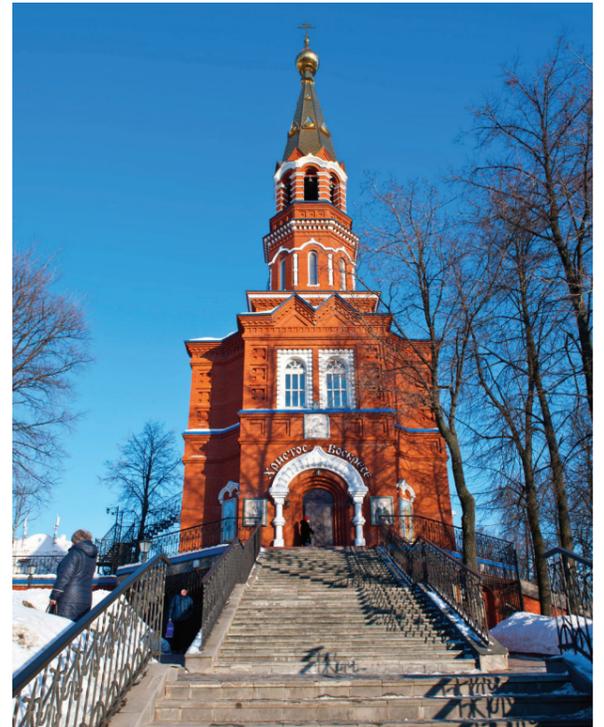
Собор Архангела Михаила строился, когда еще не было разделения на «белых» и «красных», на «народ» и «врагов народа». Сегодня этого разделения тоже нет. Оно пережито и ушло в историю.

А начиналось это разделение с отступления от Бога, с попыток миллионов людей реализовать вместо Божьей Воли свою.

Строительство храма – дело трудное и одновременно лёгкое. Трудное для ума и тела, лёгкое – для сердца. 21 июля, в день Казанской иконы Божией Матери, затихшую из-за длительного простоя стройплощадку посетили представители Госсовета во главе с А.А. Волковым. Именно в этот день! Невероятный скажет – совпадение. И слава Богу, что такое совпадение, побольше бы их. Визит был рабочим. А.А. Волков профессиональным взглядом оценил уже залитый фундамент, посетовал на высокую сметную стоимость. Мы ему сказали, что это только так кажется, на самом деле, если на каждого из 600 тысяч жителей в месяц экономить по одной бутылке пива, то всю сумму можно собрать за год с небольшим! Он от удивления даже пересчитал на бумаге столбиком! Дважды! Вопрос состоит только в том, чтобы деньги собирал кто-то известный всему народу, какой-нибудь Государственный фонд, потому что нас почти никто не знает. Мы напомнили высокому гостю, что в Казани деньги собирает сам Шаймиев, и там восстановили уже 32 храма, а у нас пока только собор св. Александра Невского. А.А. Волков уехал со стройплощадки в задумчивости. За этим визитом последовала встреча А.А. Волкова с Архиепископом Николаем, на которой речь велась уже и о восстановлении Свято-Михайловского собора. Эта встреча стала не последней. Все видели, как быстро пошло восстановление собора св. Александра Невского, когда в это дело вошли правительство, мэрия, мощный подрядчик УС-17. Православный народ молит Бога, чтобы в этой высшей точке города собрались бы силы правительства, городской власти, строителей, всего нашего народа и получился бы СОБОР.

Газета «Городской стиль».
1997 г.

P.S. Для строительства собора Архангела Михаила Правительство УР создало новый Попечительский совет, состоявший из первых лиц Удмуртии и директоров крупнейших предприятий. В его составе уже не нашлось места никому из прежних участников. Оль-



га Федоровна очень огорчилась, что её, ставшую по сути ангелом-хранителем этого дела, отодвинули от любимого её дела, но, увы, ангелов в президиумы не назначают. Коллектив её треста БПХ продолжал участвовать в раскопках, строительстве собора и других храмов и монастырей в республике. А когда на стройке начались неурядицы, работники треста вместе со старушками из Невского собора молились у Креста, благоустроивали и обживали духовно это важнейшее в городе место, собирали деньги для помощи стройке. Возле Креста ежедневно читали акафист Божией Матери во имя образа его «Казанская» в течение 1600 дней при любой погоде, а в праздники сюда приходили Крестные ходы и духовенство. Так благословил в год своего семидесятилетия архиепископ Ижевский и Удмуртский Николай. Чтение завершили в день освящения Казанско-Богородицкого храма 4 ноября 2001 года.

В.В. Шкляев, член Союза писателей России.

Просим прощения

В предыдущем номере на 1 полосе редакцией была допущена ошибка, в первом послании апостола Павла к Коринфянам из прекрасного гимна любви выпали несколько строчек. Исправляем ошибку, публикуем полностью слова о любви. В наше время при молитвах к Богу нужно больше всего просить, чтобы Господь даровал нам настоящую любовь... (Гл.редактор)

Считается, что самые возвышенные строки о любви в Библии принадлежат апостолу Павлу. «Гимном любви» называют 13 главу из Первого послания апостола Павла к христианам Коринфа. Приведём этот текст, его хочется перечитывать вновь и вновь: «Если я говорю языками человеческими и ангельскими, а любви не имею, то я – медь звенящая или кимвал звучащий. Если имею дар пророчества, и знаю все тайны, и имею всякое познание и всю веру, так что могу и горы переставлять, а не имею любви, – то я ничто. И если я раздам всё имение моё и отдам тело моё на сожжение, а любви не имею, – нет мне в том никакой пользы. Любовь долготерпит, милосердствует, любовь не завидует, любовь не превозносится, не гордится, не бесчинствует, не ищет своего, не раздражается, не мыслит зла, не радуется неправде, а сорадуется истине: все покрывает, всему верит, всего надеется, все переносит. Любовь никогда не перестанет, 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 я отчасти, а тогда познаю, подобно, как я познан. А теперь пребывают сии три: вера, надежда, любовь, но любовь из них больше».

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 страдающих 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.

Учредитель: ООО «Оптималист»
Адрес редакции: 426068, г. Ижевск,
ул. Барышникова, 31 кв. 42
тел.: (3412) 212-055, 8-912-029-25-35
E-mail: anikola12a@yandex.ru

Главный редактор: Н. Январский
Ред. коллегия: В.В. Куркин,
А. Миронов

Прочитай – передай другому!

Отпечатано в МУП г. Сарапула «Сарапульская типография» в полном соответствии с предоставленными Заказчиком оригинал-макетами.
427960, УР, г. Сарапул, ул. Раскольникова, 152. т. 8(34147) 4-12-85,
E-mail: zakaz.st18@mail.ru
Дата выпуска: 23.03. 2022 г. Тираж 999 Заказ №