

Оптималист

Оптималист – это человек, выбирающий для себя оптимальный(наилучший) вариант дальнейшей жизни.

Г.А.Шичко



№ 1 (290) ЯНВАРЬ 2025 г.

Газета общероссийской общественной организации «Объединение «Оптималист»»

НОВОГОДНИЙ РЕПОРТАЖ



1 января. 9-30 утра. На Центральной площади, там, где ледяной городок, с горок катаются несколько весёлых родителей с детьми. Мне подсказывают, что начало забега на Кубок кристальной трезвости перенесли к арсеналу. Туда я и отправляюсь. Там уже многолюдно. Всех встречает глава Ижевска Чистяков Д.А. К нему часто подходят люди, поздравляют с Новым годом, чувствуется, горожане его любят. А вот и красавица Снегурочка и высокий задорный Дед Мороз. Они дают слово главе города Чистякову, и он в нескольких словах благодарит собравшихся, поздравляет всех с праздником и напутствует на успешное проведение забега. 2025 год юбилейный по многим датам, в том числе и связан с юбилеем нашего знаменитого земляка Петра Ильича Чайковского. Поэтому в этом году впереди бегунов будет идти машина с музыкой великого композитора. Старт дан. Я также пристраиваюсь в конце колонны бегунов, которых в этом году насчитали более 250 человек (в прошлом году было 130). Как видно, с каждым годом число трезвых жизнерадостных людей, которые 31 декабря не пьянствуют, а 1 января здраво и весело встречают Новый год по примете: как встретишь год, так его и проведёшь. Вначале я бодро рванул вслед за молодыми бегунами, но вскоре пришлось перейти на быстрый шаг, что не запрещалось. Меня

обгоняют молодые люди в спортивных костюмах и в обычной зимней одежде, кто-то быстро движется с палками. Вот мы пробежали один круг, судьи приветливо машут руками и направляют на второй круг. Я быстро шагаю, отдуваюсь и радуюсь тому, что я не последний. Вот и финиш. И я, как и другие участники забега, получаю заслуженную памятную медаль. При подведении итогов я слышу, что самому пожилому участнику забега 77 лет. А мне всего-то недавно исполнилось 80 лет. Значит, я стал на 3 года моложе. Здорово. Вот я среди славных бегунов встречаю нашего замечательного трезвенника, сопредседателя ижевского клуба «Родник – трезвая семья» А.А. Салахутдинова. Он вышел на забег со своим верным зятем Михаилом. А вот наша славная красавица преподаватель Чебоксарского университета Надежда Русинова. Она в новогодние праздники приехала на родину, в Удмуртию. Здесь сопредседатель городского Совета отцов, доцент университета С.В. Королёв. Это он 4 года назад предложил Д.А. Чистякову, который тогда был заместителем главы города, провести забег утром 1 января. В первом забеге было всего 12 человек (как 12 апостолов). Среди них был и Д.А. Чистяков, который сейчас в статусе главы города заботится о праздничном исполнении новогоднего забега.

Когда я участвовал в этом прекрас-

ном забеге под музыку Чайковского, представил, что сказал бы Пётр Ильич, если бы он каким-то чудом ожил и появился среди земляков.

Он сказал бы наверняка такие слова: «Здравствуйте, дорогие земляки! Я рад снова оказаться на родине, где прошло моё счастливое детство. Правда, я постарел за эти годы, но по-прежнему люблю вас, люблю Удмуртию, её родниковые просторы. В Воткинске ещё в 5 лет я научился играть на фортепиано и сочинять разные варианты музыки. Я любовался прекрасными белыми лебедями на Воткинском пруду и восхищался чудесным перезвоном колоколов собора Пресвятой Богородицы и Спасо-Преображенского храма и напевами сельских девушек на берегу Воткинского пруда. Я вспоминал моих милых лебедей, когда создавал свой любимый балет «Лебединое озеро!»

Я рад, что здесь собрались мои здоровые трезвые потомки, которые радуются доброму здравию трезвенности, а не пьяной дурашливости. Я знаю, что настоящие здоровые трезвые земляки готовы к новым трудовым, спортивным и ратным победам, и думаю, что о вас ещё будут сочинять стихи и песни, а может быть, и новые прекрасные музыкальные произведения. Я любил и люблю песни и русские, и удмуртские, и украинские, и итальянские».

Музыка есть сокровищница, в которую всякая национальность вносит своё на общую пользу.

Музыка и песни укрепляют здоровье.

Во время пробежек старайтесь не завидовать тем, кто вас обгоняет, а любоваться прекрасным городом Ижевском, его людьми и старайтесь петь про себя или даже вслух любимые песни. Это всегда помогает!

Легко на сердце от песни весёлой,

Она скучать не дайт никогда.

И любят песни деревни и сёла,

И любят песни большие города.

Нам песня сторить и жить помогает,

Она, как друг, и зовёт, и вёдет.

И тот, кто с песней по жизни шагает,

Тот никогда и нигде не пропадёт.

Да здравствуют здоровье, и трезвость и музыка!

Записал Николай Январский

Один день ижевского клуба «Родник - трезвая семья»



Когда наш клуб «Родник - трезвая семья» отмечал своё сорокалетие, нам звонили соратники из других регионов и спрашивали, как работает наш клуб, как нам удалось сохранить его на протяжении 40 лет. Ведь в наши дни организовывать и вести занятия в клубе очень непросто. Трудности с помещением, с явкой членов клуба. Ведь сегодня так много различных дел, увлечений, домашних забот, и многие бывшие алкоголики, освободившись от вредных привычек по методу Г.А. Шичко считают, что у них уже всё прекрасно в жизни и посещение клуба не такая уж необходимость. Но основоположник гортоновического метода освобождения от зависимостей Г.А. Шичко считал, что занятия по дезалкоголизму, как правило, должны начинаться и заканчиваться в клубе. Он даже сам организовал клуб трезвости в Ленинграде, который назвал вначале «Благоразумие», а потом «Оптималист». Он проводил занятия бесплатно и требовал от слушателей расписку в том, что если они не будут посещать клуб и писать дневники в течение полугода после занятий, то он имеет право сообщать руководителям предприятий, где трудился слушатель, о том, что он не выполняет требования методиста, не довершил занятия и может «сорваться»

Ижевский клуб «Родник - трезвая семья» собирается **по субботам с 13-00 по адресу: ул. К.Маркса, 188. И в**

этот раз 18 января мы собрались в клубе. По установившейся традиции заседание клуба начинается с Круга, в котором исполняется гимн России, а также гимны трезвенников, сложенные в разные годы. Идёт представление членов клуба и новичков, даются дружеские советы и консультации для новичков.

На этот раз слово для приветствия взял **Карпов Виталий Александрович**, который принёс в клуб торт, чтобы совместно отметить 36-летие своей трезвой жизни после занятий по методу Шичко. Он рассказал, что до занятий в клубе был алкоголиком и курильщиком, болел остеохондрозом и другими болезнями, часто был на больничном. После освобождения от вредных привычек стал активно заниматься спортом, выполнил норму мастера спорта и, что немаловажно, с помощью районной администрации помог освободить от вредных привычек около 200 человек в Завьяловском районе Удмуртии.

Сопредседатель Ижевского клуба трезвости Н.В. Январский провёл короткий, но действенный тест для новичков.

А потом слово было предоставлено помощнице атамана казаков Удмуртии подъясаулу Рябовой Марсельезе Рабфаковне. Она сказала: «Сердечно благодарю вас от имени бойцов СВО за денежную помощь и собранные вещи для бойцов. 25 января будет отправлен очередной, уже 21 конвой

для воинов, которые охраняют побережье Чёрного моря на Кинзбургской косе. Казаки от всей души благодарят за помощь. **Знаменитая певица В. Пудова ранее передала воинам 400 тысяч рублей. Атаман удмуртских казаков Зорин также выделил свыше 400 тысяч рублей для выхода из сложной ситуации при транспортировке гуманитарных грузов для воинов.** Идёт всенародная поддержка наших доблестных воинов, защищающих русских на Украине.

Члены нашего клуба трезвости давно помогают воинам СВО, а некоторые члены клуба, такие как **В. Ефремов**, непосредственно участвуют в военных операциях. **Э.Чекина** доложила, что она самостоятельно отправила посылку на фронт. Т. Шутова и другие члены клуба помогают в изготовлении маскировочных сетей.

Для всех желающих принять участие в изготовлении маскировочных сетей сообщаем адрес: **ул. Красноармейская, 130, ДОСААФ.**

Конечно, встреча соратников в клубе не обошлась без чая и песен, скрепляющих дружбу, укрепляющих здоровье и поднимающих дух в наше нелёгкое время. Было также уделено время упражнениям по коррекции зрения и консультациям для новичков.

Приглашаем всех желающих в наш многосемейный клуб.

Тел. 8-9120292535

Краткий отчёт о межрегиональной конференции

«Формирование здорового трезвого образа жизни»

4 января 2025г. в Ижевске, в Доме учёных, состоялась межрегиональная конференция «Формирование здорового трезвого образа жизни в обществе», организованная общероссийской общественной организацией «Объединение «Оптималист», удмуртским региональным общественным движением «За трезвую Удмуртию», ижевским методическим клубом «Родник — трезвая семья» при поддержке Совета старейшин Удмуртии.

На конференции были представлены учёные, врачи, педагоги, общественные деятели Удмуртской Республики, а также активисты трезвенного движения России. Был проанализирован опыт 40-летней деятельности ижевского клуба «Родник — трезвая семья», а также регионального общественного движения «За трезвую Удмуртию» и других трезвенных организаций регионов России. **В своем вступительном слове руководитель Совета старейшин Удмуртии, бывший министр здравоохранения Удмуртии В.Н. Савельев** обратил внимание участников конференции на то, что Россия сегодня находится в сложнейшей ситуации, когда смертность намного превышает рождаемость. Наибольшим смертоносным злом в стране, приносящим сегодня больше всего жертв, являются алкоголизм и всемерная пятиминутная доступность алкоголя, а также его реклама. Кроме алкоголизма, имеет место распространение различных видов наркотиков, разжигание ненависти к разным народам и руководству страны. Савельев В.Н. высоко оценил деятельность ижевского клуба «Родник — трезвая семья», который за 40 лет деятельности смог помочь более 11 тысячам людей, зависимым от алкоголя и других наркотиков.

Сопредседатель ижевского клуба «Родник — трезвая семья» Н.В. Январский рассказал об итогах сорокалетней деятельности клуба трезвости, поделился опытом отрезвляющей деятельности с зависимыми людьми, в том числе поделился опытом отрезвляющей работы с теми, кто пока не желает или не может избавляться от вредных зависимостей, а также поделился опытом научной работы в Международной Славянской академии наук, образования, искусств и культуры.

Учитель Гордина Н.И. из Кировской области и педагог из Ижевска Т.В. Шу-

това поделились опытом трезвенной работы с детьми.

Председатель общества трезвости В.Н. Волков из г. Кирова рассказал о деятельности общества трезвости при храме и предложил для сознательных трезвенников страны прекрасный лозунг «От обществ трезвости — к трезвому обществу».

Алтарник ижевского храма святого Александра Невского, член Союза писателей России В.В. Шкляев посвятил своё выступление трезвым подвигам нашего народа в прошедших войнах.

Профессор МСА В.А. Кириллова и общественный деятель Н.П. Мясникова прочитали стихи о мужестве защитников нашего Отечества.

Сопредседатель ижевского клуба «Родник — трезвая семья» А.А. Салахудинов рассказал о положительной роли спектаклей в пропаганде трезвого образа жизни. Он исполнил роль главного героя в спектакле «Русский крест», в котором также принял участие его внук Азат. Также участниками клуба трезвости был показан эпизод из нового спектакля клуба трезвости «Родник спасения».

Н.П. Нечволод, руководитель клуба «Азбука трезвости» из Иркутска, рассказал о деятельности сибиряков на ниве трезвости. В городе Киренске, на родине Ф.Г. Углова, поставлен памятник великому хирургу и руководителю трезвенного движения России. Когда-то знаменитый Менделеев говорил о великой роли Сибири в возрождении России. И именно трезвые сибиряки будут в авангарде возрождения нашей страны.

Н.Г. Рушинова из г. Чебоксары рассказала о большой трезвенной работе чувашских трезвенников.

Н.К. Пирожков из Подмосковья также поделился своим опытом трезвенной деятельности.

Был также показан интересный фильм о деятельности ижевского клуба «Родник — трезвая семья». Конференция завершилась гимном России и песнями дружбы.

Резолюция конференции:

Конференция свидетельствует, что в настоящее время правительством Удмуртской Республики, министерством здравоохранения и другими заинтересованными ведомствами, а также общественными организациями проводится определённая работа по утверждению здорового образа жизни, но открытие всё новых и новых алкогольных заведений, ориентация многих местных руководителей на получение определённой доли прибыли от продажи алкоголя значительно снижает эффект от проводимой оздоровительной работы. В средствах массовой информации появляются сообщения, что население страны в целом стало меньше потреблять алкогольные изделия. Но факты говорят обратное. Так, в Удмуртии за 6 месяцев 2024 года, с января по июнь, продажа алкоголя выросла на 4,5 процента. Население Удмуртии потратило на употребление алкоголя за первую половину 2024 года 12,5 миллиарда рублей. **В Ижевске за последние 5 лет появилось более 100 новых алкогольных магазинов типа «Питьсбург», где торгуют алкоголем круглосуточно.**

График продажи алкоголя сходится с графиком преступлений, убийств и самоубийств, изнасилований, разводов, повышенной смертности граждан трудоспособного возраста. Обруганная в печати антиалкогольная компания 1985-1987 года привела к росту рождаемости здоровых детей и сокращению смертности, за счёт чего в стране было сохранено более 1,5 миллионов человек.

(Продолжение на 4 стр.)



(Продолжение. Начало на 3 стр.)

Некоторые руководители считают большой выгодой получение акцизов от продажи алкоголя. Но исследованиями ведущих экономистов России и мира, таких как **Струмилин С. Г., академик АН СССР, Герой Социалистического Труда, автор работ «Планирование в СССР», и доктор экономических наук, президент Международной Славянской академии Искаков Б.И.** и других ученых, установлено, что убытки от продажи алкоголя в 6-10 раз превышают доход. Кроме того, после того как при выпивающем президенте Ельцине была отменена государственная монополия на продажу алкоголя, львиная доля прибыли от продажи алкоголя идёт не в государственную казну, а в карманы алкогольной мафии. Таким образом, если в целом подсчитать ущерб в Удмуртии от продажи алкоголя, то он составит более 150 миллиардов рублей, что выше доходной части бюджета республики (131 млрд рублей). Поэтому мы предлагаем правительству Удмуртии инициировать принятие закона в Государственной Думе страны о сокращении продажи алкоголя, как это было в 1985-87 годах, и о том, чтобы половину доходов от продажи алкоголя направлять в государственную казну.

Участники конференции благодарят Совет старейшин Удмуртии и администрацию Дома учёных за предоставленную возможность проводить полезные для оздоровления общества мероприятия.

Участники конференции поддерживают положительный опыт сорокалетней деятельности ижевского клуба «Родник — трезвая семья» и рекомендуют всем общественным организациям, пропагандирующим здоровый образ жизни, создавать новые клубы, общества, братства трезвости, а также активнее взаимодействовать с духовными учреждениями для оздоровления общества.

Мы просим также министерство здравоохранения Удмуртской Республики предоставлять возможность в виде выделения помещений в поликлиниках для проведения занятий по альтернативной медицине по психолого-педагогической методике Г.А. Шичко по избавлению от алкоголизма и иных наркотических зависимостей.

Мы также благодарим министерство культуры Удмуртской Республики за оказанную помощь и выражаем готовность безвозмездно проводить онлайн занятия для нуждающихся в помощи жителей отдалённых районов Удмуртии с помощью Интернета через учреждения культуры. Положительный опыт проведения таких занятий через местные телестудии есть в Республике Якутия и в городе Воткинске Удмуртской Республики.

Мы также благодарим министерство науки и образования Удмуртской Республики за поддержку разработанной Ижевской школой здоровья Программы проведения уроков культуры здоровья и трезвости, развития творческих способностей учащихся. И просим оказания помощи в переиздании

методической книги «Отрезвление школы — дело рук самих школьников!»

Участники конференции поддерживают инициативу Международной Славянской Академии наук, образования, искусств и культуры о создании Молодёжного отделения Международной Славянской Академии наук, образования, искусств и культуры и рекомендуют родителям и учителям всячески пропагандировать проекты творческой деятельности молодёжи и школьников и рекомендовать авторов наиболее интересных творческих работ кандидатами в Международную молодёжную академию.

Надеемся на плодотворную взаимовыгодную поддержку трезвенного общественного движения, которое особенно важно в условиях, когда наша армия защищает русский народ на Украине и нам необходима концентрация всех наших трезвых патриотических сил.

Участники конференции выражают полную поддержку доблестным русским воинам на СВО и особенно министру обороны России А. Р. Белоусову и выражают уверенность в том, что во время боевых действий и в тылу в наше время необходим «сухой закон». Исторический опыт говорит о том, что, когда в условиях войны с Японией в 1904 -1905 годах в русской армии злоупотребляли алкоголем, она проиграла войну. Во время гражданской войны Красная Армия, в которой был «сухой закон», победила белых, где запрета на вино не было. В период Великой Отечественной войны, где также был полусухой закон, были одержаны выдающиеся победы, в первую очередь, такими полководцами, как генерал-полковник А.В. Горбатов, который никогда не употреблял алкоголь сам и всегда призывал к этому своих офицеров и солдат. Президент страны В.В. Путин также призывает к трезвости, объявляя в средствах массовой информации, что он практически не употребляет спиртное. Мы поддерживаем это мудрое предложение и предлагаем свою благотворительную помощь в избавлении от наркотической зависимости тем, кто был на СВО.

Председатель конференции:

Н.В. Январский

Секретарь конференции:

А.Н. Миронов

Из копилки ижевского клуба «Родник – трезвая семья»

Спасительные письма любви

На собрании ижевского клуба «Родник – трезвая семья» член Совета клуба Татьяна поделилась практическим опытом оказания помощи своему сыну, который погибал от наркотиков и не желал идти на занятия в клуб трезвости. Она решила применить метод «Письма любви», который уже несколько лет практикуется в Ижевской школе здоровья. Но как писать «письма любви», если душа плачет, если в ней накопились и горькая обида, и разочарование, и даже иногда ненависть к тому, кто не оправдал надежд, кто каждый день творит что-то страшное? И в это время Татьяна попала в руки книга о воспитании в царской семье, где были напечатаны письма царицы Александры Фёдоровны своему мужу царю Николаю Второму и детям. Эти письма проникнуты любовью и всеобъемлющей заботой. Стало легче подбирать нужные слова любви. Одновременно с письмами любви Татьяна писала самоаналитические дневники, которые рекомендует наша Школа здоровья. Прошло 40 дней и ночей, когда она писала дневники и письма любви, и вечерами и иногда просыпаясь часа в два, три ночи... Сын изменился в лучшую сторону, но срывы всё равно были. Тогда она поняла, что надо заботиться не только о своём сыне, но и о других. Она стала чаще ходить в церковь и молиться за всех зависимых, чтобы Господь помог им справиться с искушениями. А потом она стала в церкви по выходным читать вместе с другими родственниками зависими акафист «Неупиваемая чаша». И желанный результат наступил. Сейчас сын уже четыре года живёт свободной от наркотиков жизнью, женился, в семье подрастает сынишка. Сын работает на тяжёлой низкооплачиваемой работе в колхозе, но счастлив. **Метод «Письма любви» был опубликован в моей книге «Путь к трезвости и спасению» (Ижевск, 2015 г.) и сейчас используется в практике клубов трезвости.** Его применяет известный терапевт и психолог С.Н. Зайцев, с успехом используется этот метод и в Беларуси академиком МСА В.А. Толкачёвым...

Итак, если Ваш родной человек не слушает Вас, не хочет прекращать травить себя алкоголем, табаком или другими наркотиками, не хочет писать спасительные вечерние дневники по методу Г.А. Шичко, то можно и нужно писать для него «Письма любви».

Письма пишутся каждый день, желательно вечерами перед сном. Письма

пишутся с любовью, представляя самые лучшие черты характера человека, которому Вы пишете письма. Письма пишут на протяжении не менее 40 дней. Если в какой-то день не удалось написать письмо, то надо начинать писать письма снова до 40 и более писем.

Мать пишет сыну, жена мужу или наоборот, представляя все самое хорошее, что было и есть в этом человеке. Просит его, умоляет, чтобы он вновь стал таким же хорошим, чтобы не поддавался проискам лукавых сил. Письма нельзя показывать тому, кому Вы пишете. И лишь после 40 дней можно показать. Но методисту клуба трезвости письма желательно показывать для совета. Нельзя в письмах упрекать, угрожать, ругать. Надо забыть все обиды и посылать энергию любви тому, кому Вы пишете. Лучше, если Вы при этом молитесь. **Помогают акафист Пресвятой Богородице «Неупиваемая чаша», молитвы Николаю Чудотворцу, Матроне Московской, Ксении Петербургской, Иоанну Кронштадтскому, Симеону Верхотурскому, Вонифатию Мученику, другим святым, кому Вы ранее молились и в кого верите.**

С молитвами вы обретаете душевное спокойствие, и эти письма любви помогут Вам самим лично не впасть в агрессию и отчаяние.

Это процесс не быстрый, но многие из тех, кому мы дали эти советы, благодарят нас. Представьте сами, раньше жена, когда муж приходил домой вечером, встречала его с тревогой и часто с недовольным выражением лица: «Пришел, алкаш, наверное, опять пьяный!» Сейчас же на лице жены ожидание лучшего, и настроение мужа также меняется в лучшую сторону. А если муж и пришел пьяным, то жена быстрее старается его накормить, напоить чаем, успокоить и уложить спать. (Прочитайте рассказ М.А. Шолохова «Судьба человека».) Мысль материальна и достигает пьющего человека или в виде отрицательной тяжелой энергии зла, если его ругают со злобой, или в виде светлой легкой доброй энергии. Когда человеку посылается все время энергия любви, он постепенно меняется. Одна жена, когда муж приходил домой после работы пьяным, подходила к нему, гладила по голове и говорила: «Прости меня, видимо, я опять подумала о тебе плохо, так что ты напился. Давай будем думать только о хорошем!» Сейчас они живут «душа в душу» с трезвым мужем уже несколько лет. Другая жена однажды

сказала пьяному мужу: «А всё-таки я благодарна тебе!» «За что!» – изумился муж. «А я благодаря тебе стала часто ходить в церковь!» Алкоголик чувствует, что он теряет уважение и в семье, и на работе. А уважение нужно всем. И вот это знаменитое пьяное: «Ты меня уважаешь?», – «Уважаю, Иван Иванович!» часто является причиной того, что алкоголик уходит от ругающейся жены к собутыльнику или собутыльнице...

Если муж начинает плохо к вам относиться, нужно вечерами заваривать и пить вместе с мужем траву душицу. В народе говорят, если жена с мужем вечерами пьют чай с душицей, то они будут жить «душа в душу». Если муж агрессивен и подымает руки против жены, нужно заваривать в чай листья березы, ветви которой повисли к земле и произносить слова молитвы, чтобы муж становился добрее.

Мать пишет письма сыну примерно такого содержания:

«Сыночек мой родной, кровинушка моя! Ты таким был хорошим и послушным, замечательным сыном. Все лучшее в тебе есть. Бог и твой ангел, и я и другие очень любим тебя. Будь вновь самим собой: хорошим, добрым, светлым. Спасай себя и наш Род! Забудь алкоголь, табак и другие наркотики. Ведь мы все родились трезвыми и некурящими. Такими и должны быть. А я обещаю тебе, что буду также всегда воздерживаться от употребления алкоголя и табака, от ругани и проклятий. Представь все хорошее в мире! Вспомни, каким трезвым и прекрасным был мир детства до тех пор, пока ты не стал пить и курить и думать, что все удовольствия и счастье мира в этих наркотических веществах. Вспомни своих побибших от алкоголя, от других наркотиков друзей и знакомых и вспомни, как хорошо живут в мире и в трезвом счастье наши соседи, которые прошли занятия в Школе здоровья по методу Шичко... Вспомни свои любимые цветы, чудную музыку соловьев, других птиц, теплое солнышко на голубом небе, пляж, водичку, в которой ты с восторгом окунался и купался. Столько чудесного создал нам Бог, чтобы мы радовались жизни и были такими же красивыми, как природа, как то, что создал нам на радость Бог, чтобы мы не травили себя вином и табачищем, не проклинали друг друга, а любили, как любишь тебя, меня и всех нас Бог.

(Продолжение на 6 стр.)



(Продолжение. Начало на 5 стр.)

Но кого больше любят, того больше и наказывают, если мы уходим от спасительного пути. Так что не обижайся на Бога, сынок, ведь он ведёт тебя и всех нас к вечности, а в вечности все должны любить друг друга, иначе не будет нам отеческой вечной благодати. Счастья тебе, сынок, и Любви Вечной, Божественной! Я люблю тебя и верю в тебя, несмотря на все, что было! С нами Бог как Любовь, и Свет, и спасение! Аминь.»

В дореволюционном учебнике «Уроки трезвости для детей» есть рассказ о том, как мать троих детей Лиза спасла мужа от кабака. Она принесла в кабак мужу несколько пустых тарелок, завёрнутых в дырявую скатерть, а в нижнюю тарелку положила корочку хлеба и записку. Когда муж прочитал эту записку, он заплакал. Там было написано: «Алексей, ты не был дома ни в обед, ни вечером. Я принесла тебе то, что осталось дома. Завтра, чтобы не умереть с голоду нам с детьми, я буду вынуждена продать то золотое свадебное кольцо, которое ты мне купил в годы нашего бывшего счастья...» Это так потрясло мужа, что он совсем перестал потреблять алкоголь.

Письма нужно писать не однотипные, под копирку, а каждый день добавлять что-то новое, душевное. Одновременно с письмами любви нужно писать вечерние специальные дневники, особенно тем, кто хоть один раз в течение предыдущего года употреблял алкоголь или грешил чревоугодием, гневом, обидой, унынием, гордыней...

Форма написания дневников любви.

1 Ф.И.О.

2. Дата и время написания. План на завтра по самосовершенствованию.

3. Ваше отношение к спиртному или иным наркотическим веществам, к сладостям, к перееданию, к гневным и другим страстям. В случае, если вы сами в чём-то прегрешили, надлежит подробно описать всё, что связано с этим, само-

чувствие и поведение до проступка, во время и после, последствия его, оценка проступка, реакция близких. Ваше самочувствие в такой обстановке. Как вы представляете самочувствие вашего исцеляющегося любимого человека в подобной обстановке?

4. Ваше отношение к детям, случайно напившимся под влиянием примера взрослых людей.

5. Снились ли вам греховные сны?

6. Пребывание в компании людей, провоцирующих вас на дурные проступки.

7. Как вы в детстве относились к своим греховным проступкам? Вспомнить и описать один из них.

8. Сохранились ли у вас на сегодня убеждения «лжекультуропитейства» о том, что можно употреблять алкоголь малыми дозами, в то же время внушая близким людям и детям, что им нельзя потреблять алкоголь и другие наркотические вещества?

9. Угасание привычки к греховным страстям и у вас, и у вашего исцеляющегося любимого человека?

10. Угасание потребности к греховным страстям.

11. Программа поведения на текущие сутки ваша и исцеляющегося любимого человека.

Молитва святому мученику Вонифатию: О, многострадальный и всехвальный мучениче Вонифатие! К твоему заступлению ныне прибегаем, молений наших, поющих тебе, не отвержи, но милостиво услыши нас. Видь братию и сестры наша, тяжким недугом пианства одержимыя, видь того ради от матери своя, Церкви Христовой, от вечного спасения отпадающая.

О святой мучениче Вонифатие, коснися сердцу их данною ти от Бога благодатию, скоро восстави от падений греховных и ко спасительному воздержанию приведи их. Умоли Господа Бога, Егоже ради страдал еси, да про-

стив нам согрешения наша, не отвратит милости Своея от сынов Своих, но да укрепит в нас трезвение и целомудрие, да поможет Своею десницею трезвящимся, спасительный обет свой до конца сохранить во дни и нощи, в нем бодрствующе и о нем добрый ответ на Страшном судилище дати. Приими, угодниче Божий, молитвы матерей, о чадах своих слезы проливающих, жен честных, о мужех своих рыдающих, чад сирых и убогих, от пьянства оставленных, всех нас, к иконе твоей припадающих, и да придет сей вопль наш молитвами твоими ко Престолу Всевышнего даровати всем по молитвам их здравие и спасение душ и телес, наипаче же Царство Небесное. Покрый и соблюди нас от лукавого уловления и всех козней вражиих, в страшный час исхода нашего помози преити непреткновенно воздушные мытарства и молитвами твоими избави вечного осуждения. Умоли же Господа даровати нам к отечеству нашему любовь нелицемерную и непоколебимую, пред врагами Церкви святых видимыми и невидимыми силу непобедимую, да покроет нас милость Божия в нескончаемые веки веков. Аминь.

Эта молитва мученику Вонифатию помогла даже ранее не верующему психологу из Киева спасти своего друга, тоже психолога, от алкоголизма. Друг его спивался, потерял работу и погибал. Никакие методы лечения не помогали. Мать психолога посоветовала ему сходить в церковь. Там ему дали молитву. Стал читать эту молитву психолог, друг вышел из запоя. Прекратил психолог читать вечерами молитву – вновь запил друг. Тогда психолог стал читать молитвы постоянно, а потом привёл и отрезвевшего друга в церковь...

**Телефон для консультаций:
8-9120292535.**

**Директор Ижевской школы здоровья
Н.В. Январский**

Слово есть Бог

Эта книга Люции Павловны Шичко, можно сказать, заменяет многие тома научных книг. Здесь вдова учёного Геннадия Андреевича Шичко простым и доступным языком рассказывает о гениальном открытии учёного, создавшего новую науку гортоновку о благотворном воздействии словом на человека.

Геннадий Андреевич искал пути новой стратегии медицины – безлекарственной, основанной на психологическом программировании. Он нашёл и разработал основные принципы этой стратегии. Оказывается, можно не с помощью скальпеля, а только слова,

удалить папиллому с лица, очистить кожу от бородавок, избавиться от быстро растущей опухоли.

На животе Геннадия Андреевича как-то вдруг появилось маленькое, с горошину, плотное новообразование. Росло оно буквально по часам. Прошло лишь несколько дней, а под кожей уже перекатывалась крупная фасолина. Страх поселился в голове. Значит, вот он какой – рак. Осторожно, чтобы не зародить тревогу в душе Геннадия, я сказала:

-Давай, Геннадий, избавимся от этого жировика. Зачем он? Сходи к врачу. О посещении врача Геннадий рассказал

мне только тогда, когда от опухоли не осталось и следа.

Осмотрев пациента, врач сказал: «Придётся удалять!»

-Хорошо. Пожалуйста. Я готов.

-Да нет. Это не так просто. Надо пройти обследование. Вот ваше направление.

- С направлением Геннадий приехал домой. Обследоваться совершенно не было времени.

- «Операция, – думал Геннадий Андреевич, – никуда не уйдёт. САМ ПОПРОБУЮ».

(Продолжение на 7 стр.)

(Продолжение. Начало на 6 стр.)

• Свои «заговоры» Геннадий провёл перед сном. ДАВАЛ ЗАДАНИЕ МОЗГУ УНИЧТОЖИТЬ, РАССОСАТЬ ЭТО НОВОЕ ОБРАЗОВАНИЕ. Получивший задание мозг подключал свои механизмы, направлял импульсы на уничтожение очага нового недуга. Работа шла в самых оптимальных условиях, когда организм находился в полном покое. Опухоль исчезла так же неожиданно, как и появилась.

• Но если слову подвластны такие важные структуры, как клетка и её способность к делению, то совсем просто менять поведение человека. Характер. С помощью слов опять же можно изменить отношение к труду, повышать его производительность, поднимать на новый уровень достижения спортсменов. Да это же целая наука! И Геннадий Андреевич назвал её ГОРТОНОВИКА.. Опубликовать свои находки и открытия он, к сожалению, не успел. Но свой гортоновический метод избавления от алкогольной зависимости, от курения, наркомании он разработал подробно и успешно применял свою методику. Результаты получал изумительные, помогал почти каждому, кто к нему обращался.

• Почти, к сожалению, почти. Каждый срыв Геннадий Андреевич воспринимал как собственное поражение и постоянно искал причины.

• «Люди разные, — размышлял он, — разная нервная система, разная степень восприятия. Одному и беседа достаточно, а иной трудно идёт к своему прозрению». Но говорят: «Тише едешь — дальше будешь». Быстрыми успехами нельзя обольщаться. Нужна поддержка постоянная. И Геннадий Андреевич стал настоятельно рекомендовать, потом требовать, чтобы на занятия приходили и близкие — жена, мать, дети. Единомышленники в семье — хорошо. Но это ещё не всё. Нужна поддержка извне. Так появилась мысль об объединении в клубы. Первый свой клуб Шичко назвал «БЛАГОРАЗУМИЕ». Но это имя ему не нравилось. В конце 1985 года наш клуб получил новое название - «Оптималист». Крестницей, к сожалению, выступила я. К сожалению потому, что и Геннадий Андреевич, и я избегали иностранных слов. Я считала и считала, что засорять наш красивейший русский язык — преступление. Каюсь. Тогда я полагала: временно можно назвать «Оптималист». Уж очень ёмкое значение имеет это слово. Оптимальный — не просто лучший, а поступательно лучший, наилучший...

От редактора: Как видим, какое важное значение придавали каждому слову, каждому термину и Г.А. Шичко, и Л.П. Шичко-Дроздова.

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ КУРЕНИЯ по Г.А. ШИЧКО

Прежде всего надо правильно называть такие общественные пороки, как алкоголизм и курение. Это не болезни, как утверждают некоторые врачи, незнакомые с новыми открытиями Г.А. Шичко. Курение - это психологическое расстройство, основными признаками которого являются курительная запрограммированность (то есть такое искажение сознания, когда человек поступает вопреки инстинкту самосохранения), привычка к периодическому закуриванию в определённых ситуациях, потребность в курении и само курение табака. Это значит, что не врачи должны спасать человека от курения, а он сам может и должен освободиться от вредных привычек.

Методы самоизбавления от курения

Самый простой способ самоизбавления от курения - отказ от него. Со временем произойдёт подавление курительной программы, и человек станет гарантированным антикурительником. **Второй способ** - освобождение от курения с соблюдением принципа сингулизма, то есть учёта индивидуальных особенностей людей. Это происходит, когда курительщик анализирует свою курительную запрограммированность **при написании аутоанамнеза (анкеты) и дневников перед сном и принимает твёрдое Решение отказаться от курения** на всю жизнь и больше не курить ни одной сигареты НИКОГДА. У кого-то это важное решение реализуется на первый-второй день, у кого-то на пятый, но отказ происходит.

ПЛАН НАПИСАНИЯ АУТОАНАМНЕЗА (анкеты) КУРИЛЬЩИКА

1. Ф.И.О. Дата рождения, состав семьи, зарплата, общий доход.
2. Когда и по какой причине начали курить. Как сейчас оцениваете курение?.
3. Ваши реакции на первые затяжки.
4. Когда появилась потребность в папиросе?.
5. Что чувствуете, если долго не курите?.
6. Какие перемены произошли в вашем организме (как влияет курение на психику, нравственность, здоровье, работоспособность.)

7. Как относятся родные, друзья к этой вашей привычке?

8. Как отражается ваше курение на близких, особенно детях?

9. Появлялось ли раньше желание отказаться от курения (когда, причины, мотивы)

10. Если прекращали курить, надолго ли и как часто?

11. Лечились ли от курения?

12. Что курили раньше и что курите теперь?

13. Частота курения раньше и теперь.

14. Место курения. Затрачиваемое время.

15. До конца ли докуриваете сигарету?

16. Ваше самочувствие в период воздержания.

17. Как на вас действуют первые затяжки после воздержания?

18. Взаимодействие алкоголя и курения.

19. Что хорошего получаете от курения вы, ваши близкие, другие, ваше предприятие или учреждение, всё наше общество?

20. Отрицательное, приносимое вашим курением.

21. Курите ли вы в присутствии детей, женщин, в помещении?

22. Сколько времени тратите на приобретение табачных изделий (в течение дня, месяца, года, всего курительного периода)?

23. Ваше понимание терминов: курительщик, некурительщик, прокурительский программист, пассивный курительщик.

ТЕКСТ САМОВОЗДЕЙСТВИЯ

Все мышцы моего тела расслаблены. Я спокоен. Я совершенно спокоен. Я свободен от тревог и волнений. Табак и алкоголь отравляли все клетки моего организма. Я ненавижу табак и алкоголь. Мне противны табачный дым и запахи алкоголя. Я свободен от пьянства и курения на всю жизнь. Я спокоен и уверен в себе. На душе легко и радостно.

У большинства слушателей уже после первого серьёзного обдумывания и написания этого аутоанамнеза происходит угасание желания курить. К этой анкете можно возвращаться и дополнять её в течение нескольких дней до полного освобождения от курения. После этого нужно каждый день в течение месяца перед сном писать дневники. *Вопросы для дневников имеются в нашей Школе здоровья и будут опубликованы в следующем номере газеты.

Наш тел. 8-9120292535.



Темы для научных исследований для поступления в Международную молодежную Славянскую академию наук, образования, искусств и культуры

1. Провести эксперименты по изучению воздействия словами любви и скверными словами на растения.

2. Произвести эксперименты по изучению влияния пива и других алкогольных изделий на жизнь растений.

3. Изучить влияние «Писем любви и жалости» на людей, страдающих от той или иной зависимости. Изыскивать различные методы воздействия на близких и окружающих людей с целью помочь им в освобождении от вредных привычек.

4. Создание клубов и общин трезвения школьников и родителей по примеру профессора Сергея Рачинского.

5. Создание положительной атмосферы в своём окружении

6. Влияние песен на укрепление здоровья.

7. Влияние классической музыки и

рок-музыки на здоровье людей и животных, растений.

8. Влияние просмотров телевидения и развлекательных программ Интернет на здоровье взрослых и детей..

9. Исследования влияния домашних животных на здоровье их хозяев.

10. Влияние молитв на психическое и духовное состояние людей.

11. Изучение свойств воды запоминать информацию и передавать её людям.

12. Изучение свойств кристаллов запоминать информацию и воздействовать на людей. (Пример – камень аметист..)

13. Изучение способности людей влиять на погоду.

14. Изучение исцеляющих эффектов русской речи.

15. Изучение методов улучшения

памяти в разных возрастных категориях людей.

16. Изучение рецептов народной медицины.

17. Изучение эффектов обучения по старинным учебникам, учебникам советской эпохи и по современным учебникам.

18. Сочинения на тему «Если я стану президентом».

19. Изучение неограниченных способностей людей..

20. Как научиться писать стихи.

21. Как развивать память

22. Как спасти родных людей.

23. НОВЫЕ ТВОРЧЕСКИЕ изыскания и ОТКРЫТИЯ

**Тел. Международной Славянской академии 8-91210292535
Николай Владимирович Январский**

НЕ СУДИТЬ

*Не судить. Мы не судьи друг другу,
И не нам выносить приговор
Тем, кто вышел из светлого круга,
Им не бросим вдогонку укор.*

*Пожалеет и просто отметит:
Не готова к работе душа.
И простит, словно малые дети,
Улыбнётся - как жизнь хороша!*

*Как прекрасно в любое мгновенье
Жить и знать, для чего мы живём.
Не судить, не стяжать, но смиреньем
Наполняться, как светлым дождём!*

*Жить и благословлять неудачи,
Как уроки на нашем пути,
И решать их как в школе задачи
С неизвестным...И дальше идти.*

*Кто положе, а кто и покруче
Для себя выбирает маршрут.
И идёт сквозь завалы и тучи
На вершину, где любят и ждут.*

*Ну а тех, что с дороги свернули,
Отступили и в тень залегли,
Мы, по слову Христа, не судили,
Лишь свечу о прощенье зажгли.
Валентина Кириллова*

ИНФАРКТ

*Что ж, ведь это такая обыденность –
На Земле человека обидели.
Может, в сотый раз,
Может, в тысячный...
Человек не цветок - отдышится.*

*Только молот в висках не уаеется,
Только сердце от боли сжимается.
Только нервные клетки взрываются,
В волосах седина добавляется.*

*Тише, слышите: сердце кончается...
Николай Январский*

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 «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 трезвения имени Ф.Г. Углова. Просим молитв за благодетелей.

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

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

Отпечатано в МУП г. Сарапула «Сарапульская типография» в полном соответствии с предоставленными Заказчиком оригинал-макетами.
427960, УР, г. Сарапул, ул. Горького, 20 «б», 152. т. 8-922-693-22-02
E-mail: ooo-spp@mail.ru
Дата выпуска: 27.01. 2025 г. Тираж 500. Заказ №

Прочитал – передай другому!