



ФЕДОР УГЛОВ

Павел Александрович
Великжанин

*Человек между жизнью и смертью лежит.
Яркий свет отражается в бледных щеках.
Хоть годами не старый, но дряхлый на вид,
И бессильно трясётся худая рука.*

*Но и тут вороватый надломанный взгляд
Так отчаянно рыщет по стен белизне,
Будто хочет найти у кладбищенских врат
Поллитровую ёмкость со смертью на дне.*

*А к столу подошёл знаменитый хирург,
И хоть завтра ему будет ровно сто лет,
Нет на свете таких же талантливых рук,
Твёрдо держащих скальпель, иглу и пинцет.*

*Засыпает больной, погружаясь в наркоз,
Вниз катиться легко по крутому пути.
А хирург, напрягая и руки, и мозг,
Операцию делает, чтобы спасти.*

*Он печальную правду разрезом открыл:
Алкоголем изъедено всё изнутри,
Если ты даже каплю когда-нибудь пил,
Рядом с доктором встань и туда посмотри.*

*Жизнь висела на ниточке, ею хирург
В долгой гонке со смертью накладывал шов.
И костлявая злобно под нос себе бурк:
«Ухожу. Ты сильнее, врач Фёдор Углов!»*

*Врач устало подумал: «Сильней в этот раз,
Алкоголь свою сеть не устанет плести.
Так что сколько бы скальпелем душ я ни спас,
Всех людей только словом смогу я спасти....»*

*Словом правды о том, что творит алкоголь,
Сколько судеб и жизней пустил под откос.
И какая внутри безысходная боль,
И как много застывших невидимых слёз.*

*И о том, чего может достичь человек,
Не приемлющий капли отравы хмельной,
Как он сам, энергичный и бодрый в свой век,
Академиком стал из деревни глухой.*

*Его слово летело во все уголки:
От Невы, где он жил, до Сибири, где рос.
Он был самым истоком чистой реки
В мутном мире неправды стоял, как утёс.*

*Он себя выплавлял из природной руды
И ударами сердца ковал сталь идей.
Путь земной завершил, но оставил труды
Как маяк негасимый для трезвых людей!*



Этапы большого пути

Начало создания клуба трезвости

1. В 1984 году в Ижевске был создан клуб трезвости «Родник». 10 ноября 2024 года мы отмечаем сорокалетие клуба. Первыми активистами клуба были Бухлова Алла Яковлевна, старшая



по дому на улице Коммунаров, весёлый балалаечник Александр Дмитриевич Панфилов, мать алкоголика Шкляева Ксения Семёновна, гармонисты Безруких Сергей Владимирович и Агафонов Вилик Александрович, ещё несколько бывших алкоголиков. С пропагандой художественной литературы пришла к нам в клуб библиотекарь Слесарева Ольга Тихоновна, которая и ныне является активным членом клуба трезвости. Свет и любовь несли в клуб трезвости женщины, изначально ведущие трезвую духовную жизнь, такие как Лучихина М.А., Девятова В.И., Шихова Л.К., которые ласково встречали в клубе каждого вновь пришедшего, даже если он приходил впервые в клуб пьяным. Под влиянием окружения трезвенников алкоголики менялись в лучшую сторону. Пришла к нам в клуб член Совета ветеранов Ижевска Островская Н.Д., принесла нам в подарок чайный сервиз, прочитала свои проникновенные стихи, активно помогала нам, и в дальнейшем ее стали именовать почётной старостой клуба. Почётными членами нашего клуба трезвости стали такие известные писатели, как Олег Поскрёбышев и Павел Куляшов.

В то время в нашей стране действовали такие широко известные клубы трезвости, как клуб «Аметист» в Киеве (председатель А.Ф. Миролубова), в Нижнем Тагиле клуб «Исток» (председатель Л.А. Ушакова), в Нижнем Новгороде «Радуга» (председатель Ф.Д. Нештов), в Риге «Аметист» (председатель

Мальцев, и других трезвенников».

После общения с членами клуба «Аметист» у меня окрепло решение на всю жизнь стать трезвенником, и я не жалею, что сорок лет я веду этот естественный наилучший творческий и благодатный образ жизни.

2. Вооружившись уставом клуба трезвости «Аметист» и полученными знаниями, под впечатлением о замечательной трезвенной деятельности членов клуба трезвости я вернулся в Ижевск, где рассказал о результатах знакомства с известным в стране клубом трезвости «Аметист».

3. Мы знали, что алкоголики, как правило, общительные и талантливые люди, которые под влиянием окружающей пьющей среды спиваются. Часто спиваются музыканты, гармонисты. И мы решили провести в ДК «Октябрь» вечер «Играй, гармонь!», чтобы привлечь музыкантов в наш клуб трезвости. Работники Дома культуры провели большую организационную работу, и в результате на вечер приехали из сельских районов столько музыкантов, что вечер получился на славу, шёл он несколько часов, и после этого вечера в Доме культуры был образован клуб гармонистов.

4. Вскоре в наш клуб пришли новые активисты-трезвенники, такие как Карпикова В.Г., Гранцева Н.И., Фоминых С.И., Яковлева В.В., Шапошникова В.И., Шихова Л.К. с дочерью Татьяной и внуками, Зайцев Е.В. и другие.

2 этап. Уникальный метод Шичко

5. До 1987 года наши мероприятия в клубе были, скорее, информационно-развлекательные. Читались лекции, были чаепития, занятия по оздоровлению, песнопения – словом, мы пытались «ударить культурой по пьянке». Результат был, но слабый. Каждый праздник кто-то из членов клуба «срывался». А у нас не было метода избавления зависимых от пьянства и курения. Но в 1987 году в «Комсомольской правде» была опубликована статья о методе Г.А. Шичко и о том, как по этому методу протрезвевший бывший алкоголик Соколов Ю.А. за год смог избавиться от алкогольной и курительной зависимости без медикаментов 980 человек. Я написал письмо Соколову с просьбой помочь в изучении этого метода.

(Продолжение на 3 странице)

Э.Д. Брокан). Меня избрали председателем клуба «Родник», и я специально съездил в Ригу, чтобы изучить опыт деятельности клуба трезвости «Аметист». Я попал на заседание клуба, когда на очередной встрече чествовали именинников. Звучала музыка, молодые люди и люди старшего возраста танцевали, пели, произносили безалкогольные тосты и поздравляли друг друга весёлым звоном бокалов с соками. Я спросил симпатичную женщину, нарколога, заместителя председателя клуба трезвости, как мне относиться к выпивке? Я не был алкоголиком, а выпивал, как мне казалось, умеренно, больше по праздникам. Иногда мне мой начальник мог предложить выпить. Как быть в таком случае? Зам. председателя клуба ответила мне так: «Когда я пришла в клуб трезвости, я выпивала немного, и для меня не составило особого труда отказаться совсем от потребления алкоголя так, как надо было показывать положительный пример членам клуба. Я узнала о многих прекрасных людях, которые всегда живут трезво, и мне было приятно оказаться в такой чудесной компании трезвых замечательных людей, таких как прославленный хирург Фёдор Углов, полевод-академик Терентий



(Продолжение. Начала на 2 странице)

Через полгода я попал на курсы по методу Шичко, которые проводил Ю.А. Соколов в Екатеринбурге. На этих занятиях было 50 алкоголиков и 10 наркологов. Уже через 7 дней почти все занимающиеся освободились от алкоголизма и курения. В огромном зале Уралмаша был организован брифинг, на котором находящиеся в президиуме несколько бывших алкоголиков с радостью делились впечатлениями, как они освободились от зависимостей, которые не отпускали их многие годы. Это было чудным потрясением для многих, и я постарался изучить поглубже метод и попросил у Соколова разрешения самому проводить такие занятия. Соколов дал разрешение и пояснил, что главное в методе – подробное изучение достоверной информации о вреде алкоголизма и пользе трезвости, изучение трезвенной терминологии, психоаналитические дневники перед сном и обязательное посещение клуба трезвости после окончания курсов на срок не менее года. На первое занятие курсов по методу Г.А. Шичко на механическом заводе в Ижевске пришло 20 человек. Когда почти все они через 10 занятий избавились от алкоголизма и курения, в местных газетах появились заметки о чудесном бесплатном избавлении от алкоголизма, и на следующее занятие через месяц пришло уже более 100 человек. Я понял, что сам просто не успею даже в бессонные ночи проверить все дневники слушателей и обратился к тем, кто за-

кончил мою первую группу, с просьбой помочь мне и взять на себя проверку дневников у слушателей. Так у меня появились помощники, некоторые из них потом сами стали методистами и самостоятельно проводили занятия. Чудодейственная методика требовала дальнейшего изучения, и я поехал в Санкт-Петербург к вдове учёного Шичко Люции Павловне, чтобы подробнее изучить метод. Люция Павловна поделилась со мной архивными материалами из наследия учёного Шичко, даже подарила мне копию диссертации Г.А. Шичко «Вторая сигнальная система» и рассказала какое большое внимание Шичко уделял работе клубов трезвости. Уже через год в нашем ижевском клубе трезвости «Родник» закончили курсы по методу Шичко более 1000 человек, из которых через год более 65 процентов не пили и не курили. Об

этом я рассказал на организационном съезде трезвенников в Новосибирске, и меня стали приглашать проводить занятия по методу Шичко в разные регионы страны. У меня появилось много талантливых учеников по методу Шичко, таких как В.Г. Жданов, П.И. Губочкин, Н.К. Пирожков, В.С. Ершов, В.Н. Волков, В.И. Федотов, И.Н. Шакиров и другие. Одним из важных направлений нашей деятельности я, следуя указаниям Шичко и Соколова, считаю организацию новых клубов трезвости и организацию пропагандистской работы клубов трезвости. А когда кто-то лишь проводит антиалкогольные курсы и не создаёт клубы трезвости, я считаю, это, скорее, вредное, чем полезное мероприятие, так как без поддержки клуба многие прошедшие курсы «срываются» и дискредитируют метод Шичко.

(Продолжение на 4 странице)





(Продолжение. Начала на 2-3 страницах)

Коллективное членство в Международной Славянской академии

О нашей трезвенной деятельности стало широко известно в стране, и мы получили почётное приглашение стать коллективным членом Международной Славянской академии наук, образования, искусств и культуры. Президентом этой академии был известный в мире доктор экономических наук Б.И. Искаков, который подготовил много новых учёных, кандидатов и докторов наук. В академию принимались выдающиеся писатели-патриоты, такие как И.В. Дроздов, В.И. Белов, художники, скульпторы, учёные разных направлений. Критерием приёма в академию была российская и мировая известность и реальная значимость деятельности для становления России. Спустя несколько лет и в Ижевске было создано отделение МСА.

Духовная составляющая

Прекрасно помогает реабилитации закончивших курсы избавления от алкоголизма духовная составляющая — православие.

Вот уже на протяжении почти 20 лет совершаются крестные ходы по маршруту Ижевск-Воткинск — село Кельчино, где бывшие алкоголики вос-



становили храм Николая Чудотворца, облагородили родники и соорудили купель в честь иконы Пресвятой Богородицы «Неупиваемая чаша». Принимаются обеты трезвости, совершаются молебны, что способствует росту духовности освободившихся от алкогольной зависимости.

Мотивация родителей и детей на трезвый здоровый образ жизни. Программа «Дети спасают родителей»

При проведении лекций в школах мы столкнулись с такой проблемой. Школьники в основной массе благоприятно воспринимают лекции о вреде алкоголизма и курения. Но если посмотреть на отдалённые ре-

зультаты такой профилактической агитации, то видим, что большинство школьников, даже неоднократно слышавших о вреде алкоголя, всё же впоследствии начинают пить и курить. Почему? Дело в том, что большинство родителей школьников потребляют алкоголь. Дети стоят перед выбором, кого слушать, у кого учиться — у нас или у родителей. Мы же не должны настраивать детей против родителей. Нерушима библейская истина: «Чти отца своего и мать, и благо тебе будет и долговечна будет жизнь твоя!»

Исходя из всего этого, мы в ижевском клубе «Родник — трезвая семья» создали программу «Дети спасают родителей». На лекциях мы обращаемся к школьникам, особенно к тем, у кого пьющие родители, с призывом не ругать родителей, а с любовью просить пьющих отказаться от употребления легальных наркотиков ради здоровья семьи. Но для того чтобы учить других, надо самим показывать пример. И дети, изучая материал о вреде наркотиков и убеждая в этом родителей, сами становятся трезвенниками в дальнейшей перспективе.

Очень важно в школе создавать общества трезвости совместно с родителями и детьми.

Наши соратники

Задачи отрезвления общества громадны, надеяться, что эти задачи кто-то решит за нас, нереально. «Спешите делать добро!» «Выбрался сам — помоги другому!». Если не мы, то кто же!»

**С уважением: Николай Январский,
сопредседатель ижевского клуба
«Родник — трезвая семья».**



ВСТРЕЧИ С УГЛОВЫМ (К 120-ЛЕТИЮ Ф.Г. УГЛОВА)

Октябрь уж наступил.
Уж роща отрясает
Последние листы с нагих своих ветвей.
Дохла осенний хдад,
дорога промерзает.
Журча, ещё бежит за мельницу ручей...
Но пруд уже застыл...

Осень... Пора пробуждения, прояснения сознания. Осенью 5 октября 1904 года в сибирском городке Чугуево родился Фёдор Углов, ставший выдающимся хирургом, замечательным учёным-трезвенником, великим патриотом Земли русской. Он один из первых в СССР выполнял сложнейшие операции на пищевом, аденоме предстательной железы, на лёгких, при пороках сердца. Автор искусственного клапана сердца. Все 900 дней блокады Ленинграда он проводил многочисленные операции. За свои работы он был удостоен звания лауреата Ленинской премии.

Трезвенники Ижевска впервые познакомились с Ф.Г. Угловым в 1985 году. На его выступлении в ДК «Октябрь» собрался полный зал. Фёдор Григорьевич стал говорить не о своих медицинских заслугах, а о необходимости введения закона трезвости в России. Одна из женщин, присутствовавшая на его лекции, с ехидством спросила: «Фёдор Григорьевич, а как вы думаете, много ли здесь в зале алкоголиков?» Фёдор Григорьевич оглядел зал, улыбнулся и сказал: «Да я считаю, все вы здесь, ребята, алкоголики!» Зал изумлённо примолк. А Углов продолжал: «Кто такие алкоголики? Как зовут человека, который курит? Курильщик. А если курит только одну сигарету в день? Всё равно курильщик. А если человек употребляет алкоголь, этот яд и наркотик, пусть даже один раз в месяц, кто он? Алкоголик, поскольку потребляет алко-

голь, то вещество, которое разрушает организм. Если он употребляет алкоголь редко, всё равно он показывает отрицательный пример окружающим, в том числе детям. Все в зале вдумчиво слушали прославленного врача...

Мы, трезвенники Удмуртии и всей России, избрали Фёдора Григорьевича нашим руководителем движения «За трезвую Россию» и на протяжении 20 лет ежегодно встречались с ним на наших слётах и конференциях. Он много рассказывал о себе. Вырос он в семье ссыльного отца, которого привезли в ссылку в далёкую сибирскую сторону. В семье Угловых было 6 детей. Мать Фёдора Анастасия Николаевна была неграмотной, но мудрой женщиной. Отец семьи Угловых Григорий Гаврилович иногда выпивал. И когда дети стали жаловаться матери, что отец пьёт, мать посадила детей на лавку рядом и сказала: «Дети, ваш отец много страдал. Его отправили в ссылку, и он много пьёт. А у вас же нет ничего такого плохого. Отец вас кормит, поэтому не ругайте отца». Чтобы отвлечь отца от выпивки, она просила его читать для семьи вечером книги, стихи, сказки. Часто вечерами они пели старинные русские песни. У Феде была прекрасная память, и он быстро запоминал стихи и песни. Одна из песен, запомнившаяся Феде, можно сказать, спасла ему жизнь. После окончания школы Федя решил стать врачом и отправился поступать в медицинский институт в Иркутске. Добирался он до института 28 дней. Когда он на катере с матросами плыл по Лене, он заметил, что матросы ходят угрюмые. А Федя с детства запомнил заповеди матери, которая говорила: «Делайте, дети, добро людям. Сделали и забудьте, не ждите за это сразу благодарности. Но знаете, что, когда вам

будет трудно, ваше добро вернётся к вам, и, может быть, даже с лихвой». Федя решил развеселить матросов и запел им песню про Кудеяра-разбойника, который раскаялся и ушёл от разбойников в монастырь молиться за людей. Когда Фёдор заканчивал песню, один из матросов выкрикнул: «Хватит, студент. Разбередил душу! Мы тебя хотели за борт выкинуть, а деньги твои забрать. Ладно, живи, студент!»

Фёдор Григорьевич всем сердцем любил людей, стремился лечить, спасти их и, как говорил, купался в добре. Когда стал работать врачом, он не выпил ни одной рюмки водки, так как знал, что его помощь хирурга может понадобиться в любой момент, поэтому он не имеет права рисковать жизнью больных.

За трезвость он начал бороться своими выступлениями, статьями, книгами ещё до ВОВ. Учился он всю жизнь. В возрасте 95 лет он изучил методику Бейтса-Шичко и за 6 дней с помощью упражнений и самоаналитических дневников снял очки, которые до этого носил 45 лет. В 100 лет он прекрасно читал доклады без очков. Ф.Г. Углов боролся с несправедливостью. Он спас из тюрьмы несколько патриотов России, которых обвиняли в антисемитизме, за что Углова некоторые журналисты клеймили как антисемита и предлагали объявить дессидентом. Но в 1981 году на съезде наркологов страны в г. Дзержинске он выступил с убедительным докладом о тревожной ситуации в стране из-за пьянства и предложил бороться за введение в стране «сухого закона». Настолько убедителен был доклад академика медицины, что большинство присутствовавших в зале врачей, учёных и общественников проголосовали за введение «сухого закона». На следующий день доклад Углова изъяли. А он пошёл уже гулять по стране. Началось широчайшее пятое трезвенное движение в стране, которое, по словам учёного Г.А. Шичко, друга Углова, должно обязательно закончиться введением в России «сухого закона». Как скоро он будет введён, через 5 лет, через 10, через 20 лет, через 30 лет, — всё это зависит от нас, от нашего широчайшего участия в трезвенном движении страны. Наше дело правое — мы победим!

Н. Январский



Куркин об Углове

Впервые я познакомился с Федором Григорьевичем Угловым в 1994 году. Он написал мне письмо;

«Уважаемый Владимир Вальтерович!» и далее обращается ко мне, как к председателю камчатского клуба «Соратник»,

Представляете, всемирно известный академик медицинских наук СССР Федор Углов находит время мне написать письмо! Рекомендует мне, как правильно работать по написанию дневников слушателями методом Шичко.

Я проводил общественную работу на Камчатке по организации клубов трезвости с 1990 года, и совместно со Ждановым Владимиром Георгиевичем готовили преподавателей, для которых требовалась постоянная стажировка в плане проведения качественного контроля за ведением дневников. Как раз об этом и писал Федор Григорьевич, чтобы анализировать долговременные результаты написания дневников.

Кроме того, пишет Углов, всем соратникам обязательно надо читать газеты, трезвенническую литературу, наполнять свое сознание научными знаниями о трезвости. Как показывает опыт работы в клубах, именно постоянные встречи соратников, где

своевременно делятся своими результатами и неудачами, где легче помочь дельным советом, тем самым предупреждаем срывы в написании дневников.

Благодаря советам и практическим рекомендациям Федора Григорьевича, наши клубы возросли по районам Камчатки до четырех; к нам приезжали и оказывали практическую помощь в клубах, лекторы Жданов В.Г., Власов Л.В., Иванова Л.С., генерал Петров К.П., (единственная политическая партия выходила на выборы с трезвеннической программой!).

Я тоже баллотировался в депутаты Законодательного Собрания Камчатского края, и наша трезвенная армия, подготовленная и сознательная, в рядах которой значилось более двух тысяч соратников (спасибо Федору Григорьевичу), внесла огромный вклад, что я в течение 10 лет избирался в двух созывах и работал председателем комитета по экологии и природопользованию. За этот период мной внесены более 20 законодательных инициатив и законов, касающихся вопросов трезвости, нравственности и здоровья, которые были приняты на сессиях Законодательного Собрания края, частично рассматривались на уровне Государственной Думы.

14 лет мы сотрудничали с Федором Григорьевичем, мои встречи с

ним обязательно записывались в мой личный дневник, а вообще у меня дневники ведутся с 1958 года и по сей день. Я благодарен встречам с моим мудрым наставником, старшим соратником, с Полковником Пятого трезвенного движения – с Федором Григорьевичем Угловым! Эти встречи незабываемые на наших съездах, проходившие в Новосибирске, Санкт-Петербурге, Москве, Красногорске, Севастополе, где в течение 20 лет наш полководец бесменно руководил Союзом борьбы за народную трезвость! Я был безмерно рад и счастлив, когда получал от Федора Григорьевича приглашения, чтобы отметить в торжественной обстановке в Таврическом дворце его 95-летие, а в 2004 году – столетие!

Его жизненный путь в 104 года является для нас, соратников, достойным примером - Служить Отечеству и Народу!

Он оставил нам в наследство богатый материал для изучения; полтора десятка жизненных книг, насыщенных добротой и любовью к людям. Ф.Г. Углов в своей последней книге «Человеку мало века» (второе издание) обращается к нам, соратникам, на стр.135: «Любите всех людей, делайте добро»

С любовью к вам Владимир Вальтерович Куркин



Тезисы доклада на Международной конференции 25-29 ноября 2024 года на тему «Современные подходы к обучению взаимодействию врача с пациентом»

Наступает новая эпоха в развитии общественного здоровья, когда на фоне инфекционной заболеваемости дерзко демонстрируют себя социально обусловленные болезни. Инфекция настигает людей из окружающей их среды, а социально зависимые болезни возникают в условиях полного согласия с самим человеком, его средой обитания и образом жизни. По этой причине возникают достаточно затруднённые контакты врачей с пациентами.

Если «этот мир придуман не нами», то нельзя так настойчиво требовать от него удовлетворения наших потребностей непрерывно. Наука и разум человека, подчинённые лишь одной цели - насыщению своей ненасытной жажды, являются для природы разрушительными. В 60-е годы XX столетия известный французский архитектор-краевед Мишель Рагон в своей книге «Города будущего» говорил, что самым опасным злом человечества станет автомобиль - искусственное существо, созданное людьми...» К этому я бы добавил, что данное изобретение самим человеком создаёт опасность в жизни по двум причинам: первая обуславливает малоподвижность человека, приводящая к полноте и ожирению, вторая - совершающиеся автодорожные происшествия нередко заканчиваются инвалидностью или смертью человека.

В условиях прогрессивных подходов к первичной профилактике в этих условиях лежит концепция личной ответственности каждого за своё здоровье, то есть главная причина болезней заключается в собственном поведении людей. В этой связи на кафедре общественного здоровья и здравоохранения Ижевской медицинской академии преподавание вопросов первичного взаимодействия врача с пациентом строится на доминанте мышления, что надо лечить не болезнь, а образ жизни человека, ибо здоровье является важным элементом социальной проблемы. Коллективом кафедры было издано методическое пособие «Основы современной профилактики», рекомендованное Учебно-методическим объединением по медицинскому и фармацевтическому образованию вузов России. Ориентация на здоровый образ жизни должна исходить от врачей. Но конечная цель - убеждение населения, и в первую очередь на

соблюдение гигиенически обоснованного образа жизни. Воспитание здорового образа жизни в детском возрасте «проманш» достигается эффективнее, по сравнению с взрослыми людьми, когда убеждение о здоровом образе жизни строится на исключении негативных факторов, нажитых годами. В настоящее время распространено в обществе три типа отношений к своему здоровью: самосохранительное, равнодушное и саморазрушительное.

Они и порождают соответствующие характеры людей, связанных в своих проявлениях или со здоровым образом жизни, или с разрушительным образом поведения. Освоение студентами предлагаемой кафедрой концепции основ современной профилактики обучения правильному взаимодействию врача с пациентом сводится к осуществлению одной из трёх практических задач: подготовка и оформление санитарных бюллетеней на актуальную проблему по сохранению здоровья общества и дальнейшее участие в конкурсе; подготовка и проведение лекций и собеседований с населением на тему, которую обосновали сами студенты маркетинговым исследованием в предполагаемом коллективе; подготовка и представление в форме деловой игры (театрализованного показа) по формированию взаимодействия врачей с населением.

Студенты, занимающиеся в студенческом научном обществе на кафедре, самостоятельно изучают отношение населения к здоровому образу жизни, оценивают образ жизни студентов, их репродуктивное здоровье и отношение к вредным привычкам путём проведения социологических исследований. Например, студенты академии принимают участие в акции по измерению артериального давления населения с опросом об информировании их об акции «Проверь своё давление», посвящённое Всемирному Дню здоровья. Студенты должны быть осведомлены об общепринятых критериях, определяющих здоровый образ жизни граждан: сознательное и активное участие каждого гражданина в создании санитарно-гигиенических условий труда и быта, индивидуальный порядок жизни, который включает отказ от вредных привычек, формирование в

обществе межличностных отношений на основе уважения и доброжелательности друг к другу, бережное отношение к окружающей среде, повышение медицинской активности населения методом само- и взаимовоспитания. В последующем каждый студент самостоятельно анализирует своё поведение и даёт самооценку состояния своего образа жизни.

д. м. н. В. Н. Савельев

От редакции: 18 октября в рамках традиционных Угловских чтений в Ижевском доме учёных под руководством председателя Совета старейшин Удмуртии В. Н. Савельева состоялась встреча с учёными, посвящённая 120-летию Ф. Г. Углова. На встрече присутствовали врачи и студенты медицинской академии, ведущие здоровый трезвый образ жизни. Прежде всего это сам Владимир Никифорович Савельев, преподаватель медицинской академии, бывший 15 лет министром здравоохранения Удмуртской Республики. Это под его началом в Удмуртии была построена прекрасная республиканская больница, оборудованная современной медицинской техникой и с внимательными компетентными врачами. Сам Савельев в возрасте 89 лет ведёт здоровый образ жизни, обливается на улице родниковой водой, много ходит пешком, пишет книги и преподаёт в медакадемии.

Его в среде Ижевской школы здоровья зовут «удмуртский Углов».

На Угловских чтениях присутствовал врач из Екатеринбурга, учёный В. И. Мелехин, который также ведёт прекрасный здоровый образ жизни, выступает с трезвенными лекциями в разных регионах страны, пропагандирует северную ходьбу с палками, развивая принцип: «трезвые - здоровейте, здоровые - трезвейте».

На встрече также участвовали врачи из Воткинска, ведущие здоровый трезвый образ жизни. Это Чудакова Галина Васильевна, врач «Скорой помощи», и её дочь Татьяна, прекрасный врач и массажист.

Словом, Угловские чтения показали, что в России много замечательных врачей, продолжающих следовать примеру хирурга-академика Ф. Г. Углова.

Общероссийская общественная организация «Объединение «Оптималист»
Совещание Правления

ПРОТОКОЛ № 74

Дата 26.10.2024

Место и время проведения 16-00 Яндекс-Телемост

ПОВЕСТКА ДНЯ:

1. О проведении занятий по методу Г.А. Шичко и лекций в клубах, учебных заведениях, на других площадках, а также об организации новых клубов.

Докладчики: Январский Н.В., Астахова Л.В., Волков В.Н. и другие.

2. Организационные вопросы по Уставу, по заместителям председателя. Инф. Куркин В.В.

Присутствовало 10 чел.: Миронов А.Н., Куркин В.В., Астахова Л.В., Бондаренко В.А., Нечволод Н.П., Русинова Н.Г., Волков В.Н., Аникин С.С., Стаценко В.А., Январский Н.В.

1. Куркин В.В. сообщил, что ООО «Объединение «Оптималист» работает в соответствии с Уставом организации. Руководит организацией выборный орган – Координационный совет. Из состава КС избираются члены правления во главе с председателем. В Уставе прописаны полномочия председателя организации, также двух заместителей председателя. По сложившейся практике заседания правления проходят ежемесячно. В настоящий период – в последнюю субботу месяца в 16.00. онлайн на Яндекс-Телемост. На заседания приглашаются и члены КС с отчётами о проделанной работе. Предлагаю поручить зам. председателя Январскому Н.В. организационные вопросы работы организации, зам. председателя Аникину С.С. – идеологическое направление организации. Подчеркнул, что основной целью организации, по Уставу, является объединение усилий членов организации и широких слоев общественности в целях пропаганды здорового, трезвого образа жизни людей.

2. Астахова Л.В. сообщила, что всем членам правления выслала видеоматериалы, а также отрывки из некоторых дневников. Видеоматериал с Евгением Ледневым ещё раз доказывает, что очень часто метод Г.А. Шичко искажают, дают его некорректно. Это зачастую приводит к обратному результату. Необходимо чётко следовать методу. Л.В. представила презентацию «Систематизация метода Г.А. Шичко». В презентации кратко представлены цели и задачи метода, приемы, структура занятия, способы передачи информации в учебном процессе, способы обучения, авторский (обязательный) блок Г.А. Шичко, психологический блок, медицинский блок, социальный блок, экономический блок, культурологический блок, исторический и демографический. Важной составляющей метода является обучение правилам ведения дневника. Организация группы (домашний кружок, клуб, общественная организация) – третий основной элемент метода Г.А.Шичко. Без создания после обучения по методу Шичко группы, клуба, трезвеннической организации люди остаются в одиночестве среди пьющего социума и срываются, чем дискредитируют метод Шичко. Поэтому, если преподаватель провёл курсы по освобождению от зависимостей, он, соблюдая правила метода, должен создать группу, назначить старшего и держать с ним связь, приез-

жать к своим ученикам, проводить с ними какие-то занятия, мероприятия, пока они не станут самостоятельными.

Январский Н.В. обратил внимание на слова Ф.Г.Углова о долговременном воздействии метода Шичко. Считает, что для фундамента трезвости нужны четыре столпа: информация, мотивация, покаяние (изменение ума – метаноия). Четвертый столп трезвости – организация, клубы трезвости, общество. Когда человека поддерживают – это счастье. Он должен задать себе вопрос – какова цель его жизни? Шичко говорил, что обязательно должны быть клубы трезвости. Ижевскому клубу 10 ноября 40 лет. У нас богатейший опыт, его нужно передавать молодым. За время работы клуба 11000 человек избавились от курения и алкоголизма. Убежден, что лекций недостаточно, нужно создавать и работать в клубах. Предложил в январе 2025 года провести онлайн-форум, посвященный методу Шичко и 40-летию клуба.

Нечволод Н.П. поздравил всех с тем, что в г. Киренске открыт памятник Ф.Г. Углову. Считает, что метод Г.А.Шичко является самым прогрессивным методом, который меняет жизнь человека на 300%. А именно, 100 % – исчезает человек, у которого были проблемы, связанные с зависимостью от алкоголя, курения и др. ядов; 100% – появляется новый человек-созидатель, он начинает свой путь саморазвития; 100% – он становится пропагандистом трезвости. В своей работе использую материалы Соколова Ю.А, метод, изложенный в 2-томнике, а также наших соратников: И.Н. Афонина, Л.В. Астаховой, Н.В. Январского, В. Фахреева и др. С людьми работаю не менее полугода. Через полгода подводим итог. Сразу обговариваем, что будем работать полугода.

Волков В.Н. сообщил, что в 1987 г. прослушал курс Г.А. Шичко у Январского Н.В. Проясненность сознания наступает через несколько дней после посещения курсов и написания дневников. Это не даёт вернуться обратно. Считаю одной из главных задач – это покаяние человека. Страдания человека, связанные с употреблением ядов, являются важнейшим мотиватором. Это окно слышимости. Для очищения организма я использую подсолённую воду. Также необходимо помнить, что первое общество трезвости создал Рачинский С.А. Кроме того, у нас есть сейчас киноклубы, которые можно использовать в своей работе. Предлагаю девиз «От общества трезвости – к трезвому обществу».

Аникин С.С. сообщил, что к методу Г.А.Шичко нужно подходить более широко. Одна работа – это работа с человеком, работа в клубе. Вторая работа – это работа с обществом. Г.А.Шичко создал первый клуб в 1979 г. как клуб оптималистов. Там заложены концепты, с помощью которых в течение многих лет мы работаем с человеком. Предлагаю 2025 год объявить Годом оптимализма и широко рассказывать о курсе оптимального образа жизни, который предлагал Г.А. Шичко на всех возможных площадках.

2-е предложение – выдать всем членам Координационного совета удостоверения членства ООО «Объединение «Оптималист».

(Продолжение на 9 странице)

(Продолжение. Начало на 8 странице)

Должны быть обозначены ценности 5-го трезвенного движения. Нам нужно идти к одной общей цели – оздоровление нации. Необходимо иметь много информационных площадок. Мы идём в авангарде, стоим на позиции трезвости.

Куркин В.В. В Положение о КС нужно внести поправки о заместителях председателя правления. Также выдать удостоверение всем членам правления.

Нечволод Н.П. Сегодня проходила рабочая встреча по методу Г.А. Шичко. Для этого будет собрана информация от

преподавателей. Прошу всех желающих подключиться к работе.

Решение:

1. Подготовить Постановление о практической реализации метода Г.А. Шичко. Отв. члены правления. Срок 1 месяц.

2. Провести онлайн-конференцию, посвящённую методу Шичко и 40-летию клуба «Родник трезвости» в январе 2025 г. в г. Ижевске. Отв. Январский Н.В.

3. Оформить удостоверение членства в ООО «Объединение «Оптималист». Отв. А.Н. Миронов, секретарь Н.Г. Русинова.

Председатель ООО «Оптималист» _____ Куркин В.В.
Секретарь _____ Русинова

Блаженны изгнанные за правду

Бывает так, что соратники, закончившие обучение в нашей Ижевской школе злоревья, встречают непонимание и насмешки в своём прежнем коллективе, мол, что-то он отдалился от коллектива, не пьёт и не курит, да ещё и в церковь стал ходить. В ход идёт примитивная присказка: «Кто не курит и не пьёт, тот здоровеньким помрёт!» Кому-то от этого очень смешно. Но вот когда наши соратники сочинили продолжение этой присказки, смех переходит в задумчивость: «А тот, кто курит, тот, кто пьёт, как урна ржавая, гниёт! Он в сорок лет уже старик. А был здоровым, словно бык, но, коль ты бросишь пить, курить, ты вновь как юный будешь жить!»

Лучше всего о тех, кто страдает за здоровый трезвый православный образ жизни написал святитель Николай Сербский:

«Тот, кто строит высокий дом из земного материала, непременно вызовет зависть своих злых соседей. А тот, кто возведёт райскую пирамиду из духовного материала, непременно вызовет зависть бесов. Больше всего бесы ненавидят тех, кто добился прочного мира душевного и обладает даром примирения поссорившихся братьев, ибо бесы находят особую усладу в ссорах между людьми. Они бы хотели, чтобы люди жили в постоянных раздорах и были несчастны, и поэтому роптали бы против своего Творца. Их задачей с самого начала было заставить людей взбунтоваться против Господа. Им был мил убийца КАИН, А НЕ КРОТКИЙ АВЕЛЬ... ИМЕННО ПОЭТОМУ ОНИ НЕУТОМИМО ПРЕСЛЕДУЮТ ПРАВЕДНИКОВ. ОНИ ПАКОСТЯТ ПРАВЕДНИКУ И САМИ ЛИЧНО, НО ЧАЩЕ ЧЕРЕЗ ЛЮДЕЙ С ГНИЛЬЦОЙ В ДУШЕ Они собирают вместе всех тех, кто морально слаб, и направляют их против героя Божьего, против витязя правды Господней.

А Господь видит это, но попускает, чтобы немощные люди и бесы нападали на рабов Божиих. Всевидящий попускает всё это, чтобы немощь показала себя ещё и ещё раз немощью – и устыдились бы. Всемудрый попускает

всё это, чтобы люди увидели и убедились, что правда и в лохмотьях сильнее неправды в короне и на престоле. Всеблагодой попускает всё это, чтобы раба Божия украсить ещё раз венком победителя. Подобно тому, как воры и разбойники нападают на богачей в миру, так злые бесы и заблудшие люди нападают на богача духовного.

Святой Нил, делясь своим опытом, говорил: «Если ты истинно молишься, будь готов к нападению бесовскому». Апостол Павел рассказывал Тимофею, как он терпел страдания и гонения, постигшие его в Антиохии, Икони и Листрах: каковы гонения я перенёс, и от всех избавил меня Господь.

А в конце подчеркнул, как правило: да и все, желающие жить благочестиво во ХРИСТЕ ИИСУСЕ будут гонимы (12. Тим. 3. 11-12)

Однако Господь Бог всё это предвидел, предсказал, не утаил от учеников своих. Апостолов гнали камнями из одного места в другое. Ненавидящие Иисуса преследовали святого Афанасия, как дикого зверя. Иоанн Златоуст пострадал и умер в изгнании. То же произошло с преподобной Олимпиадой Благочестивой. Неизмеримо число претерпевших за Христа. Святой Василий ответил судье, который грозил ему изгнанием, что он этому может только радоваться, потому что его невозможно прогнать туда, где нет Бога. Мудрый Иоанн Златоуст толкует плоды гонения таким образом: «Подобно тому, как растение быстрее растёт, когда его поливают, так и вера наша сильнее расцветает и быстрее умножается, когда подвергается гонениям». Оттого что Христа гнали, и все чада Божии, ставшие сынами Божьими по благодати, желали, чтобы и их гнали. Они считали это наградой и знали, что страдают за правду Божию. А страдания за правду Божию есть отличный материал для возведения райской пирамиды. Когда они переселятся в Царство Христово, они на этом уровне будут беседовать в радости и веселии со всеми теми, кто был гоним за правду Божию от начала мира...



Хрустальная ваза

Несколько лет назад я закончил Школу здоровья профессора Николая Январского. Теперь я твёрдо стою на позициях: трезвость, здоровье, бодрость, что я делаю, чтобы быть бодрым? Ежедневно утром и вечером обливаюсь холодной водой. Ошеломляющее, с ячеее, бодрое состояние! И я периодически голодаю. Иногда по 24 часа в неделю, иногда дополнительно по средам и пятницам. Порой по 36 часов с пятницы по воскресенье провожу дополнительно «сухое голодание». Иногда летом провожу голодание с дистиллированной водой. Для чего это нужно? Для того чтобы было чистое, ясное не пережившее сознание.

Что я делаю, чтобы быть всегда трезвым? Я пишу вечерами дневники по методу Г.А. Шичко. Самый гениальный и простой метод! Вот уже 7 лет я не пью и не курю. Срывов нет.

И наконец, третья позиция — это здоровье. Самое ценное, что есть в моей жизни. Как я забочусь о здоровье? Я пользуюсь оздоровительными методами по А.Андрееву. Я чистил печень. У меня вылетели камни, открылись протоки. Ведь печень — это второе сердце. После чистки я чувствую себя отлично. Я чист, бодр, спокоен, здоров.

Кем я был до Школы здоровья? Что я мог? Я имел гранёный стакан, в котором находились лень, апатия, сонливость, пьянство, курение, болезни. Стукните друг о друга два стакана. Что вы услышите? Грохот и скрежет! Что у меня есть теперь? У меня есть хрустальная ваза, в которой находится кристально чистая свежая вода. Это моё ясное чистое сознание. В эту воду я вкладываю радость жизни, бодрость, трезвость, здоровье, отличную память, высокую духовность, талант. Ослепительный яркий свет излучает моя ваза. Притроньтесь двумя вазами друг к другу. Какой мелодичный шармующий звук издадут вазы. Настройвайтесь на волну здоровья.

Но не даёт покоя заморским мудрецам моя ваза. Как бабочки летят они на её свет. Упорно хотят они помыть свои грязные руки в кристально чистой воде. Шипят, бросают злобные взгляды. Но их попытки обречены на провал. Я тщательно охраняю свою вазу. Я уже умею защищать свою вазу, цена которой жизнь.

Когда рождается маленький чело-

век, у него уже есть маленькая своя хрустальная ваза, в которой самой природой заложены добродетели. Это жизнь, любовь к матери, любовь к Родине, ум, честь, талант, воображение. Но не даёт покоя западным мудрецам и детская хрустальная ваза. Миссионеры из Филадельфии платят огромные деньги, переплывая и перелетая Атлантический океан. Они покупают лицензии, дают огромные взятки, зная, что получают потом огромные барыши. Они ходят по детским садам, школам, собирают целые стадионы, вооружая, обманывая, грабя, калеча наши хрупкие хрустальные вазы.

Что они дают взамен? Взрослым — гранёный стакан, в котором алкоголь, сигареты, болезни, мучительная смерть. Детям — стопку, в которой кроется смерть, наркотики, проституция, разврат, насилие.

Люди, одумайтесь! Берегите хрустальные вазы свои и детей. Не меняйте вазу на гранёные стаканы. Научитесь защищать свои вазы и своих детей! Какой биологический вид отдаёт их безвозмездно? Когда стая волков нападает на малыша оленёнка, мать-олениха грудью встаёт на защиту своего ребёнка. Растерзанная раненая мать погибает, защищая своего малыша. Она издаёт предсмертный звук, от которого сотрясается земля, осыпаются листья с деревьев. Этот крик слышит олень. Глаза наливаются кровью. Большая сила чувствуется в нём. Он спешит на помощь своему малышу. Но силы не равны. Олень погибает. Волки победили. Миссионеры в овечьих шкурах побеждают. Они уводят маленьких оленят, срывая и втопывая в грязь их хрустальные вазы. Слезы, крупные слёзы катятся из глаз малышей

Мама, милая спаси меня! Стонет, вибрирует голос малыша и в конце концов погибает.

Люди, оглянитесь, очнитесь, бодрствуйте, помогите! Вы слышите, вы видите как плачет маленький пушистый оленёнок. Так они поступают с нашими детьми. Мы сами порой добровольно отдаём детские хрустальные вазы, порой даже не пытаюсь их защитить, глядя в гранёный стакан. Нетрезвые глупцы! Через некоторое время когда ваш сын или дочь подрастёт и скажет вам что смерть лучшк жизни, вы схватитесь за голову. Вспомните хрустальную вазу, которую вы отдали добро-

вольно и какие добродетели были там заложены природой. Знайте, в руках вашего ребёнка уже гранёная стопка. Вспомните хрустальную вазу. Берегите своих оленешек и оленушек. Миссионеры берут из детских домов детей. Выдают замуж оленушек и увозят их. А потом заставляют бранить, хаять, обвинять свою Родину, природу, свой Дух, которые бесплатно вложили в нас хрустальную вазу. И ведь есть такие, которые бранят, поливают грязью Родину! И удивляются недруги: мы не понимаем русскую душу! Да понимают они, всё понимают, оговаривая нас. Затем и едут. Это нам не надо молчать. А мы этого не сознаём. Святая простота. Вера в те добродетели, которые вложила в нас Родина. Мы думаем что и эти гости такие же добродетельные. Но нет у наших недругов такой как у нас хрустальной вазы. Иначе они не приезжали бы к нам её воровать, при этом деля себя богатыми, а нас оставляя бедными и больными.

Как защитить свою хрустальную природную вазу? У меня есть оружие. Я выхожу на тропу между жизнью и смертью. Я обладаю мощным созидующим оружием, созданным в последние годы. Я владею им в совершенстве. Вы хотите изучи его? Я с удовольствием поделюсь с вами! Итак, каждый вечер, зимой и летом, когда идёт дождь или падает снег, в любую погоду я сажусь за письменный стол. Буеру в правую руку специальный прибор. Он может быть синего или зелёного цвета, белого или красного. Перед собой я кладу бумагу, несколько листов. Заряжаю прибор и начинаю строчить как из пулемёта. Я точно и метко бью в цель. Я разбиваю гранёный стакан, в котором находятся вредные привычки, чуждые мне. И происходит чудо, я вижу свет в конце туннеля, в своём сознании. Я познаю себя. Я воссоздаю себя таким каким меня создали природа, Бог — трезвым, некурящим, творческим. Я по капле выдавливаю из себя раба наркотиков. Я становлюсь свободным, здоровым. Я заполняю свою хрустальную вазу светлой кристальной водой, я защищаю её. Я возрождаюсь. Я живу.

Добьёмся мы освобождения своею собственной рукой! Какое оружие я держу в своих руках? Догадались! Я предлагаю и вам это оружие.

Ваш соратник Сергей

Фундамент трезвенности

Представим огромное болото пьянства, на котором мы хотим построить крепкое здание трезвенности. Нужны столпы опоры, которые не позволяли бы этому фундаменту утонуть в болоте пьянства. **Первый столп фундамента** – это достоверная информация о вреде пьянства и алкоголизма и преимуществе трезвенности. Трезвенность включает в себя трезвость как естественное изначальное состояние человека, созданного Творцом, плюс трезвение как постоянная борьба с желаниями отхлебнуть из пьяного болота плюс прояснение сознания человека, понимание, что трезвость – это наилучшая естественная творческая жизнь.

Второй столп трезвенности – это мотивация трезвенной жизни. Для чего мне трезвость? Какова цель моей жизни без самоотравления? Сейчас читается очень много лекций о вреде алкоголизма и пьянства и пользе трезвости. Некоторые «учителя трезвости» рассказывают о сотнях своих антиалкогольных лекций. Результат? Если бы из каждой сотни лекций появлялся хотя бы один активный трезвенник, за такими лекторами стояли бы сотни и тысячи трезвенников, количество которых нарастало бы лавинообразно. Но на слёты трезвенников часто приезжают многие годы одни лишь лекторы, а учеников что-то почти не видно. Почему? Не хватает обстоятельных бесед о мотивации трезвенности. Представим такую картину: прочитал такой «учитель трезвости» лекцию в школе детям. Дети, как изначальные трезвенники, согласны с лектором. Но приходят они домой, а дома 90 процентов родителей – пьющие «культурейщики» и алкоголики.

Что остаётся делать детям? Ругать родителей за их пьянство? Но тут нарушается святой закон почитания родителей. И это невыгодно детям – ссориться с родителями – можно получить по шапке. Остаётся детям приучаться жить лицемерно, как родители, – говорить о вреде алкоголя и самим учиться потреблять его в малых, якобы «культурных» дозах. Но алкоголь не пищевой продукт, хотя

и продаётся в магазинах наравне с продуктами питания. Это яд и наркотик, который требует увеличения дозы потребления. Так в семьях вырастают новые алкоголики. И хотя лицемерная статистика говорит о сокращении пьянства в России, но объективные цифры увеличения продаж алкоголя и увеличение смертности населения в стране говорят об обратном. Исходя из этого, трезвенники из общественного движения «За трезвую Удмуртию» разработали программу «Дети спасают родителей», когда дети-школьники пытаются на своём детском языке любви говорить с родителями.

К примеру, учительница уроков здорового образа жизни Нина Ивановна провела уроки трезвости во втором классе. Учителя недоумевали: зачем проводить занятия во втором классе, ведь там дети ещё не пьют и не курят. Но она на занятиях спросила детей, употребляют ли родители алкоголь и табак? Дети опустили головы. «А как вы реагируете на это?» – продолжила разговор учительница. «Мы ругаем папку, но он не слушает!» «Не надо ругать родителей. Есть святой закон старинный: «Чти отца своего и мать свою, и благо тебе будет, и долголетен будешь ты на земле!»

Надо с любовью просить родителей о чём-то!»

Через неделю второклассница Маша вышла из-за парты и сказала учительнице: «Поздравьте меня, я отучила папу курить!» «Как же ты отучила его?» «А я пришла домой и сказала папе: «Я очень люблю тебя, и мама тебя любит, и бабушка. Но когда ты куришь, я уже не могу, у меня болит голова и горло, я не могу хорошо готовить домашнее задание. И папа посадил меня на колени, погладил по голове и сказал: Дочка, я даю тебе честное слово, что брошу курить! И слово своё сдержал...». Через неделю другая девочка также встала и сказала: «Поздравьте и меня, я тоже отучила папу курить. Я так же, как Маша, сказала папе свою просьбу, и он бросил курить через несколько дней...»

Для того, чтобы удостовериться в

словах детей, через месяц мы провели родительское собрание. И родители подтвердили, что они прислушались к словам детей и стараются отказываться от вредных привычек. А одна родительница сказала: «А у меня мой сынок Петя помог освободиться от курения моей старшей дочери Наташе. Он всё ходил за ней и повторял: «Ну перестань, пожалуйста, курить! Я не хочу, чтобы в нашей семье рождались дебилы и уроды!»

Дети часто находят такие проникновенные слова, которые действуют лучше слов профессиональных психологов. Если мы в своих лекциях в школе возьмём на вооружение помощь детей, изначальных трезвенников, мы получим лучший результат

А для родителей мотивация трезвости – забота о здоровье детей.

Третий очень важный столп трезвенности – это дневники исповедания своих проступков и покаяние.

Автор метода гортоновической дезалкоголизации кандидат биологических наук Геннадий Андреевич Шичко подготовил для ведения самоаналитических дневников такие вопросы, которые заставляют при написании алкоголиками дневников вспоминать свои прежние прегрешения и стремиться к исправлению.

Например, такие вопросы:

✓ Отношение к спиртному. В случае срыва надлежит подробно описать всё, связанное с ним, уважительные и неуважительные причины, побудившие выпить, мысли, самочувствие и поведение до, во время и после выпивки, последствия её, оценка поступка, реакция близких и т. п.

✓ Пребывание в компании пьющих, самочувствие и поведение в такой обстановке.

✓ Отношение к предложению выпить, к соблазнам и питательной ситуации.

✓ Отношение к «случайникам», пьяницам, алкоголикам.

✓ Отношение к пьяным, виду и запаху спиртного, к питательным заведениям.

(Продолжение на 12 странице)

(Продолжение. Начало на 11 странице)

Очень важно показать суть покаяния. Хорошо, если об этом будет говорить священник или методист, который ведёт достойный нравственный образ жизни.

Многие алкоголики считают себя обиженными тем, что их, оказываясь, не понимают и не уважают. Отсюда их повторяемая фраза из пьяных разговоров: «Ты меня уважаешь?» Алкоголики стремятся к возвращению уважения и потому часто убегают из дома, где их ругают, в пьяные компании, где они слышат друг от друга: «Я тебя уважаю!» Очень важно в дневниках полнее писать ответы на такие вопросы, как моральное самочувствие (отношение к собственным поступ-

кам, удовлетворённость собственным поведением и взаимоотношениями с другими, угрызения совести и т.д); взаимоотношения с родственниками, друзьями и сослуживцами в связи с вашим переходом к трезвости. Ваща отрезвляющая работа с ними...» Обязательные ответы на эти вопросы позволяют бывшим алкоголикам возвращать уважительное отношение к себе, как к сознательным трезвенникам.

Очень важно покаяние. Если у человека нет покаяния, если он в своих бедах винит жену, мать, начальника, президента и т. п., а не себя, то он не исправляется и продолжает вновь и вновь «срываться». Наилучший результат реабилитации, доходящий до 90-95 процентов даже для наркоманов, в Душевно-попечительском

центре доктора медицинских наук иеромонаха Анатолия Берестова, где важнейшим условием занятий является покаяние. Как отмечал академик Берестов, после искреннего со слезами покаяния у 20 процентов наркоманов прекращается ломка.

И четвёртый столп трезвенности — это соучастие и единении трезвенников. Соучастие — взаимопонимание и взаимоподдержка — это путь к счастью. Поэт сказал: «Что такое счастье? Это соучастие в добрых человеческих делах!» Человек должен жить в счастье, в радости общения друг с другом. Очень важны клубы трезвости и общины, общества трезвости. Их число должно постоянно расти.

Николай Январский



Значение личности Фёдора Григорьевича Углова для коренных народов России и всего человечества



На планете Земля проживают миллиарды людей, не ведая о существовании друг друга, и только некоторым из всех удаётся стать знаменитым на весь мир. Одним из таких гигантов был простой русский человек Фёдор Григорьевич Углов (1904-2008), имя которого можно поставить рядом с такими величинами, как Михаил Иванович Ломоносов (1711-1765), Иван Иванович Ползунов (1728-1766), Иван Михайлович Сеченов (1829-1905), Дмитрий Иванович Менделеев (1834-1907), Иван Петрович Павлов (1849-1936), Александр Степанович Попов (1859-1906), Владимир Иванович Вернадский (1863-1945), Игорь Иванович Сикорский (1889-1972), Сергей Павлович Королёв (1906-1966), Игорь Васильевич Курчатов (1902-1960), Терентий Семёнович Мальцев (1895-1994), Михаил Тимофеевич Калашников (1919-2013) и длинный ряд других русских имён, личности которых своими заслугами в области прогресса известны всему человечеству.

Но академик медицинских наук СССР, кого во всех странах, где были подобные академии, считали за честь иметь своим почётным академиком, шагнул далеко за пределы своей профессиональной деятельности, в которой разительно отличился и был неоднократно отмечен высокими наградами, признанием коллег всего медицинского и хирургического мирового сообщества. Как-то неожиданно для всех Углов «заболел» любовью к своему народу. В XX веке стало привычным лелеять и возвышать представителей малых этнических групп, скрупулёзно выколупывая из них уни-

кальных индивидов, возвращая вундеркиндов, выделяя и противопоставляя их «серой массе», которую позже стали обзывать «совками». В то время стало модным называться, например, «несчастливым евреем» и позиционировать себя таковым, вопя на весь свет о притеснении непризнанных гениев. Соответственно правилом хорошего тона было выражать требование признать этих разрозненных отщепенцев «народом» и выделить для них землю под государство, а после появления такового заявлять об их исключительной роли в управлении человечеством. И вот в такой русофобской атмосфере этот непризнанный герой своего времени, вдруг в полный голос заявил о любви к своему великому русскому народу, к которому принадлежал сам, кто его родил и воспитал, как личность. Более того, академик во всеуслышание заявил, что советских победителей в Великой Отечественной войне и их потомков массово уничтожают алкоголем, предварительно лишив тех разума. Любовь к русскому народу настолько захватила всё существо хирурга, что он не мог с ней справиться даже во время проведения сложнейших хирургических операций, длящихся порой несколько часов. Крамольная мысль всё время свербила его ум: «Сейчас я спасаю жизнь одного человека, а за время операции десятки, а то и сотни соотечественников уьёт алкоголь! А я ничего не могу с этим поделаться и не в силах помочь своим соотечественникам – родным для меня людям».

Как учёный, начав изучать и исследовать тревожащую проблему, он вдруг понял, что в стране осуществля-

ется алкогольный геноцид, который запущен «алкогольной мафией», как было обозначено им и его научными коллегами по изучению данного явления. Но вскоре стало ясно: содержание данного явления намного шире, чем преступное сообщество внутри одного государства: щупальца спрута тянулись из-за границы – оно оказалось транснациональным, глобальным, этно-религиозным, а внедряемая им колониальная идеология лжи инициировалась из недр глубинного государства.

Но в чём же заслуга патриота Ф.Г. Углова? Она в том, что он разоблачил алкогольную мафию, разорвал её тенёты лукавства, сковывающие сознание советских людей, пробудил и призвал русский и другие коренные народы на борьбу за трезвость. Он личным примером показал, как и что надо делать, встав во главе Пятого трезвенного движения России; Ленинский лауреат, православный христианин повёл нацию к победам «сухого закона», веря, что каждый соотечественник осознает беду, нависшую над Родиной, и уже никакая сила не сможет заставить свободных верить лжецам и позволять им властвовать над ними. Академик доказал, что вино, как и любой алкоголь, – орудие колонизации и оружие геноцида.

Такой деятельной любви ко всему человечеству мир ещё не знал! Нам необходимо довести начатое им дело до полной и безоговорочной победы. Только трезвая Россия станет великой державой!

**С.С.Аникин,
г. Красноярск.**



Соратнику, прошедшему войну

Он всё прошёл: войну и плен спиртного,
Страдал в похмельном тягостном бреду,
И снилась смерть с железною косою:
«Прощайся с жизнью – я к тебе иду!»

Но как-то утром прояснилось зреньё,
Увидел рядом пожелтевший лист.
Он прочитал в газете объявление:
«Вас приглашает клуб «Оптималист»

И он пришёл в мученьях и сомненьях:
«Я погибаю, кто меня спасёт?»
И он услышал голос пробуждения:
«Тебя мир трезвый с нетерпением ждёт!»

И он поверил в дружескую трезвость,
Поверил в силу сокровенных слов,
Проснулись в сердце вера и надежда,
И он читал: Шичко, Дроздов, Углов...

И седовласый старенький учитель
Ему сказал: «За трезвый мир держись!»
С друзьями факел в темноту несите!
Гордись судьбою – ты оптималист!»

Оптималист путь верный выбирает,
Оптималист от гибели спасёт,
Оптималист упавших поднимает,
Оптималист в мир трезвый приведёт.

Ижевскому клубу «Родник – трезвая семья», входящему в российское объединение «Оптималист», в 2024 году исполняется 40 лет. В 1984 году после проникновенного обращения хирурга и учёного Ф.Г. Углова к народу Советского Союза о нависшей над нашей Родиной алкогольной опасностью мы создали в Ижевске клуб трезвости, и перестали совсем употреблять алкоголь. С этого времени мы, члены клубов и обществ трезвости, находимся в состоянии войны с алкогольно-наркотической мафией. На этой войне мы выполняем роль лазаретов, спасающих людей от наркотической гибели. За 40 лет более 11 тысяч человек закончили наши курсы по методу Г.А. Шичко, 65-70 процентов из них не употребляют алкоголь и не курят, не травятся иными наркотиками, ведут

трезвый здоровый образ жизни. Среди окончивших наши курсы в Школе здоровья есть бывшие воины, прошедшие Афганистан и чеченские войны. Николай Мурин из города Можги, бывший в Афганистане командиром отделения и не потерявший в сражениях ни одного воина, после окончания курсов трезвости стал спасать трудных подростков и допризывников, организовывал с молодёжью многодневные походы на Южный Урал на слёты трезвенников. Есть среди наших выпускников и бывшие, и настоящие воины СВО. Все они говорят о благодатной помощи трезвости и некурения на войне. Ведь среди погибших на войне много убитых с пулевыми ранениями в горле. Это ночные отметки снайперов по курящим.

Часть воинов после отпусков или лечения возвращаются вновь на войну. И мы, члены клуба трезвости, приглашаем бывших и будущих воинов на наши благотворительные курсы по избавлению от вредных привычек. Также мы обращаем серьёзное внимание на отказ от мата и другого сквернословия на войне. Замечено, что сквернословы чаще погибают на войне да и в мирной жизни. Писатель Роман Ключник говорит о том, что молитва «Живый в помощи» (90 псалом) спасала воинов в первой и второй мировых войнах. Снайпер майор Николай Кравченко сообщает, что, когда они в окружении многократно превосходящих боевиков поднялись в атаку со словами «Христос воскрес» вместо мата, они все прорвались и остались живы, хотя и были изранены.

На войне нет атеистов. Вера спасает и ведёт к победе. Вера и трезвость – путь спасения. Наши клубы трезвости, словно лазареты спасения, ждут всех желающих исцелиться. Добро пожаловать!

Тел.: 8- 9120292535, 8-9199150256.



Надежда, Вера и Любовь

В нашем клубе «Родник – трезвая семья» со своими стихами выступила Мясникова Надежда Павловна. Её судьба необычна и заставляет думать о многом. Она всегда была любознательной и очень много читала, изучала. Читала ночью при слабом свете, и мать предупреждала её: «Не читай ночью – ослепнешь». Но она продолжала читать ночи напролёт. Однажды узнала диагноз-глаукома – внутриглазное давление, и вдруг ослепла. Но она не упала духом, а стала писать проникновенные стихи, пошла к людям с ними, и у неё появилось много новых учеников, друзей, соратников. Удивительно, но она проводит семинары, выступает в самых разных аудиториях. Она закончила сценарный факультет института культуры, прекрасно владеет русской образной речью и сценарии, стихи, написанные ею, часто оказываются лучшими в различных конкурсах. Надежда уже много лет сотрудничает с нашим клубом, помогает нам в подготовке сценариев, в умении владеть словом. Когда читаешь стихи Надежды приходят мысли, что такие стихи, такой широкий мировоззренческий кругозор дал ей сам Господь, ограничив её зрение на житейские мелочи и помогая сосредоточиться на главном – Божественной Любви

Масштаб Любви

Масштаб Любви – масштаб Души и Сердца,
Орбита мысли и её полёт.
Когда ты открываешь миру Сердце,
И твой масштаб немислимо растёт,
И ратуешь за реки, океаны,
За землю-матушку -
Уже масштаб другой,
А планетарно мыслить привыкаешь,
И до Галактики подать рукой.
А там вусё необычно, всё иначе,
Вселенная зовёт и манит новью.
Вот так душа становится безмерной,
Когда встречаешься с Божественной Любовью.



Не живу, а витаю, пою над землёй,
Отрываюсь от быта
И в стихи с головой.
Сверху падают строки,
Словно звёзды с небес
Открываются грани горизонта чудес
И во всех направленьях
Мыслей нету конца
Постигаю безмерность
И величие Творца.

Чем ближе к вершине
Огромного неба
Тем больше для сердца
Насущного хлеба.
Здесь звёзды крупнее
И шире обзор,
Иные масштабы -
И глубь, и простор.
И новые чувства,
И мыслей размах,
И вечный восторг
На раскрытых устах!

Зажги в себе свет сам,
Чтоб стало светлей другим.
Чтоб стало светлее другим,
Близким, далёким, чужим.
Тогда и рассеется тьма,

Тогда и придёт рассвет.
Чтобы зажечь других,
Зажги в своём сердце свет!

Мы русские люди

Мы русские люди,
Пробьёмся, пробьёмся,
На вражьи потуги
Едва улыбнёмся.
Мы русские люди,
Пройдём всё и вся,
Жива ещё совесть,
И правда жива.
Мы русские люди,
Всё сдюжим, всё сможем,
Мы верим в Победу,
И Бог нам поможет!

Русь святая, пробуждайся,
Просыпайся, весь народ!
Сам Господь нас призывает,
Колокол набатом бьёт.
Наступило наше время
С неба слышен трубный глас,
Поднимайтесь, поднимайтесь -
Долгожданный пробил час.
Становиться над Землёю
Надежде, Вере и Любви
Пусть проснётся вся планета-
Русь святая впереди!




Вред курения для женщин

- **Для женщины курение особенно вредно:**
 - чернеют и портятся зубы;
 - появляется хриплый кашель;
 - кожа приобретает землистый оттенок, быстро стареет;
 - под влиянием табачного дыма утолщаются голосовые связки, голос становится сиплым, грубым, хриплым;
 - появляется неприятный, отталкивающий запах изо рта;
 - девушка выглядит старше своих сверстниц;
 - девочка, будущая мама, приобретает целый букет болезней, которые в будущем могут помешать рождению здорового ребёнка.

При курении происходит кислородное «обкрадывание» органов и систем будущего ребёнка. Ребёнок рождается никотинозависимым, слабеньким, больным.




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. Консультации ежедневно с 12.30 по телефону.

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

БЛАГО ДАРИМ

Правление ООО «Оптимальист», ООО «Норт», а также Андрея, Алексея, Любовь, Галину, Елену, Татьяну, Алика, Раису, Тамиру, Валентину, Надежду, Светлану, Ирину, Татьяну, Ольгу, Андрея, Ольгу, Вячеслава, Ксению, Ирину, Клавдию, Эмилию, Валерию, Лидию, Николая, Александра, Веронику, Владимира и активистов трезвенного движения «Оптимальист» за оказание финансовой помощи в выпуске этого номера газеты.

Благодарим попечителей строительства Кельчинского народного дома трезвения имени Ф.Г. Углова. Особенно благодарим Татьяну, Ирину, Галину, Веронику. Просим молитв за благодетелей.

Учредитель: ООО «Оптимальист»
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: 02.11.2024 г. Тираж 500. Заказ №

Прочитал – передай другому!