

С Новым годом! 2025 год В.В. Путин предложил объявить годом Защитника Отечества, а для стран СНГ годом борьбы с нацизмом и 80-летием Великой Победы над фашизмом. Мы публикуем в нашей газете стихи прекрасного русского поэта И.И.Кобзева (1924 -1986 г), ветерана ВОВ. Стихи «Портрет с натуры», «Русская рубашка», «Богатырка».

Игорь Кобзев

Русская рубашка

Ты не сделай, милая, промашку:
Галстуков мне модных не дари,
Подари мне лучше русскую рубашку
Цвета ясной утренней зари!
Верно, я не сделаюсь красивей,
Но, гордясь рубашкою своей,
Стану я, как принято в России,
Проще, бесшабашней и смелей.
Жить так жить!

Без робости и страха!
Обходных дорожек не искать!
В трудный час последнюю рубаху
Верному товарищу отдать!
А коль враг, распроклятый враг
Оплетёт коварной ворожкой,
Я рвану на той рубахе ворот
И – как воин! – в рукопашный бой!
Говорю вам, а на сердце тяжко.
Милая сердчает: брось чудить!
Подари, мол, русскую рубашку!
А такой рубашки не купить.
Где-то втихаря определили,
Дескать, тем рубашкам вышел срок.
Всех нас поголовно обрядили
В среднеевропейский пиджачок.
Но ведь есть черкески с газырями,



Можно же в гуцулке щегольнуть!..
Отчего же вам перед друзьями
Русским узорочьем не блеснуть?
Мудрая Советская Отчизна!
Ты не верь, что недруги шипят.
Сроду никакого «шовинизма»
Русские рубашки не таят!
Ты не сделай, милая, промашку:
Галстуков мне модных не дари,
Лучше сшей мне русскую рубашку
Цвета ясной утренней зари

Богатырка

В чистом поле пыль клубится,
Это мчит на вражий клик
Богатырка – поленица,
Витязь-баба. Не мужик.

Чужа бранную потеху,
Блещут удалью глаза.
По булатному доспеху
Развевается коса.

Мужики на зелье слабы:
Где-то пьяные лежат, –
На Руси, бывало, бабы
Все заставы сторожат!

Бабы знают: стоит лишек
Чужаку простору дать,
Скоро собственных детишек
Негде будет пеленать.

Бабы в сторону чужую
Похмеляться не бегут,
Бабы отчину родную
Пуще ока берегут.

А когда взъярятся бабы –
Тут тебе смертельный бой!
Илья Муромец, бывало,
Объезжал их стороной.

Стихотворение «Богатырка» посвящено нашим героическим женщинам. Это стихотворение мы адресуем женщинам, которые борются за трезвость. Борцы за трезвость – это тоже воины, только никого не убивающие, а спасающие от коварного зелёного змия. Нашему ижевскому клубу «Родник – трезвая семья», которому недавно исполнилось 40 лет, всегда помогали и помогают наши красавицы-богатырки. Это Бухлова А.Я., Гранцева (Январская) Н.И., Ерёмкина Г.Ф., Слесарева О.Т., Шутова Т.В., Бушуева Т.В., Миловидова И.А., Чекина Э.А., Вечтомова О.А., Кирюхина В.С., Кириллова В.А., Мясникова Н.П., Пыжьянова Л.А., Семёркина С.Д., Чудакова Г.В., Коперская Т.М., Мурзаева Е.И., Копысова А.В., Мьялкина Н.С., Русинова Н.Г. и многие другие. Наши замечательные помощники – православные женщины-певчие храмов, исполняющие акафисты иконе Пресвятой Богородицы «Неупиваемая чаша» об избавлении от алкоголизма и иных наркотиков. Совсем недавно я разговорился с красавицей Мариной – таксисткой, которая поведала мне, что она живёт трезво, воспитывает троих детей, успевает ходить в церковь и тепло вспоминает священника храма Александра Невского Ювеналия. Я сказал, что также очень чтит и любил этого замечательного священника. Когда Марина довезла меня до места, она не стала брать с меня деньги за проезд, сказала, что это помощь нашему трезвенному движению. Поддержка прекрасных женщин укрепляет силы нашего трезвенного движения. Слава Богу за всё! И дай Бог здоровья и благодати семьям таких прекрасных самоотверженных женщин. Такие прекрасные женщины воюют не с мужьями-выпивохами, а с теми, кто открывает всё новые винные магазины. А для мужчин наши славные женщины хранят любовь, молитвы и «письма любви».

Редактор

Игорь Кобзев

Портрет с натуры

*На пиджаке две орденские планки,
Рубцы и шрамы – след жестоких мук,
Его нашли в обуглившемся танке –
И он остался без обеих рук.*

*Он с трудностями справился не сразу,
Он плакал, уставая от борьбы,
Пока его веселые рассказы
Не обманули собственной судьбы!*

*Как густо перечёрканы тетради,
Как много в них и боли, и труда!
Однако пусть смеющийся читатель
Об этом не узнает никогда.*

*Его жалеть, пожалуйста, не надо:
Он будет драться до последних дней.
Земля щедра, красива и богата,
И он ещё поцарствует на ней.*

*Известно ль вам, как весело, к примеру,
Летя в «Победе», сделать резкий круг,
Чтоб вздрагивали милиционеры,
Узрев шофера без обеих рук?!*

*Как хорошо кружить с девчонкой
в зале:
«Ну что ты, милая? Я ж – инвалид
войны!»*

*Пусть удивлённо-робкими глазами
Толпа стилиг глядит со стороны!*

*Планета очень схожа с апельсином,
И сладко пить ее душистый сок,
И нету для отчаяния причины,
Пока беда вконец не свалит с ног.*

*А коль и свалит, прикуёт к постели
В больнице, где дадут ему кровать,
Все будут задыхаться от веселья
И лишь от смеха будут умирать!*

СЛОВО ПРАВДЫ

К 40-летию клуба «Родник – трезвая семья»

Начало организованному трезвенническому движению в Ижевске положено в 1984 году. В то время страна пребывала в обстановке всеобщей неопределённости: прежний правитель скончался, все новые, сменившие его, выглядели совсем невразумительно, куда то пропал всеобщий энтузиазм комсомольских строек предыдущего десятилетия. Люди буквально не представляли, что будет завтра и что надо делать для улучшения жизни сегодня. Как звук боевой трубы, прозвучало обращение к руководству страны и народу, содержащееся в известном докладе академика Ф.Г. Углова о необходимости преодоления порока пьянства, разросшегося к тому времени до масштабов, прежде небывалых. Доклад этот с убедительными и местами даже устрашающими цифрами разошёлся в народе во множестве машинописных копий, даже несмотря на чинимые властями препятствия. Суровая правда, сказанная Ф.Г. Угловым, содержала и самое главное: оптимистичный посыл о преодолении этого зла в жизни каждого человека и страны в целом. В те первые годы по всему СССР возникали семейные клубы трезвого образа жизни, было всеобщее увлечение физкультурой, спортом, туризмом. Именно тогда в Ижевске был открыт такой клуб. В нём людям зависимым оказывалась квалифицированная и действенная помощь, во-первых, в осознании и признании своей зависимости, во-вторых, в победоносной борьбе с этим древним всенародным недугом, в-третьих, в общении с товарищами, единомышленниками, воюющими с недугом. И, наконец, в итоге занятий и об-



щения с супругами Январскими многие люди воцерковились, чтобы трудиться уже не только для здорового образа этой временной жизни, но для жизни ВЕЧНОЙ!

Параллельно проводились занятия по преодолению близорукости без операций и медикаментов по системе д-ра Бейтса. Если собрать вместе всех, получивших помощь у Николая Владимировича Январского за 40 лет, то, должно быть, можно было бы заполнить ими немаленький стадион. Если записать все большие и малые дела клуба, можно набрать материала не на одну поучительную книгу. А главное, что получают в клубе люди от общения с руководителем и товарищами, ставшими друг для друга маленькими «солнышками», – это вечный заряд оптимизма и энтузиазма, про который святитель Николай Сербский сказал, что энтузиазм «питается огнём Небесной Благодати».

Просыпайся!
На рассвете сон – занятие для сов!
Слышишь, птицы, словно дети,
распевают:

«Будь здоров!»
Здравствуй, солнечное лето,
Звонкий школьный стадион!
Ветру низкий мой поклон.
На диване лень со стоном
Ждет приезда докторов,
Но звенит над стадионом:
«Будь здоров! Всегда здоров!»

Н. Кочанов, Ижевск.

Святой Апостол Иаков две тысячи лет назад писал в послании к первым христианам Иерусалима: «Обративший грешника от ложного пути его спасет душу от смерти и покроет множество грехов».

Поздравляем всех с такой памятной датой!

В.В. Шкляев, Ижевск.

Славный юбилей ижевчан

2024 год богат на юбилейные даты. Мы отметили 120 лет со дня рождения основателя движения за трезвость Фёдора Григорьевича Углова, юбилейные даты «Оптималиста» (создатель Г.А.Шичко), Союза борьбы за народную трезвость (создатель Ф.Г.Углов), а также 40-летие ижевского клуба «Родник – трезвая семья» (создатели Январские Николай Владимирович и Нина Ивановна).

Сквозь призму водки и других изделий нельзя увидеть алкогольную проблему в стране. Сколько выпито алкоголя, столько же пролито слёз, столько же люди хлебнули горя. Если начать расписывать это горе, какое оно да из чего состоит, не хватит бумаги, производимой в стране.

Производители и продавцы алкоголя не хотят это замечать и призывают людей пить «умеренно да культурно». Тут и СМИ, фильмы, книги призывают к этому «культурному винопитию». И вот уже не только какие-то забулдыги, но и умные да талантливые люди погибают в алкогольно-табачном дурмане, не находя обратного пути к своей естественной трезвости. И рады бы вырваться, да не могут из-за наркотической природы зелья. Даже уговоры близких людей не помогают.

На наше счастье именно в нашей стране появились такие корифеи трез-

вости, которые не только сами показали пример трезвости, но и открыли способ, как её вернуть. Именно благодаря таким корифеям, как Ф.Г. Углов, Г.А. Шичко, Ю.А. Соколов, В.Г. Жданов, Н.В. Январский, Варанкины В. Г. и С.Н. и многие другие, появились организации «Оптималист», «Союз борьбы за народную трезвость».

О Николае Владимировиче Январском и его жене Нине Ивановне я впервые узнала из газеты «Кировская правда», прочитав о них очень хорошую заметку кировской журналистки с конференции в Нижнем Новгороде, организованной А.Н. Маюровым. Ижевчане охотно делились своими знаниями и опытом работы по восстановлению трезвости у людей. Если окружающая среда настраивает на поглощение алкоголя и табака, то молодой человек с раннего детства считает эти изделия необходимыми атрибутами жизни. Это всё равно, что мы помещаем сорванный с грядки огурец в солёный раствор, и «хочет» он или «не хочет», а становится солёным. Спасение пьющих людей в правдивой информации и методике Геннадия Андреевича Шичко.

У моего сына, участника чеченской войны, тоже была проблема с алкоголем. Там алкоголь тоже был полноценным врагом наших ребят. Николай Владимирович смог найти подход к

моему сыну. Сын сказал: «Я верю ему». И согласился пройти занятия у Николая Владимировича, благодаря чему обрел трезвость. Помог ему и младший брат, который с рождения вёл трезвый образ жизни.

Ижевчане всегда были готовы нам помочь и неоднократно бывали у нас в Гордино. Они уже 40 лет неустанно борются за отрезвление народа. У кого-то начинают опускаться руки под напором мощной алкогольной пропаганды, но только не у них: занятия по освобождению от алкогольно-табачной зависимости, спектакли и т.д.

В стране движение за трезвость ширится и растёт. Особенно радуют молодые, энергичные ребята и девчата. На сегодняшний день борьба за трезвость становится национальной идеей общества. Особенно это актуально в современных условиях, когда наши воины ведут борьбу с нацистами, когда, как в 41-ом, стоит вопрос: быть или не быть России и всему Русскому миру. Всем нам надо помнить, что только трезвая Россия станет Великой!

Ижевчанам желаю дальнейших успехов и всегда быть в авангарде борьбы за трезвость.

Н. Гордина,
с. Гордино, Кировская область





О системе «добычи» времени Любичева и методе Шичко

«Мы слишком поздно понимаем, что смысл жизни заключается в самой жизни, в ритме каждого дня и часа»

Стивен Ликок,
канадский писатель и экономист

Основой общественной и индивидуальной работы в общероссийской общественной организации «Объединение «Оптималист» является психолого-педагогический метод Г.А. Шичко – метод самоанализа и изменения своих привычек и установок за счёт написания специальных дневников. К сожалению, не для всех новых соратников написание дневников становится доброй традицией и каждодневной привычкой.

Писать дневники действительно не просто. Писать дневник на первых этапах необходимо каждый день перед сном, соблюдая определённые правила. Писать необходимо от руки, на вопросы отвечать развёрнуто, а классический дневник по избавлению от проалкогольной запрограммированности сознания включает в себя от 25 вопросов. Каждый такой дневник можно условно разделить на три части: вопросы, касающиеся прожитого дня, испытываемых чувств, мыслей; отношение и самочувствие сегодня, оценка своего поведения и прогресса в избавлении от зависимости сегодня, оценка степени прояснённости сознания; план по избавлению от зависимости на завтра, настрой. Такие дневники, при правильном написании и проверке их преподавателем, помогают в достаточно короткий срок отказаться от вредной привычки.

Важность написания таких дневников переоценить практически невозможно. Посудите сами, когда человек, страдающий от наркотической (проалкогольной или табачной) зависимости, который продаёт и меняет в угоду своей пагубной привычке и потребности ценные вещи из дома, который готов преступить закон, лишь бы притупить боль (похмелье – абстинентный синдром – наркотическая ломка), вдруг за несколько недель или даже дней отказывается от этой зависимости. И если и испытывает тягу, то знает, как с этим работать, как от неё избавиться совсем. Как можно это назвать? Чудо! Но чудом это кажется только со стороны. За

такими «чудесами» стоит кропотливая работа над собой, преодоление стереотипов, дисциплина.

Как же быть тем соратникам, которые уже отказались от зависимости, но остановились на этом – не посещают клубы, не придерживаются принципов оптимализма и заветов наших учителей: «Кто, если не мы? Выбрался сам – помоги другому! Спешите делать добро!»

Часто люди говорят, что на выполнение этих заветов и на написание таких подробных дневников не хватает времени. Как быть и что можно с этим сделать? Как войти в наиболее продуктивный ритм жизни?

Недавно я прочитал повесть Даниила Гранина «Эта странная жизнь». Она посвящена жизни учёного Александра Александровича Любичева – русского математика (по образованию), биолога-энтомолога по роду занятий, теоретика и историка науки. При жизни он написал около 70-ти научных работ. Всего им написано более 12500 страниц машинописного текста по различным направлениям науки. Но это не столько биографическое сочинение, сколько книга о разработанной Любичевым системе учёта времени и правил ведения жизнедеятельности, которая помогла ему добиться огромных успехов в науке и прожить счастливую жизнь. При этом А.А. Любичев работал без перенапряжения, посещал театры, оперы, много гулял, поддерживал общение со множеством людей, имел здоровый сон и т.д.

Система Любичева заключалась в написании дневника по следующему типу:

- «Ульяновск. 7.4.1964. Систем. энтомология: (два рисунка неизвестных видов Псиллиолес) – 3ч. 15м.

Определение Псиллиолес – 20м. (1,0)

Дополнительные работы: письмо Славе – 2ч. 45м. (0,5)

Общественные работы: заседание группы защиты растений – 2ч. 25м.

Отдых: письмо Игорю – 10м.; Ульяновская правда – 10м.; Лев Толстой «Севастопольские рассказы» – 1ч. 25м.

Всего основной работы – 6ч. 20м.»

- «Ульяновск. 8.4.1964. Систематическая энтомология: определение Псиллиолес, конец – 2ч. 20м.

Начало сводки о Псиллиолес – 1ч. 05м. (1,0).

Дополнительные работы: письмо Давыдовой и Бляхеру, шесть стр. – 3ч. 20м. (1,0)

Передвижение – 0,5.

Отдых: брился. Ульяновская правда – 15м. Известия – 10м. Литгазета – 20м.; А. Толстой «Упырь» – 65 стр. – 1ч. 30м. Слушал «Царскую невесту». Римский-Корсаков.

Всего основной работы – 6ч. 45м.»

Были в этих записях и упоминания об общении с друзьями, посещении театров, каких-то событий из жизни. Но всё равно эти записи занимали 10-15 строк, обязательно стояло время и оценка – коэффициент выполненной работы – показатель эффективности.

Главное, что давала такая система – учёт и контроль за временем. Любичев как будто даже не контролировал, а «добывал» время. Время – это один из главных ресурсов нашей жизни. А тем более время, наполненное эмоциями от общения с другими людьми, свершениями в труде, науке, время самореализации.

На что А.А. Любичев не жалел собранного по минутам в течение дня времени, времени, которое он «добывал» в основном для своей научной деятельности и достижения поставленных ещё в юности целей, так это на переписку с коллегами и друзьями, написание отзывов и критических статей. Это, конечно, отвлекало его от «основной работы», но давало эмоции, интерес в жизни и ощущение счастья...

А что, если объединить метод Геннадия Андреевича Шичко и систему Александра Александровича Любичева? Ведь система Любичева очень похожа на метод Шичко.

По сути, и то и другое – это отчёт перед самим собой. Отчёт о том, как я прожил день, месяц, год, жизнь. Выполняя записи по системе Любичева, можно за основную работу считать деятельность по избавлению от зависимостей, работу над собой с целью улучшения здоровья и повышения прояснённости сознания, встречи в клубах трезвости, общественную работу.

(Продолжение на 5 странице)

(Продолжение. Начало на 4 странице)

Так, записывая по 10-15 строк каждый день с целью учёта и «добычи» времени для полноценной счастливой жизни, можно легко ввести в привычку и написание дневников по методу Шичко – ведь это теперь основная работа! И не забывайте ставить себе оценки, а в конце года давать себе отчёт, сколько времени и с какой эффективностью вы потратили на основную цель, основную работу.

В заключение следует отметить, что такая связка не будет работать, если всё своё время вы будете стараться направить только на работу по избавлению от зависимостей, это напротив может привести к эмоциональному выгоранию и срыву. Представьте перед собой велосипедное колесо. Каждая спица такого колеса – это та или иная сфера вашей жизни, а трезвость – это ступица (ось), к которой все спицы прикрепляются. Если есть ось-основа, то будет и крепкая семья, и верная дружба, и здоровье,

и физическая культура, и творческие увлечения. Поэтому первоначально всё же займитесь трезвостью и прояснённостью сознания, а потом сделайте свою жизнь оптимальной, а колесо своего жизненного баланса круглым – с множеством спиц равной длины! Ведь чем более ровное и круглое колесо, тем легче будет ехать, тем больше радости вы получите от своего интересного и счастливого жизненного пути!

А.Н. Миронов



**«Алкоголизм
начинается не с первой
выпитой рюмки, а с первой
увиденной рюмки,
которую пьёт папа или мама»**

Шичко Геннадий Андреевич
советский физиолог, кандидат биологических наук.
Участник Великой Отечественной войны.



Любищев Александр Александрович

Русские люди в Азербайджане

О русской деревне Ивановка в горах Азербайджана мне рассказал водитель такси. Он, увидев меня с седой бородой, спросил: «Вы, наверное, из староверов?»

– Да, возможно, в моём роду были предки староверы, – ответил я.

– О, я очень уважаю русских староверов, хотя сам азербайджанец, но я вырос в деревне Ивановка среди староверов. Я воочию видел, какие это работающие, честные, добрые люди, которые не пьют и не курят, не обманывают людей и живут дружно. До сих пор в Ивановке сохранился колхоз имени первого председателя Никитина, Героя Социалистического Труда. Сейчас колхоз имеет более 2000 коров, более 5000 гектаров пахотной земли, в колхозе получают высокие урожаи. Продукция села Ивановка ценится в Азербайджане. Молоко жирное, вкусное, без всяких добавок, то есть без пальмового масла. Мясо натуральное, вкусное, с ароматным запахом, но не искусственным, как в иных супермаркетах, где продаётся колбаса с добавлением переработанной туалетной бумаги. Вкусный творог и чудесный ароматный

хлеб. И всё это не так дорого, дешевле, чем в магазинах. Азербайджанцы выстраиваются в длинные очереди, чтобы купить продукты русской деревни.

Вы можете набрать в Интернете заголовок «Ивановка в Азербайджане» и сами всё увидите, – сказал мне азербайджанец. И в самом деле. Стоило мне набрать эти два слова в поисковой строке, как на экране возникли красивые здания школы и прекрасный Дом культуры, живописные края, зелёные виноградники с сочными гроздьями винограда, красивые весёлые люди в русских одеяниях. Вот выступает ансамбль старинной русской песни. Вот на экране памятник первому председателю колхоза в Ивановке Николаю Васильевичу Никитину, Герою Социалистического Труда СССР. Строится в Ивановке крытый бассейн. Вот это настоящий показательный пример, как живут русские трезвые люди. Характер большинства русских людей таков, что они, если проникнутся какой-то идеей, идут до конца, несмотря ни на какие препятствия и наказания. Молоканам этих людей прозвали за то, что они в пост употребляли молоко и отошли от

строгих запретов. Пётр¹ и Екатерина Вторая преследовали молокан. Их сослали на Кавказ. В Азербайджане, в долинах, места изгнанникам не нашлось. Они ушли в горы. И вдруг на высоте 800 метров над уровнем моря, где было относительно прохладно, они обнаружили чернозём. Здесь и поселились трезвые русские люди. Скоро они начали получать прекрасные урожаи и стали жить мирно с местными азербайджанцами... Сейчас весь Азербайджан знает об Ивановке и о её прекрасной продукции. Мне пришлось встретиться с ещё одним азербайджанцем-таксистом, и он подтвердил, что многие в Азербайджане знают про Ивановку и уважают русских людей и продукты их труда. «Я живу в 200 км от Ивановки, но слышан об этих русских людях, о которых идёт добрая слава. Многие азербайджанцы – трезвенники, живущие по законам Корана. Им нравятся люди, живущие трезво.

Трезвость – это лучшее оружие мира и дружбы народов!

Николай Январский

Как самостоятельно бросить курить: советы от психолога

Когда человек только начинает курить, ему кажется, что в любой момент он сможет бросить. И наступает момент, когда он принимает решение отказаться от курения, но у него не получается. Как побороть вредную привычку и сохранить свое здоровье, рассказала психолог семейного центра «Печатники» Ирина Кутянова.

«Хочу быть как все»

В семейный центр «Печатники» обратилась москвичка с жалобой, что её сын в 13 лет начал курить. Однажды подросток курил с друзьями во дворе дома, их заметил патруль полиции. В итоге школьник оказался на заседании Комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав.

После этого подросток согласился на консультацию с психологом. Выяснилось, что мальчик начал курить в компании сверстников, потому что ему не хотелось быть белой вороной — он хотел казаться взрослее, нравиться девочкам в классе.

После нескольких занятий, направленных на повышение самооценки, мальчик отказался от сигарет. Сверстники стали к нему относиться с большим уважением, чем прежде, ведь он смог победить себя.

Работаем над собой

Психолог приводит лайфхаки, которые помогут тем, кто давно хочет отказать от курения, но не знает, с чего начать:

Важно найти смысл, ради чего вы хотите бросить курить: ради своего здоровья, близких, самоуважения. Смыслов может быть несколько. Для начала можно составить список, затем расставить приоритеты, что важно в первую очередь, что во вторую и так далее. Можно составить его вместе с психологом. Смысл бросить курить должен перевешивать все положительные бонусы, связанные с курением. Каждый раз, когда хочется затянуться, важно представлять образ того, ради чего вы отказываетесь от курения. Постепенно тяга к курению будет угасать.

Посчитайте, сколько вы тратите на сигареты в день, в неделю, за месяц



и за год. Подумайте, что бы вы могли купить для себя на сэкономленные деньги. Кто-то сможет купить хорошие джинсы, а кто-то — ноутбук. Подумайте о том, как курение отражается на вашем здоровье. Лучше или хуже вы выглядите и чувствуете себя, чем полгода-год назад? Посмотрите на свои фотографии сейчас и до начала курения: изменилось ли что-то в вашем внешнем виде, нравится ли вам свое отражение?

Есть разные стратегии прекращения курения. Например, одним людям достаточно сразу принять решение и больше никогда не возвращаться к вредной привычке. Другим более комфортно бросать курить, постепенно уменьшая количество перекуров или выкуривая сигареты, третьим важно иметь с собой сигареты «на всякий случай», но не прикасаться к ним. Можно попробовать разные стратегии, вспомнить, какая из них больше подходит вам в других жизненных ситуациях — постепенное изменение или радикальные методы. Самое главное — не откладывать реализацию решения на долгий срок. Если решили, важно

начать действовать в этот же день.

Замена ритуала курения на другие ритуалы. Например, вместо сигарет, когда подходит время перекура, можно жевать жвачку или жевательную конфету с мятным вкусом. Заменяя одно действие на другое, мы постепенно ослабляем силу ритуала.

Важно осознать, какие потребности восполняет курение: потребность в расслаблении, снятии эмоционального напряжения или другие. Необходимо заменить эти потребности более безопасными методами. Например, если причиной курения стала потребность расслабиться, то начните заниматься йогой, медитацией, дыхательными техниками расслабления.

Правило «чистые руки» гласит: тот, кто решил бросить курить, не должен брать в руки сигареты. Ведь если вы не возьмёте их, то и выкурить не сможете. Это правило взято из 12-шаговой программы по избавлению от любой зависимости. А курение — тоже один из её видов.

(Продолжение на 7 странице)



(Продолжение. Начало на 6 странице)

Список сложных ситуаций. Важно подумать, проанализировать, какие обстоятельства и ситуации в прошлом приводили к возобновлению курения. Возможно, это стрессы и конфликты в семье или на работе. А может быть, ваш друг закурив в вашем присутствии, и вы не смогли удержаться. Важно составить список триггеров, которые приводят к срыву. На каждую из рискованных ситуаций важно придумать несколько вариантов действий, чтобы оставаться верным своему решению. Этот список можно составить со специалистом. Например, если вы общались в курилке с коллегами, перестать её посещать. Если ваш приятель или знакомый активно курит и предлагает вам закурить, важно рассказать ему о вашем намерении бросить. Если это не останавливает его, то необходимо прекратить общение до мо-

мента, пока вы будете равнодушно относиться к предложениям других людей закурить.

Препараты, содержащие никотин, пластыри, таблетки, на первых порах помогут снять напряжение и восполнить дефицит никотиновой кислоты в организме. Важно согласовать курс никотиновой терапии с врачом, чтобы не переусердствовать. Также необходимо понимать, что зависимость от никотина формируется на уровне личности, поэтому применения пластырей и таблеток недостаточно, чтобы преодолеть никотиновую зависимость.

Группа поддержки. Важно найти группу или человека, который будет вас мотивировать, поддерживать и подбадривать. Таким человеком может стать член семьи, психолог или просто знакомый, который также хочет бросить курить. Можно найти в интернете форумы, где собираются люди со схожими проблемами и поддерживают друг друга.

Эмоции и поддержание здоровья.

В первое время после прекращения курения повышается раздражительность при отсутствии сигарет. Это нормальное явление, и оно пройдет через некоторое время. Важно себя поощрять, хвалить каждый раз, когда вы удержались от курения, быть более снисходительным к себе и близким. В этот период обеспечьте себя сбалансированным питанием, обильным питьем, умеренными физическими нагрузками, чтобы снизить стресс и предотвратить набор веса. Составьте «список радости»: что радует сейчас или приносило положительные эмоции раньше. Может быть, вы вспомните мечту, которую хотели осуществить, но всё время откладывали. Если вы начнете новое дело или проект одновременно с прекращением курения, это поможет отвлечься и сформировать новые поведенческие стереотипы взамен устаревших.

Здесь помогут

В случае, если вы или ваши дети столкнулись с проблемой курения, можно обратиться к психологам, специалистам столичных семейных центров за квалифицированной помощью. Для вашего удобства есть портал «Мой семейный центр». Психологи помогут разобраться в причинах, которые привели к развитию вредной привычки, и найти наиболее оптимальный путь к изменению поведения. Каждый посетитель сайта может воспользоваться картой организаций поддержки семьи и детства. При выборе на карте необходимого района отображаются ближайшие организации с подробной контактной информацией.

От редакции: Проще всего бросить курить помогают простые способы. Надо на каждой сигарете написать болезни, возникающие от курения, такие как рак, эмфизема, гангрена, туберкулёз, ковид, цирроз, туберкулёз, астма, язва и т. д. Потом передаёте подписанные сигареты кому-то из близких людей и просите выдавать по просьбе с пожеланиями быстрее освободиться. На третий день, как правило, большинство куряк отказывается, освобождается от порока. Несколько дней придётся потерпеть, так как организм будет освобождаться от продуктов разрушительной деятельности курения, а это болезненно. Но всё терпимо. Рот нужно полоскать водой с содой до и после курения. Со свободой от наркотиков. Аминь!



ПРИГЛАШЕНИЕ

Общероссийская общественная организация «Объединение Оптималист»
Совет старейшин Удмуртии
Региональное общественное движение «За трезвую Удмуртию»

Программа межрегиональной конференции «Формирование здорового трезвого образа жизни. Анализ опыта сорокалетней трезвенной деятельности ижевского клуба «Родник — трезвая семья» и других общественных организаций трезвости и перспективное планирование».

Время проведения конференции: 4 января с 10-00 до 19-00 по адресу: г. Ижевск, ул. Карла Маркса, 130, Дом учёных.

Начало регистрации — 9-00.

Начало конференции: 10-00. Вступительное слово Владыки Глазовского и Игринского Виктора Сергеева.

10-10 — Приветственное слово от руководителя Совета старейшин Удмуртии В.Н. Савельева.

10-20 — Опыт сорокалетней деятельности ижевского клуба «Родник — трезвая семья» Н.В. Январский, академик МСА

10-50 — Метод Г.А. Шичко и использование опыта работы с дневниками, учёта времени полезной деятельности и перспективного планирования по А. Любичеву. А.Н. Миронов, председатель Российского объединения «Оптималист», г. Ижевск.

11-05 — О деятельности «Совета отцов» Удмуртии по формированию и воспитанию благополучных трезвых семей. С.В. Королёв, доцент УдГУ, к.и. н.

11-20 — «Три Рождества». В.В. Шкляев, член Союза писателей России.

11-35 — Трезво об евгенике. Исследования Мореля, Гальтона и др. и ядерная физика. (Наша цель — рождение здоровых детей). В.Н. Волков, член-корреспондент Народной Российской Академии, г. Киров.

12-00 — Трезвенная работа при приходе. Т.Н. Тихонова, православный психолог, г. Глазов.

12-20 — Трезвенная работа с молодёжью. В.Н. Макаров, учитель средней школы №15, г. Глазов.

12-35 — 13-30 — Обед. Общая фотография.

13-35 — Отрывок из спектакля «Родник спасения». Исполняют члены ижевского клуба «Родник — трезвая семья».

14-00 — «С Сибири начнётся возрождение России». Руководитель общества трезвости Н. Нечволод, г. Иркутск.

14-15 — Опыт участия студентов Чувашского госуниверситета во Всероссийском конкурсе проектов «Общее дело». Н.Г. Русинова, преподаватель университета, г. Чебоксары.

14-30 — Стихи «Путь к истине» и псалмы спасения». В.А. Кириллова, поэт, профессор МСА, г. Ижевск.

14-40 — Пути выходов из алкогольного кризиса. А.К. Карпов, д.м.н., г. Казань.

15-00 — О роли трезвенного спектакля в пропаганде трезвого образа жизни» — А.А. Салахутдинов, сопредседатель ижевского клуба «Родник — трезвая семья».

15-20 — Чайная пауза.

15-40 — Опыт и ошибки в использовании метода Г.А. Шичко. Л.В. Астахова,

председатель клуба трезвости, г. Челябинск.

16-00 — Из опыта деятельности общества трезвости — П.И. Губочкин, руководитель общества трезвости, г. Ярославль.

16-20 — Создание новых клубов и обществ трезвости в Москве и Московской области. Дьякон И. Клименко, Московская епархия.

16-40 — О трезвенной работе в школе и детском саду. Т.В. Шутова, педагог, воспитатель, г. Ижевск.

17-00 — О трезвенной работе в сельской местности. Н.И. Гордина. Учительница села Гордино Кировской области.

17-20 — Здоровые люди — трезвейте, трезвые — здоровейте! В.И. Мелехин, врач, председатель Российской партии сухого закона, г. Екатеринбург.

17-40 «О деятельности Школы здоровья». Н. Пирожков, г. Москва.

18-00 — Обсуждение резолюции конференции. Н.В. Январский.

18-30 — Принятие резолюции конференции. Завершение конференции. Песни на прощание.

Оргкомитет конференции:

В.Н. Савельев, Совет старейшин Удмуртии, А.Н. Миронов, Российское объединение «Оптималист», А.А. Салахутдинов, клуб «Родник — трезвая семья», 8-9199150256. С.В. Королёв, Совет отцов Удмуртии, Н.В. Январский, Региональное общественное движение «За трезвую Удмуртию», т. 8-9120292535. Оргвзнос 300 руб.

Записаться на благотворительные занятия по избавлению от вредных привычек в Школе трезвенности 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 трезвенности и 10 занятий по избавлению от вредных привычек.

БЛАГО ДАРИМ

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

Благодарим попечителей Кельчинской школы здоровья и трезвенности 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: 26.12. 2024 г. Тираж 500. Заказ №

Прочитай — передай другому!