

## КОЛОНКА РЕДАКТОРА

### ПРИЕЗЖАЙТЕ К ДОКТОРУ ЧЕХОВУ



В наши дни поражает масштаб хищений продажных руководителей министерства обороны и других ведомств, и кажется, что всё так плохо. Но в то же время без всяких громких слов тысячи и тысячи простых людей собирают деньги, вещи, покупают технику для наших воинов на Украине, и нашим детям есть с кого брать славный пример. Мне хочется обратить внимание читателей газеты на жизнь писателя, которого, несмотря на то, что многие сейчас перестали читать книги и газеты, знают все. Это Антон Павлович Чехов. Он прожил всего 44 года, из них половину жизни страдал от туберкулёза. И за это короткое время сумел сделать столько, что становится стыдно, как же мало мы делаем по сравнению с Чеховым. Он построил 4 деревенских школы, колокольню, пожарный сарай для крестьян, дорогу на станцию Лопасня (сейчас это город Чехов). В Таганроге, где он родился и вырос, построил библиотеку и подарил ей 2000 своих книг, а потом 14 лет непрерывно пополнял её. Он засаживал пустующие после вырубок места ёлками, соснами, дубами, лиственницами. В селе Мелихово он посадил множество вишен. Он мечтал о том, чтобы Россию превратить в цветущий сад. Чехов писал: «Мусульманин для

спасения души копает колодезь. Хорошо, если б каждый из нас оставлял после себя школу, колодезь или что-то вроде, чтобы жизнь не проходила и не уходила бесполезно в вечность».

Антон Чехов родился в г. Таганроге 29 января 1860 года в семье разорившегося купца. Ещё во время учёбы Чехову приходилось подрабатывать репетиторством. Вчерашний гимназист, Чехов одновременно начал учиться на медицинском факультете и печатать юмористические рассказы в газетах и журналах. К окончанию университета он уже был известным литератором и получал хорошие гонорары, так как писал очень много. Но медицина стала идейным выбором Антона Павловича. Он воспринимал её как общественное служение и по собственной воле, получив диплом, стал работать в подмосковной сельской больнице под руководством П.А. Архангельского, одного из основоположников земской медицины. Земских врачей ценили в России, так как они не специализировались на лечении определённых органов, как сейчас разделяют врачи, а обследовали и лечили человека в его целостности. Примером для Чехова, как он сам писал, был знаменитый врач Захарьин, про принципиальность которого ходили легенды. Однажды к нему на приём пришёл богатый купец, который стал хвастаться своими тёмными делами. Захарьин взорвался, схватил палку и кинулся на купца, крича, как смеет он хвалиться своими гнусостями. Купец перепугался и умолял Захарьина не бить его. Чехов также учился у великих врачей, таких как Склифосовский, Корсаков, ставить точный диагноз больным, и, возможно, поэтому рассказы Чехова убедительно ёмкие и точные в описании сущности людей. Чехов написал столько выразительных драматических произведений, что во всём мире по сценарным постановкам впереди его только Шекспир и Диккенс.

В расцвете своей славы, уже будучи больным туберкулёзом, Чехов поехал на Сахалин. На дорогу у него

ушёл 81 день, из которых более 4000 километров ему пришлось преодолевать на лошадях в любую погоду. На Сахалине он организовал перепись всего населения острова (около 10 тысяч человек) и описал антисанитарию и ужасное положение осуждённых в своей книге «Остров Сахалин». Правительство обратило внимание на труды Чехова и направило на остров несколько комиссий.

В 1891 году Чехов приобретает заброшенное имение в селе Мелихово и начинает его благоустраивать. Он высадил множество вишен и яблонь, построил дом для гостей, которых любил приглашать. Неподалёку от дома был построен флигель, над которым висел флаг, когда доктор Чехов был дома и принимал больных. В это время в России бушевала холера, и Чехов бесплатно лечил крестьян из 25 деревень. Тогда же он построил три школы в сёлах Мелихово, Талех и Новосёлки.

В 1898 году туберкулёз заставил Чехова переехать в Крым, в Ялту, где он лечился кумысом. И в Крыму он занимался благотворительностью, приобретал учебники для школ, покупал книги для библиотек. В 1904 году Чехов уехал на лечение в Германию и там скончался.

Несколько лет назад мне довелось побывать в Мелихово в музее Чехова. В память об этом осталось стихотворение:

Тишина. Калитка в сад открытая,  
Листья яблонь тихо шелестят.  
Оживает повесть позабытая,  
Только годы птицами летят.  
– Здравствуйте, вы доктора не  
видели?

Нынче целый мир его семья.  
Кажется, трепещет флаг над  
флигелем –

Знак того, что доктор у себя.  
Где-то здесь летела чайка белая,  
Белоснежно цвёл вишнёвый сад,  
И любовь, святая и несмелая,  
Ждёт, когда вернётся он назад.  
На ступеньках у крылечка ветхого  
Не спешите прощаться, чуть постойте...  
Приезжайте в Мелихово к Чехову,  
Он и вас одарит добротой.



## Ошибка

Эдуард Асадов

К нему приезжали три очень солидных врача.  
Одна всё твердила о грыже и хирургии,  
Другой, молоточком по телу стуча,  
Рецепт прописал и, прощаясь, промолвил, ворча,  
О том, что тут явно запущена пневмония.

А третий нашел, что банальнейший грипп у него,  
Что вирус есть вирус. Все просто, и все повседневно.  
Плечо же болит, вероятней всего, оттого,  
Что чистил машину и гвозди вколачивал в стену.

И только четвертый, мальчишка, почти практикант,  
На пятые сутки со «Скорой» примчавшийся в полночь,  
Мгновенно поставил диагноз: обширный инфаркт,  
Внесли кардиограф. Все точно: обширный инфаркт.  
Уколы, подушки... Да поздно нагринула помощь...

На пятые сутки диагноз... И вот его нет!  
А если бы раньше? А если б всё вовремя ведать?  
А было ему только сорок каких-нибудь лет,  
И сколько бы смог он еще и увидеть, и сделать!

Ошибка в диагнозе? Как? Отчего? Почему?!  
В ответ я предвижу смущенье, с обидой улыбки:  
— Но врач — человек! Так неужто, простите, ему  
Нельзя совершить, как и всякому в мире, ошибки?!

Не надо, друзья, ну к чему тут риторика фраз?  
Ведь честное слово, недобрая это дорога!  
Минер ошибается в жизни один только раз,  
А сколько же врач? Или все тут уж проще намного?!

Причины? Да будь их хоть сотни, мудрёных мудрей,  
А всё же решенье тут очень, наверно, простое:  
Минер за ошибку расплатится жизнью своей,  
А врач, ошибаясь, расплатится жизнью чужою.

Ошибка — конец. Вновь ошибка, и снова — конец!  
А в мире ведь их миллионы, с судьбою плачевной.  
Да что миллионы, мой смелый, мой юный отец,  
Народный учитель, лихой комиссар и боец,  
Когда-то погиб от такой вот «ошибки» врачебной!

Не видишь решенья? Возьми и признайся: «Не знаю!»  
Талмуды достань иль с другими вопрос обсуди.  
Не зря ж в Гиппократовой клятве есть фраза такая:  
«Берясь за лечение, не сделай беды. Не вреди!»

Бывает неважной швея или слабым рабочий,  
Обидно, конечно, да ладно же, все нипочем.  
Но врач, он не вправе быть слабым иль так,  
между прочим,  
Но врач, он обязан быть только хорошим врачом!

Да, доктор не Бог. Тут иногo не может быть мненья.  
И смерть не отменишь. И годы не сдвинутся вспять,  
Но делать ошибки в диагнозах или лечение —  
Вот этих вещей нам нельзя ни терпеть, ни прощать!

И пусть повторить мне хотя бы стократно придется:  
Ошибся лекальщик — и тут хоть брани его век,  
Но в ящик летит заготовка. А врач ошибется,  
То «в ящик сыграет», простите, уже человек!

Как быть? А вот так: нам не нужно бумаг и подножья  
Порой для престижа. Тут главное — ум и сердца,  
Учить надо тех, в ком действительно искорка божья,  
Кто трудится страстно и будет гореть до конца!

Чтоб к звездам открытий взмыть крыльям,  
бесстрашно звенящим,  
Пускай без статистик и шумных парадных речей  
Дипломы вручаются только врачам настоящим  
И в жизнь выпускают одних прирождённых врачей!

Чтоб людям при хворях уверенно жить и лечиться,  
Ищите, ребята, смелее к наукам ключи.  
У нас же воистину есть у кого поучиться,  
Ведь рядом же часто первейшие в мире врачи!

Идите же дальше! Сражайтесь упрямо и гибко.  
Пусть счастьем здоровья от вашего веет труда!  
Да здравствует жизнь! А слова «роковая ошибка»  
Пусть будут забыты уверенно и навсегда!

## Мой Донбасс

Евгений Приазовский

Да, есть земля, и даже во Вселенной  
Такой, как моя русская земля, вам не  
сыскать,  
Я здесь живу, я пред Донбассом на  
коленях  
Стою, стоял и до конца буду стоять.

А где ещё такая матушка Россия?  
А где ещё такие славные друзья?  
Я знаю, Родина запомнит мое имя,  
Запомнит мать, запомнит навсегда.

А где такое солнце на планете,  
Что греет мой родной Азовский край?

А где такой любимый нежный ветер?  
Да нет нигде, здесь сделан Божий рай!  
Милее, чем моя земля родная,  
Прославленный и гордый мой  
Донбасс,

Не будет, я вас в этом заклинаю,  
Запомните, запомните сейчас.

Не будет глубже, чем мои заботы,  
Не будет выше, чем моя трава,  
Не будет неба с жуткой сединою,  
И храмов золотые покровы.

Не будет бриза в том родном Азове,  
Где свои щёки я когда-то полоскал,  
Запомните, прошу вас, это слово,  
Родной Донбасс так на колени  
и не встал.

Да, есть земля, и даже во Вселенной  
Такой, как эта, вовсе не сыскать,  
Я здесь живу, я пред Донбассом на  
коленях  
Стоял, стою и до конца буду стоять...

04.06.2023

## Диалоги в такси

Наше время быстротечно, и поэтому иногда приходится пользоваться услугами такси, хотя это и бывает накладно для бюджета. Таксисты много знают, они перевозят разных людей, со многими общаются, поэтому разговаривать с некоторыми из них не только интересно, но иногда и полезно. Вот как произошёл у меня диалог с одним таксистом примерно шестидесятилетнего возраста. Для начала разговора я подарил ему газету «Оптималист» с рецептами лекарственных трав. Он откликнулся сразу: «О-о, я травы люблю. У меня бабушка была травница. Прожила 117 лет». «Не может быть, – удивился я, – в печати сообщают, что во всём мире таких долгожителей сейчас единицы».

«А я вам точно говорю, бабушка лечила всех травами и прожила столько лет. Звали её Анна, фамилия Пикулева. Она была кержачка, то есть староверка. Всю жизнь не употребляла алкоголь и не курила, как было принято у староверов. В 70 лет на её дне рождения собрались родные и уговорили её выпить бокал шампанского. Она согласилась выпить, и пришлось вызывать «скорую помощь», так как она потеряла сознание. Раковые болезни бабушка Анна лечила травой чемерицей».

Другой водитель такси поразил меня тем, что, когда я спросил его о возрасте, он ответил: «Мне всего-то

79 лет!» «Но выглядите вы на 60 лет», – удивился я.

«Я открою секрет, – усмехнулся он, – помогает мне иван-чай. Пью его давно. Может, поэтому у меня и потенция отменная. Жена моложе на двадцать с лишним лет и довольна моей потенцией. Но готовить иван-чай надо особым образом. Собирают первые нежные листья иван-чая, именно листья, а не цветы. Потом их слегка спрыскивают водой и сушат. Потом пропускают через мясорубку, затем просушивают, но не на солнце. Затем иван-чай укладывают в стеклянные банки и хранят в тёмном месте. Заваривают иван-чай как обычный чай: по 2 чайных ложки на стакан кипятка».

Я поинтересовался в справочниках о свойствах иван-чая. В старину из него делали целебные тонизирующие отвары, которые выпаивали больным с горячей, ревматическими болями и притступами. Припарки с иван-чаем использовали для облегчения кожного зуда, ожогов и различной сыпи. Напиток имеет своеобразный, но весьма приятный вкус, он действительно неплохо тонизирует и утоляет жажду.

Чем полезен иван-чай для здоровья человека?

1. Помогает пищеварению (за счёт ферментации молочно-кислых бактерий).

2. Укрепляет иммунную систему.
3. Улучшает концентрацию внимания.
4. Снижает воспалительный процесс.
5. Поддерживает здоровье мочевыделительной системы.
6. Стимулирует кровотоки.
7. Работает на профилактику почечно-каменной болезни за счёт мочегонного эффекта.
8. Нормализует артериальное давление.
9. Помогает уменьшить приступ мигрени, снимает головные боли и напряжения.
10. Расслабляет и улучшает настроение.
11. Помогает при бессоннице.

К слову, в кипрее витамина С на 20 процентов больше, чем в лимоне.

Достоверных клинических исследований на тему повышения мужской потенции нет. Однако полезные вещества в составе иван-чая могут способствовать активизации сперматогенеза и выработке тестостерона. Судя по всему, наиболее целебный эффект вызывают флаваноиды – органические соединения, имеющие сосудостроительное действие. Соответственно хороший тонус сосудов обеспечивает более интенсивный приток крови и более устойчивую эрекцию. Однако следует помнить, что никакие отвары и фиточаи не отменяют лечение, назначенное врачом.

## Одуванчики

В этом году очень ярко и красиво цветут одуванчики. Оказывается, кроме своей красоты, они ещё оказывают людям большую пользу. Одуванчики были известны в традиционной китайской медицине около тысячи лет назад. Растение использовали в лечебных целях египтяне, древние римляне и греки. Листья и корни растения использовались как тонизирующее средство, для удаления токсинов, мягкое мочегонное и в помощь для улучшения работы пищеварительной системы.

Врачи обнаружили, что одуванчики полезны при лихорадке, зубной боли, запорах, ангине, проблемах с желчным пузырём, раздражении кожи и заболеваниях печени, желудка и почек.

Повара Уральского целебного движения (Уральская кухня) советуют собирать одуванчики, растущие в густой траве и в тени (такие листочки меньше горчат) и подальше от городов. Собранные листья надо перебрать и оставить только листья закруглён-

ной формы, зубчатые для еды годятся хуже. Чем моложе зелень растения, тем меньше она горчит.

### КАК ХРАНИТЬ

Храните все собранные части одуванчиков в холодильнике пару дней, если не собираетесь использовать сразу.

Листья одуванчика можно использовать как зелень горчицы или шпинат. Для этого отобранные листочки одуванчиков нужно промыть и выдержать 30 минут в подсоленной воде для удаления даже самой минимальной горчинки. Если собираетесь зелень нагревать, листочки можно рокипятить 5 минут перед использованием, например, перед обжариванием.

Зелёный салат из одуванчиков – самый простой способ использования зелени одуванчика. Просто соберите молодую зелень и добавьте её в зелёный салат или привычный овощной

салат из огурцов или помидоров. Тогда пища будет лекарством.

### КОФЕ ИЗ КОРНЕЙ ОДУВАНЧИКА

Соберите корни, очистите от земли, промойте. Нарежьте и высушите при температуре 120 градусов в духовке. После высыхания запеките в духовке при температуре 180 гр. С, пока корни одуванчика не станут коричневыми. Положите подготовленные корни в питьевую воду и доведите до кипения. Варите на медленном огне 20 минут, процедите напиток и пейте.

Листья растения квасят как капусту.

Одуванчики обладают потогонным, жаропонижающим действием. Отвары одуванчика и настои можно пить при повышении температуры. Также они помогают от кашля при ОРВИ, гриппе, бронхите.

Одуванчик расслабляет нервную систему, снимает стресс, помогает при бессоннице.

# Подорожник большой

## Фармакологическое действие

Средство растительного происхождения.

Обладает антисептическим, противовоспалительным, спазмолитическим, обволакивающим и отхаркивающим действием, способствует регенерации тканей и активирует желудочную секрецию.

Антисептический эффект (в отношении стафилококков, синегнойной палочки, гемолитического стрептококка) обусловлен наличием фитонцидов.

Противовоспалительный, рано- и язвозаживляющий эффекты связаны с наличием полисахаридов, пектиновых и дубильных веществ, бензойной и салициловой кислот. Полисахариды активизируют образование интерферона, цинк и флавоноиды способствуют нормализации фагоцитоза. Ускорению регенерации способствует сочетание полисахаридов с ферментами и витаминами. Эти эффекты тесно связаны также со способностью подорожника повышать устойчивость клеток и тканей к недостатку кислорода. Выраженный антигипоксический эффект обеспечивают органические (особенно лимонная) и фенолкарбоновые (феруловая, кофейная, кумаровая) кислоты, флавоноиды (производные лютеолина, кверцетина, апигенина), витамин С, медь и цинк. Кровоостанавливающий эффект связан с присутствием витамина К.

Подорожник регулирует пищеварение, повышает аппетит, снижает тонус гладких мышц желудка и кишечника, оказывает противовоспалительное и регенерирующее действие при гастритах, гастродуоденитах и других заболеваниях ЖКТ воспалительного характера. Иридоидные гликозиды, аукубин, каталпол и горечи, входящие в его состав, усиливают секрецию желудочного сока, повышают кислотность желудочного содержимого.

Благодаря слизи, ферментам, фитонцидам подорожник оказывает также отхаркивающее действие, восстанавливает защитную функцию мерцательного эпителия дыхательных путей.

Сапонины, оксикоричные кислоты, флавоноиды и пектиновые вещества способствуют снижению уровня холестерина в крови.



## Показания активного вещества ПОДРОЖНИК БОЛЬШОЙ

Применяют в составе комбинированной терапии: для лечения заболеваний ЖКТ - острые и хронические гастриты, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки с сохранённой и пониженной секрецией, энтероколиты, ферментопатии, дисбактериоз; для лечения инфекционно-воспалительных заболеваний органов дыхания, в т.ч. риниты, тонзиллофарингиты, бронхиты, пневмонии, коклюш.

Для наружного применения: дерматиты различной этиологии, раны, порезы, ушибы, трофические язвы, фурункулы, абсцессы, ожоги.

Для местного применения: гинекологические заболевания, эрозия шейки матки.

## Режим дозирования

Для лечения заболеваний ЖКТ подорожник применяют внутрь в виде приготовленного настоя по 15-50 мл за 15-30 мин до еды. Курс лечения 1-8 недель. Сок применяют по 1 ст. ложке (растворив в 50 мл тёплой воды) за 15-20 мин до еды 3-4 раза/сут в течение 1 мес.

Для лечения респираторных заболеваний подорожник применяют в виде настоя или сока в тех же дозах, но через 30 мин. после еды. При простудных заболеваниях сок, разбавленный в 5-10 раз тёплой водой, можно закапывать по 2-3 капли в каждую ноздрю 3-6 раз/сут.

Для лечения дерматологических заболеваний сок и настой можно использовать наружно в виде повязок, примочек или промываний, 3-4 раза/сут, а при ожогах - регулярно, с промежутком в 1-1.5 ч.

В гинекологической практике используют сок в виде спринцеваний, ванночек, инстилляций, влагалищных тампонов.

## Побочное действие

Редко: аллергические реакции; при приеме внутрь - изжога.

## Противопоказания к применению

Повышенная чувствительность к подорожнику большому; повышенная секреция пищеварительных желез; язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки в фазе обострения.

## Применение при беременности и кормлении грудью

При беременности и в период грудного вскармливания возможно применение по показаниям в тех случаях, когда предполагаемая польза для матери превышает потенциальный риск для плода или младенца.

Возможно применение у детей по показаниям, в рекомендуемых соответственно возрасту дозах и лекарственных формах. Необходимо строго следовать указаниям в инструкциях препаратов подорожника большого по показаниям и противопоказаниям к применению у детей разного возраста конкретных лекарственных форм подорожника большого.

## Особые указания

Наиболее полно лечебные эффекты подорожника большого проявляются при применении сока.

Готовый настой хранится в прохладном месте не более 2 сут.

## Лекарственное взаимодействие

При лечении респираторных заболеваний не следует применять одновременно с противокашлевыми лекарственными средствами, так как это затрудняет отхождение разжиженной мокроты.

**Уважаемые друзья, соратники!**  
**Предлагаю Вам познакомиться с проектом резолюции, подумать и внести свои замечания и предложения в этот проект. Спасибо!**

**Резолюция. Проект**  
**ПЕРВЫЙ ФОРУМ ТРЕЗВЫХ СИЛ СОЮЗНОГО ГОСУДАРСТВА РОССИИ И БЕЛАРУСИ «БУДУЩЕЕ ПРИНАДЛЕЖИТ ТРЕЗВЫМ НАРОДАМ»**  
**(17-18 мая 2024 года, г. Минск)**

Форум посвящён памяти выдающегося учёного, уроженца Белоруссии Геннадия Андреевича Шичко (г.р.18.05.1922 – 03.11.1986 г.), внесшего бесценный научный вклад в дело отрезвления наших народов; а также приурочен к празднованию иконы Пресвятой Богородицы «Неупиваемая Чаша» - 18.05.2022 г. Проводится по инициативе патриотических сил Союзного государства, по благословению Патриаршего Экзарха всея Беларуси, Митрополита Минского и Заславского Вениамина.

«Будущее принадлежит трезвым нациям» - такие слова были начертаны на промокашках школьных тетрадей в начале XX века. Спустя столетие, мы констатируем, что данная мысль была пророческой: в современном мире именно трезвые нации развиваются демографически и социально, доказывая жизненным укладом истинность данного утверждения.

К сожалению, от предыдущей власти России и Беларуси досталась идеологическая надстройка алкоголизации, наркотизации, когда у детей, молодёжи, всего населения формируется наркогенное сознание, закладываются установки на курение и употребление спиртного, других интоксикантов под видом замысловатой «культуры питания». На решающее значение деформации массового сознания, как фактора алкоголизации, обратил внимание научный сотрудник лаборатории медицинской экологии, психолог, физиолог Г.А. Шичко (1922-1986), кандидат биологических наук, основоположник гортоновки – науки о благотворном влиянии речи на психику человека и его поведение. Учёный доказал, что людей целенаправленно программируют на употребление спиртного - легализованного яда и наркотика, выдаваемого за «праздничный», «целительный», «веселящий» напиток – «продукт питания», т.е. превращая изначально физически и психологически здоровых людей в потребителей

алкоголя, табака, наркотиков, источник наживы для так называемого алкогольного бизнеса, а в конечном итоге – в пьяницы, алкоголиков, в зависимых людей с изуродованной судьбой, с резко укороченным сроком жизни. В результате, оказавшись под влиянием колониальной политико-экономической идеологии, подвергаясь постоянному информационному давлению и манипуляциям, алкоголизированная и наркотизированная нация ослабла настолько, что позволила разграбить собственную страну, разорить промышленность, разрушить системы образования и здравоохранения, и в конечном итоге на десятилетия смирилась с кабальными условиями колонизации государства и проживающих в нём коренных народов.

В настоящее время Россия и Беларусь совместно освобождаются из-под колониального гнёта, избрав курс трезвой политики. Пятое трезвенное движение более сорока лет использует и развивает научно-практическое направление гортоновки, известное как «метод Г.А. Шичко», доказывая его гуманность, истинность и высокую эффективность. Сегодня, во времена бесовской лжи и агрессии со стороны стран-хищниц, именно благотворное влияние слов правды способно оздоровить и ментально-культурным образом преобразовать массовое и общественное сознание, что и можно наблюдать на примере грамотного речевого поведения глав Союзного государства, иерархов Православной Церкви, видных общественно-политических деятелей, честных учёных, деятелей культуры – истинных патриотов Отечества.

Форум призван объединить усилия всех патриотических сил Союзного государства России и Беларуси, выработать общую стратегию оздоровления духовно-нравственного, информационно - психологического, социокультурного и политико-экономического климата братских народов на принци-

пах гортоновки и научного трезвенного мировоззрения.

В условиях уже горячей фазы войны Объединённого Запада против России для Победы и выживания необходимо, как воздух, отрезвление общества. И эта проблема не столько медицинская и юридическая, сколько социально-психологическая. В союзном государстве имеется опыт отрезвления и оздоровления с применением концепции трезвости и психолого-педагогического метода Геннадия Андреевича Шичко. Накоплен опыт практической работы с зависимыми, созависимыми людьми, членами семей зависимого человека, работы в условиях лишения свободы в исправительно-трудовых учреждениях, в интернет-варианте, реабилитационных центрах, в образовательных учреждениях и в отдельных субъектах Федерации.

В форуме приняли участие учёные и практики из Москвы, Казани, Ярославля, Тюмени, Екатеринбурга и других городов. Было представлено всего более двадцати докладов.

Согласно новаторской концепции Г.А. Шичко, трезвость – это естественное изначальное состояние человека, данное ему от природы, от Бога, а не воздержание. Основа многогранной полноценной жизни каждого человека – свобода от любых, в том числе и химических, зависимостей. Гортоновичский же метод Г.А. Шичко позволяет даже зависимым людям восстановить состояние «сознательной трезвости», которое принципиально отличается от воздержания.

Сознательная трезвость – это полная свобода от алкогольной ложной запрограммированности; это обретение трезвеннического мировоззрения, при котором любые интоксиканты становятся абсолютно чуждыми, противостественными для природы человека.

*(Продолжение на 6 странице)*



(Продолжение. Начало на 5 стр.)

И, конечно, при этом происходит очищение сознания человека от привычек, стандартов, стереотипов так называемого «культурного» потребления алкоголя. Сознательная трезвость достигается не медикаментозными, а психолого-коррекционными методами.

Воздержание является целью медицинских методов в наркологии, в движении анонимных алкоголиков (АА), которое в последние годы используется в качестве технологии в реабилитационных центрах.

Восстановление полноценной жизни человека методом гортоновической дезалкоголизации дает возможность решать и острейшую демографическую проблему. Прошедшие курс сознательной трезвости – это, как правило, люди еще детородного возраста, от 25 до 55 лет. Опыт работы в центрах по методу Г.А. Шичко наглядно подтверждает, что у прошедших курс появляется желание и возможность рожать детей, укреплять свои семьи и становиться активными сознательными гражданами нашей страны.

Форум утверждает, что обязательным принципом построения сильного справедливого разумного общества и государства является созидание его на основе трезвости. Трезвость – это есть та твердыня, то основание, на котором строится и гражданская жизнь, и государство, и здоровье, и семья. Это есть то основание, это твердь, стержень, что скрепляет собой все проявления жизни. Поэтому конференция заявляет о своей готовности послужить делу отрезвления нашего Союзного Государства, нашего народа.

### **Участники форума предлагают:**

1. Признать метод Г.А. Шичко психолого-коррекционным, психолого-педагогическим методом, не требующим специального медицинского лицензирования.

2. Правительству Российской Федерации и Союзного Государства подготовить на основе концепции Шичко Г.А. в сотрудничестве с общественными организациями, объединениями, научными центрами стратегию и план формирования трезвого общества в России, отрезвления народов наших стран в ближайшей исторической перспективе в течение 7-8 лет.

3. Администрации Президента Рос-

сийской Федерации ввести в качестве критериев оценки деятельности губернаторов отрезвление населения в руководимых ими регионах, снижение уровня алкоголизации и наркотизации, формирование трезвеннического мировоззрения у населения региона, включая детей и взрослых.

4. Государственной Думе РФ, Парламентскому Собранию Союзного Государства разработать законодательство, делающее продажу алкоголя, его рекламу коммерчески невыгодным, ввести жесткие меры ответственности за нарушение законодательства.

5. Организовать подготовку специалистов в области психологических методов избавления от химических и нехимических зависимостей по методу Г.А. Шичко на психологических факультетах университетов. В качестве базового университета предлагаем факультет психологии Ярославского государственного университета им. П.Г. Демидова.

6. Организовать в Институтах усовершенствования учителей и врачей подготовку специалистов, владеющих концепцией и методами избавления от алкогольной и других химических зависимостей, методом гортоновической дезалкоголизации.

7. Разработать образовательные программы и методические комплексы для подготовки педагогов, психологов, специализирующихся на гортоновическом методе формирования сознательной трезвости.

8. Министерству просвещения Российской Федерации и Беларуси создать просветительские, образовательные, обучающие, программы, формирующие трезвое мировоззрение, обеспечить их популяризацию через телеканалы, социальные сети России и Беларуси, Союзного Государства.

9. Создать на основе искусственного интеллекта специальные мониторинговые программы для выявления проалкогольного и пронаркотического контента. Разработать эффективные меры по защите детей и молодежи, начиная с дошкольного и младшего школьного возраста, по защите от вредоносного контента.

10. Для увековечивания памяти Шичко обратиться к Президенту Беларуси, к Президенту России присвоить имя Шичко Г.А. улице, площади, учебному заведению. Обратиться в администрацию города Санкт-Петербурга с предложением поддержать установление мемориальной доски на дом, в котором жил Г.А. Шичко.

11. Систематически выделять гранты для поддержки общественных организаций, практикующих метод Г.А. Шичко в своей деятельности.

12. Сделать конференцию, форум, посвященные годовщине Г.А. Шичко, ежегодными (18.05) с участием представителей администрации, научных центров, общественных объединений.

13. Организовать в Санкт-Петербурге на основе психологического факультета Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина, Первого Санкт-Петербургского государственного медицинского университета имени академика И. П. Павлова и Института экспериментальной медицины психолого-педагогические чтения, посвященные Шичко и его методу.

14. Государственной Думе Российской Федерации провести коррекцию законодательства, которая касается оборота алкоголя. Ввести в законодательство положение о том, что трезвость является ценностью, обеспечивающей жизнь, развитие человека и общества в целом.

15. Ввести в закон о рекламе положение о специальных мерах защиты и особой ответственности за распространение ложной информации об алкоголе и других опасных для жизни и здоровья веществах.

16. Предусмотреть в стратегии отрезвления снижение доступности алкоголя и табака для населения, разрешить продажу алкоголя и сигарет только в специализированных магазинах, а в последующем планомерно снижать количество точек продаж алкоголя и табака на фоне адекватной информационной поддержки этих мер.

16. Обратиться к Президенту Российской Федерации выйти из Всемирной организации здравоохранения.

### **Трезвость – Сила Руси!**

*Первый заместитель председателя Комитета Государственной Думы по развитию гражданского общества, вопросам общественных и религиозных объединений, Председатель Комиссии Парламентского Собрания по культуре, науке и образованию, Председатель Культурного фронта России Бурляев Н.П. Ведущий форума Председатель Ярославской благотворительной организации духовного здоровья народа «ЗДРАВА» Губочкин П. И.*

## Дневники и письма спасения созависимых

Созависимые – это родственники или близкие зависимого от АЛКОГОЛЯ и ДРУГИХ НАРКОТИКОВ человека. Они пытаются спасти попавшего в зависимость от наркотиков близкого, но не знают, что делать, и часто усугубляют ситуацию, сами страдая от этого. Например, стараются взять под полный контроль зависимого или же, наоборот, вынуждены давать ему деньги на его возлияния. Что же делать? Прежде всего нужно найти единомышленников, лучше в клубе трезвости, и изучить методы помощи и спасения зависимых от наркотиков близких людей. Затем запланировать своё будущее поведение по спасению близкого. Одним из действующих способов спасения являются Письма любви, или Письма спасения. Нужно не ругать и проклинать страждущего, а писать ему письма в течение 40 и более дней, не показывая ему письма. В этих письмах не учить его, как жить, а описывать, каким он хорошим был до тех пор, пока не стал потреблять алкоголь, табак или другие наркотики. Писать о том, что эти добрые качества и есть настоящая сущность близкого вам человека. А поведение под влиянием наркотиков – это чуждая сатанинская сущность. Нужно стать самим собой, то есть вернуть себе трезвость как естественный наилучший образ жизни. При этом созависимый должен и сам быть примером полной трезвости.

Содержание писем любви нужно обсуждать с православными психологами в клубе трезвости.

### ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ УЛУЧШИТЬ СВОЁ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ, НУЖНО ПИСАТЬ САМОАНАЛИТИЧЕСКИЕ ДНЕВНИКИ ПО ТАКОМУ ПЛАНУ:

1. Имя, отчество, фамилия или псевдоним, например: я помогающий Александр.

2. Дата и время написания (писать перед сном).

3. Перечислите, что вы сделали, изучили в течение дня по проблеме созависимости.

4. Какие ошибки в своём прежнем поведении вы проанализировали.

5. Составьте план по исправлению ваших ошибок и план новых, позитивных действий.

6. Ваше отношение к гневу на зависимого человека, если он совершает неадекватные поступки.

7. Переживания, связанные с изменением вашего прежнего созависимого поведения.

8. В случае срыва, вашего гнева, обиды на зависимого близкого вам человека подробно описать всё, что произошло, и наметить пути исправления.

9. Ваши убеждения в связи с переходом к здоровому трезвому образу жизни.

10. Прояснённость сознания по данной проблеме (уверенность в достижении положительных результатов).

11. Обращения за помощью к Богу, молитвы, обращения к православным психологам, в клуб трезвости.

12. Самоконтроль, оценка своего поведения по пятибалльной шкале.

13. Овладение оздоровительными системами. Что удаётся, что пока нет. Коррекция ваших планов.

14. Физическое самочувствие в течение дня.

15. Взаимоотношения с родственниками, друзьями, коллегами по работе в связи с вашим изменением образа жизни.

16. Самостоятельная работа по переходу к здоровому трезвому образу жизни (написание ежедневных дневников перед сном, утренних и вечерних настроев, сочинений, проведение постов, изучение соответствующей литературы, молитвы, посещение церкви и т.д.

17. Цель вашей жизни, программа поведения на завтра, на неделю, месяц, на год и далее.

После этого нужно написать настрой самовоздействия (желательно левой рукой):

**Люблю свой дневник и жду встречи с ним каждый день. Дневник укрепляет мою память и очищает моё сознание от вредных программ и привычек. С каждым днём мне становится всё лучше и лучше, болезни уходят (описать какие) я прошу помощи у господ Бога и верю, что я добьюсь своей цели. Я радуюсь жизни, молюсь за своего спасаемого человека и за всех людей, люблю Бога и всех людей. Люблю жизнь и радуюсь жизни. Жизнь! Жизнь! Жизнь! Аминь**

## Идёт война гражданская

Ещё в 1944 году шеф американской разведки Аллен Даллес провозгласил, что в открытой войне Россию не победить, нужно развязать идеологическую войну в самой России, «взорвать её изнутри». Спустя 50 лет они добились своей цели – развалили Советский Союз. Алкоголизация России – одно из важных орудий идеологической войны против России. Ещё в 60 годы прошлого столетия, когда американцы усердно выискивали недостатки в России, президент Америки Кеннеди указал: «Не критикуйте Россию за пьянство. Пусть они спиваются». А уж после развала СССР в Россию хлынул океан дешёвого американского спирта «Роял». Вместе с тем всячески распространялись всевозможные теории о некоей пользе алкоголя в «культурных

дозах». Среди алкоголиков и даже среди учителей ОБЖ, рассказывающих на уроках детям о вреде алкоголя, существуют мифы о том, что алкоголь продавать выгодно государству. Приводятся такие факты: в 2024 году казна России получит от продажи алкоголя 200 миллиардов рублей. Много это или мало? Бюджет России в 2024 году составит 35,1 триллионов рублей. То есть «алкогольные деньги» составят всего 0,6-0,7 процента. Тогда как во время Брежнева, когда была государственная монополия, на продажу алкоголя, одна треть бюджета была алкогольная составляющая. Давали ли эти алкогольные деньги пользу стране? Обратимся к статье Г.А. Шичко «Материальные алкогольные потери». (Основная трезвенная терминология» 1984 г.

Материальные потери от продажи алкоголя очень велики, они не поддаются полному учёту. Их вызывает изъятие из полевого обращения посевных площадей для выращивания сырья, сбор его и транспортировка на пивные, винные и водочные предприятия, производство спиртных напитков, хранение и реализация их, прогулы и уменьшение производительности труда, повышенная заболеваемость и замедленное выздоровление пьющих, содержание и лечение дефективных детей, оплата широкой сети наркологической, правоохранительной и карающей служб и т.п. Только из-за понижённой производительности труда алкоголепийцев промышленность в 1984 году не дала стране продукции более чем на 70 млрд. рублей. Подсчёт простой:

*(Продолжение на 8 странице)*



## Идёт война гражданская

(Продолжение. Начало на 7 стр.)

В 1984 году повышение производительности общественного труда на 1% в промышленности давал продукции на 7 с лишним миллиардов рублей (Сб. «СССР в цифрах в 1984 году», с.24) Считается, что потребление спиртного снижает производительность труда минимум на 10 процентов. Итак, в 1984 году Советское государство недополучило продукции от промышленности более чем  $7 \times 10 = 70$  млрд рублей. Это число представляется астрономическим на фоне прошлогоднего дохода государственного бюджета, равняющегося 376,2 млрд руб.

Установление в стране трезвости поднимет доходную часть бюджета на 100 с лишним миллиардов рублей, преобразит жизнь общества, резко повысит материальное благосостояние народа.

Исходя из этих расчётов честно учёного Г.А. Шичко, рассмотрим, куда же уходят алкогольные деньги при ликвидации государственной монополии на продажу алкоголя. По некоторым подсчётам, это порядка 6 трл рублей. Ответ ясен – в руки алкогольно-табачной, наркотической мафии. Что же эта мафия создаёт на эти деньги? Возьмём для примера Удмуртию. Только за последние 5 лет в Ижевске и других городах Удмуртии

появилось более 100 новых магазинов «Питьсбург» и других. Что-то не видно благотворителей среди этой алкогольной мафии. Зато на выборы они отпускают огромные суммы, и проходят в Думу в итоге такие депутаты, которые устанавливают для себя миллионные оклады. Мы знаем таких благотворителей, как В.И. Тырышкин, Н. Басков, Т. Бекмабеков вместе со своей супругой Верой, Авдюшко, Чулпан Хаматова, С.Д. Корзун, но не слышно про благотворителей алкомафии.

А от продажи алкоголя, табака и наркотиков каждый год в России умирает более миллиона человек. Это во много раз больше, чем погибает наших славных воинов на Украине. Простые люди делают всё возможное, чтобы спасти жизнь страны. Многие трезвенные организации России помогают воинам на Украине. Например, Л. Астахова из челябинского клуба трезвости собирает вещи и средства, а сын её отвозит это в воинские части, внук её воюет на Украине. Многие жители России сейчас плетут маскировочные сети для наших воинов. Члены Ижевского клуба трезвости также оказывают помощь в плетении маскировочных сетей. Спасают от алкоголизма тех, кто страдает от него. Идёт настоящая гражданская война. Но наше дело правое, и мы победим!

*Н. Кочанов*

## Капитан или мошенник?

Я уже заканчивал статью для газеты, как вдруг зазвонил телефон. Номер оказался незнакомый, начинался с цифр 999. Позвонивший представился капитаном полиции Лобановым Александром Сергеевичем. Он сообщил, что мой однофамилец пытался получить в банке деньги якобы на моё лечение. Но работники банка не дали ему денег и сообщили о нём в полицию. Далее последовали расспросы, кто мог знать мои реквизиты. Потом собеседник спросил, знаю ли я о декларации, по которой те, кто хранит дома деньги более 30 тысяч, обязаны заявить об этом, иначе их деньги могут конфисковать. Я ответил, что впервые об этом слышу, и таких денег у меня нет. Тогда собеседник, потеряв ко мне интерес, вскоре положил трубку.

Выводы, дорогие читатели, делайте сами. Много развелось мошенников, особенно достающих нас телефонными звонками из Украины. Доверчивые русские люди, особенно пенсионеры, часто попадают впросак, высылают деньги жуликам. В Интернете часто общаются о том, какая чудесная рассада клубники придёт к ним, стоит только переслать несколько тысяч на энный адрес. Будьте бдительны. Мошенники не дремлют! (Ред.)

**Записаться на благотворительные занятия по избавлению от вредных привычек в Школе трезвения имени Г.А. Шичко – Ф.Г. Углова можно по телефону 8 (912)-029-25-35. Консультация ежедневно с 12.30 по телефону.**

**ЗАХОДИТЕ НА САЙТ «ЗА ТРЕЗВУЮ УДМУРТИЮ – ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ» [trezvenieudmurtii.ru](http://trezvenieudmurtii.ru). Здесь наиболее полные материалы о трезвении и 10 занятий по избавлению от вредных привычек.**

## БЛАГО ДАРИМ

Правление ООО «Оптималист», ООО «Норт» и ООО «Радио», а также Андрея, Алексея, Любовь, Галину, Елену, Татьяну, Алика, Раису, Тамару, Валентину, Надежду, Светлану, Ирину, Татьяну, Ольгу, Андрея, Ольгу, Вячеслава, Ксению, Ирину, Клавдию, Эмилию, Валерия, Лидию, Николая, Александра, Владимира 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. Просим молитв за благодетелей.**

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

Отпечатано в МУП г. Сарапула «Сарапульская типография» в полном соответствии с предоставленными Заказчиком оригинал-макетами.  
427960, УР, г. Сарапул, ул. Горького, 20 «б», 152. т. 8-922-693-22-02  
E-mail: ooo-spp@mail.ru  
Дата выпуска: 31.05. 2024 г. Тираж 500. Заказ №

**Прочитай – передай другому!**