

# С любовью к жизни

Трезвость – это любовь к жизни



№ 4 (54)  
апрель  
2018 г.

Общественная газета сторонников движения  
«За трезвую Россию»

## Почему запрещалось вино в уставах северных монастырей

После поездки в Республику Коми, где происходит фактически алкогольное вымирание или уничтожение северного народов алчными торговцами и их покровителями, я стал изучать, а как же раньше, до октябрьского переворота, относились к алкоголю на севере. Из поисков в Интернете стало ясно, что при царской власти народы севера оберегали от алкоголя, просто не завозили туда спиртное. Но там, куда приходили английские и американские суда, «огненная вода» широко использовалась для спаивания местного населения, чтобы можно было за бесценок скупать меха, рыбу, оленьи рога и другие ценности севера. Потом и некоторые русские купцы по подлому примеру иностранцев принялись также спаивать местное население. Никогда в этом подлом деле не участвовали настоящие православные люди, которых после никоновских реформ стали называть староверами. Староверы же называли продажу алкоголя и табака «скверным прибытком». В уставах некоторых северных монастырей был полный отказ от спиртных изделий и табака. Лишь в уставах немногих северных монастырей допускалось на великие праздники употребление не более трёх рюмок виноградного вина. Но поскольку православие пришло к нам из Византии, то до сих пор идут споры о том, нужно ли употреблять вино в пост или нет. Вино в византийской традиции употреблялось повсеместно исходя из того, что



в южных странах частью трапезы является виноградный сок, который в языках многих южных народов именуется вином. Как указывал митрополит Московский и Киевский святой великомученик Владимир, в еврейском языке, на каком писалось Евангелие, вином называется 13 видов виноградного сока и сбродившего из этого сока вина. Поскольку в жарких странах температура летом доходит до 40 и 50 градусов, то вода может быстро портиться, есть опасность заразных болезней, поэтому в воду постоянно добавляли виноградное вино крепостью 2-3 процента. На севере такой опасности не было, поэтому уставы северных монастырей были намного строже, чем на юге. Ещё Иоанн Златоуст, который был сослан на север Римской империи, говорил, что в северных районах должна быть иная трапеза, чем на юге.

Я обратился с вопросами о том, нужно ли употреблять вино в пост, к священнику Владимиру Изотову из Са-

рапульской и Можгинской епархии, как он относится к проблеме употребления алкоголя. «Очень просто, – ответил он. – Я его совсем не употребляю. Ибо я понимаю, что если я буду употреблять алкоголь и паства моя об этом будет знать, то я буду уничтожать паству своим примером. Я не язычник. Сейчас кое-где в Удмуртии пытаются возродить языческие обычаи, хотя и сами уже не знают, что это такое. Язычество – это употребление вина и жертвы, это постоянная война. Если мы вновь вернёмся в язычество, мы принесём наших детей в жертву алкоголю, кумышке, бражке, самогону. А потом могут вернуться и обычаи кровавых жертвоприношений. Кому это нужно? Наш удмуртский народ и так уменьшается, рождается меньше, чем умирает. Я не хочу, чтобы Удмуртия была заселена южными народами, которые почти не употребляют алкоголь и быстро размножаются, так как каждый народ должен жить на родине своих предков. Наши

православные семьи, слава Богу, хранят святые традиции Руси, они и будут основой её спасения».

Я также обратился к владыке Глазовскому и Игринскому Виктору Сергееву с вопросом, как быть с запивкой после причащения, ведь в неё в некоторых церквях вливают вино, а многие из православных трезвенников приняли обеты трезвости. Владыка Виктор ответил, что в Глазовской и Игринской епархии запивка бывает только со святой водой, чтобы не вводить людей в искушение. Сам владыка Виктор принял обет трезвости, является одним из ведущих руководителей секции трезвения на Рождественских чтениях в Москве. Поэтому, когда мне говорят некоторые из атеистов-трезвенников, что церковь спаивает народ, я отвечаю, что это не так. Во второй главе Евангелия от Луки говорится, что «Иоанн Креститель будет велик перед Господом: не будет пить вина и сикера и Духа Святаго исполнится ещё от чрева матери своей.»

И ещё, когда мне говорят, что это лишь алкоголики не должны потреблять вино совсем, а все нормальные люди пусть пьют, я напоминаю им слова апостола Павла «Лучше не есть мяса, не пить вина и не делать ничего такого, отчего брат твой претрыкается, или соблазняется, или изнемогает» Послание. ап. Павла «К римлянам», гл. 14.

**Н.В. ЯНВАРСКИЙ,**  
сопредседатель ижевского клуба «Родник – трезвая семья»

## Исцелиться можно каждому

Выходит в свет новая книга писателя и общественного деятеля из Республики Коми В. С. Огнева. Новая книга Вячеслава Степановича «Исцелиться можно каждому» – уже седьмая книга автора. Это словно спасительный круг для тонущих в алкогольной трясине. В книге собрано множество примеров помощи алкоголикам в избавлении от пьянства и алкоголизма. Предваряется книга выражением нарколога из Воркуты Романа Синеца о том, что неизлечимых людей нет. При желании каждый алкоголик может и должен бросить потреблять алкоголь. Действительно, человек – это Божие создание, который может спастись, если у него есть огромное желание и твердое намерение спастись от самоуничтожения. Намерение отличается от желания тем, что при твёрдом намерении что-то совершить человек осознаёт, что ему самому нужно приложить значительные усилия, чтобы преодолеть свою наркотическую зависимость и избавиться от гордой самоуверенности, что он сам, без посторонней помощи может полностью освободиться от зависимости. Древняя мудрость гласит, что, когда человек созревает для учёбы, учитель приходит. И книга Огнева – это своеобразный компас, указатель пути к тем учителям, которые могут помочь в спасении. Огнев в своей книге стремится достучаться до сердец своего родного коми народа, до людей, которые не имеют генетическую защиту от алкоголя, чтобы они перестали, наконец, совсем употреблять убийственную наркотическую жидкость.

В книге множество полезных советов, как избавиться от алкогольной зависимости. Правда, встречаются в книге советы, которые сегодня устарели. Например, автор приводит высказывания старых людей о том, что раньше в Коми повсеместно производили слабоалкогольный сур и что хорошо бы возобновить сегодня его производство вновь. Да, когда-то в Коми пили в основном этот напиток крепостью 2-3 градуса. Но это было во времена, когда люди очень много работали и редко устраивали праздники. Если в наше время, когда множество праздников и у людей есть деньги на алкоголь, повсеместно появится сур, который будет доступен детям, мы можем детей приобщить к стартовому наркотику, который по закону увеличения дозы может привести к всеобщей наркотизации молодёжи. Сегодня, в наше время всеобщей алкоголизации северных народов, единственным и самым главным выходом из этого положения становится полная трезвость. Пусть каждый, кто прочитает эту книгу, выберет для себя этот наилучший вариант спасения наших народов.

Тел. 8-912-929-25-35.

### Слово

Слово ранит, слово лечит  
и о многом говорит.  
Душу слово покалечит,  
Душу слово оживит.  
Говорите, говорите  
Только добрые слова,  
Потому что на планете  
Без того уж много зла...  
Солнце светит над планетой.  
Улыбнись такому дню...  
Дождь прошёл.  
Взгрустнул немножко...  
Улыбнись потом дождю.  
Всё пройдёт. Зима и лето...  
Грусть и радость –  
Всё пройдёт!  
Надо жить! И жить со светом!  
С солнцем, что Господь даёт!

### К празднику Великой Победы

Я фестиваль Победы провожу,  
Чтоб не пропал он, не исчез, не скрылся.  
Чтоб ветеран остался молодым  
И мудрым, щедрым, чтоб не изменился!

И чтоб всегда под шелест рубезей  
Душа его осталась молодой,  
Чтоб помнил боевых своих друзей  
И верил в тех, что заслонил собою.

Чтоб верил нам, показывал нам путь,  
Дорогу к честной и счастливой жизни.  
А тех, кто жадным стал, научит пусть,  
Чтобы вернуть к разумной доброй жизни.

Чтоб стали меценатами, как встарь,  
Как в прошлом, галереи возводили,  
Дворцы, колонны строили они  
И свой, и свой народ любили!

Вдова я... Муж танкистом был,  
В бою был ранен и ослеп. Его уж нет на свете.

Но песни эти я ему пою.  
Пусть фестиваль шагает по планете.

По городу Ижевску он идёт,  
И ветераны рады и бодрятся,  
Идут они, как будто на парад,  
И прежними стараются остаться.

Их мало... Время нас не жалует порой,  
Но память о великой той Победе  
В сердцах пускай живёт у молодых.  
Они сейчас у нас за всё в ответе!

**Н. Д. ОСТРОВСКАЯ,**  
г. Ижевск





# К женщинам России и СНГ!

**Для страдающего сердца нет чужой боли, так же как и нет чужих детей – все они наши, родные.**

Это письмо рождено сердечной болью и искренним сопереживанием к нашим детям, которые калечат, губят свои судьбы и безвинно гибнут от потребления психоактивных веществ (алкоголя, табака и других наркотиков).

Мы не можем проявлять беспечность или слепо отрицать очевидность бедственного положения в нашем обществе, связанного с отходом от истинных духовных ценностей, отходом от божественной правды и установлением своей «человеческой правды», которая является неправдой. Одним из следствий такой фальсификации является критическое состояние потребления психоактивных веществ (ПАВ) населением и, что самое опасное, – молодым поколением!

Мы – матери, мы – жизнедеятельницы. Нам отведена Природой высокая, благородная миссия охранить и защитить наших детей и вести их к счастью! Обращаясь к женщинам-матерям, выдающийся мыслитель XX века Н.К. Рерих писал: «Вы скажете детям первое слово о красоте... Вы сможете уберечь их от разложения и с первых дней жизни вложить понятия подвига и героизма. Вы скажете малым о преимуществах духовных ценностей...»

Из своего профессионального опыта могу сказать, что немногим чуть более 20 лет назад было почти исключением видеть молодых ребят и девушек с зависимостью от ПАВ в нашей наркологической лечебнице, а сейчас, по сути, за такой небольшой срок, это стало настоящей бедственной обыденностью! Алкоголь, наркотики и другие пороки, разрушающие целостность, духовность природы человека, буквально выкашивают из наших рядов прежде всего наших детей! Ведь не для того мы даём им жизнь, чтобы потом оплакивать их загубленные или искалеченные судьбы. И, думается, нам некого винить. А, скорее, необходимо обернуться к себе и беспристрастно оценить своё отношение к употреблению нами, женщинами,



матерями, алкогольных и других наркотических изделий.

Да, наверное, можно сказать, как это нередко и бывает, что «я ведь совсем немного и нечасто употребляю...», по праздникам или по случаю...» Но для нас не секрет, что никто не начинает сразу с больших доз, а всё начинается с малого. Современные исследователи утверждают, что «болезнь» начинается уже с первого бокала или с первой рюмки. Известно и то, что дети воспитываются на подражании – это закономерность Природы. Они смотрят на нас и поступают так, как это делаем мы – взрослые, прежде всего родители. Мы подаём им пример и образец поведения.

Нам нужно спасать от алкогольно-наркотического безумия наших детей, остановить их от падения в эту бездну! И сможем мы это сделать только увлекая их за собой своим благородным примером! Обращаясь к мудрости материнского сердца, проявляя высокую гражданскую и родительскую ответственность и осознанность своего выбора в ситуации утверждения жизни или смерти для наших детей, мы можем принять благоразумное, спасительное решение – полностью отказаться от употребления алкоголесодержащих и других наркотических ве-

ществ и **ПРОВОЗГЛАСИТЬ ТРЕЗВЫЙ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ НОРМОЙ НАШЕЙ ЖИЗНИ!** Именно в этом примере во благо спасения и утверждения жизни наших детей и близких может проявиться мудрая преобразующая сила материнской сердечной любви! Н.К. Рерих писал: «А где же то сердце, которое заменит сердце женское? Где же то мужество сердечного огня, которое сравнится с мужеством женщины у края безысходности? Какая же рука заменит успокоительное прикосновение убедительности женского сердца? И какой же глаз, впитав всю боль страдания, ответит и самоотверженно, и во Благо...»

В падении духовности кроется причина развращения и деградации нашего общества. И, чтобы нам, женщинам, справиться с задачей спасения наших детей и близких, необходимо развить в себе такие качества духа, которые связаны с сердцем и которые особенно характерны для женского начала, – мудрая любовь, сострадание, милосердие, терпимость и терпение, готовность к самопожертвованию, высочайшая нравственность... всё то, что названо таким ёмким словом – **ДУХОВНОСТЬ.**

Если мы с вами сделаем выбор в сторону так называемой «традиции

культурного, умеренного питья», то для наших детей, для их будущего мы невольно, возможно, сами того не осознавая, выберем путь в никуда, в небытие, а в целом – и в небытие нашей Великой России. Не разрушительная, по своей сути ложная, идея «культурного, умеренного питья», а созидательная идея **«КУЛЬТУРЫ ТРЕЗВОГО ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»** и устремлённость к своему духовному совершенствованию смогут спасти наших детей, наших близких и нас самих.

Поэтому и начинать важно и необходимо прежде всего с себя! Мы можем изменить и преобразить свой внутренний мир и должны сделать это ради безопасного, здорового, счастливого будущего наших детей и внуков!

Мы обращаемся ко всем женщинам России и СНГ, до которых дойдёт настоящий призыв, поддержать его, проникнуться этими идеями и начать проводить их в жизнь!

Пусть этот призыв найдёт отклик в каждом чутком женском сердце!

С большой верой и надеждой в наше благоразумие и в нашу мудрую материнскую сердечную любовь и с благодарностью ко всем женщинам, поддержавшим наш призыв!

Отрезвление и духовное возрождение России – наше общее дело!

**Венера Петровна  
КОНДРАТЬЕВА,  
медицинский психолог,  
гор. Чебоксары,  
venega\_arzamas@mail.ru**

**От редакции: Венера Петровна Кондратьева является председателем оргкомитета межрегиональной конференции «Трезвые родители – счастливые дети», которая состоится 31 мая и 1 июня в г. Чебоксары. Она стремится объединить усилия врачей, психологов, учителей, волонтеров, всех людей доброй воли на спасение от вредных губительных зависимостей.**

**Приглашаем на конференцию всех желающих. Тел. оргкомитета 8-937-382-38-37, Венера Петровна Кондратьева.**

## ПРИГЛАШЕНИЕ

Уважаемые соратники! Мы приглашаем Вас принять участие в нашем празднике трезвости!

**ПРОГРАММА** проведения 30-летия создания общественной организации трезвого и здорового образа жизни **«Нижнекамский оптималист»:**

**28. 04. 2018 г.**

**10.00-18.00** Заезд и расселение участников (ул. Химиков, 31) ГАПОУ Нижнекамский политехнический колледж имени Е.Н. Королёва (гостиничные комнаты в общежитии колледжа. Стоимость койко-места 300 рублей. Имеются холодильник, плита, посуда, санузел).

**15.00** Культурная программа: посещение музея первостроителей города (ул.Химиков, 35).

Посещение клуба «Нижнекамский оптималист» (ул. Студенческая, 3), посещение подростковых клубов «Аметист», «Романтик» (по желанию).

**Вечер знакомств**

**29.04. 2018 г.**

**08.00-09.00** Завтрак. Столовая, ул. Химиков, 35 (80 руб.).

**09.00-10.00** Регистрация участников.

**10.00-12.30** Торжественная часть. Выступление Главы города. Выступление Всероссийского объединённого координационного совета «Оптималист».

**12.30-13.00** Награждения.

**13.00-14.00** Обеденный перерыв (120 руб.).

**14.00-16.00** Выступления гостей.

**16.00-17.00** Подведение итогов.

**30. 04. 2018 г.**

**08.00-09.00** Завтрак.

**09.00-12.00** Пешая экскурсия по достопримечательным местам города.

Отъезд участников. При желании оргвзнос 50 рублей.

Председатель оргкомитета Рузалия Каюмова, тел. 8-917-253-09-24.

## Притчи о трезвении

Высоко в горах находилось село Трезвение, а в низине располагалась деревня Пьянь. Попал в эти края один шустрый турист и попросил он местных жителей научить его ездить на лошади, запряжённой в телегу. Научили его. Купил он лошадь и сделал объявление: «Перевожу людей из деревни Пьянь в село

## Что лучше: грязный поток или чистый ручей?

Один богатый человек решил стать ещё богаче. Он задумался: через весь город был проложен старинный водопровод, по которому текла холодная кристально чистая вода. Все восхищались этой целебной водой, но её хватало только для питья. «Я сделаю так, что у всех вас будет много воды и хватит даже для ванн! Только платите мне за лишнюю воду!» – гордо заявил он местным жителям. Согласились жители. Он же провёл канавы к чистому ручью и туда полилось много воды. Воды стало много. Но это уже был не чистый ручей, а мутный поток.

## Почётный кучер

Трезвение». Откликнулись люди. Поехал наш турист в горы, назвав себя гордо «Почётный главный кучер». Но по дороге решил он, а зачем в телеге четвёртое колесо? Уберу-ка я его. Смотришь, меньше веса будет у телеги, и я смогу взять ещё одного пассажира за определённую плату. Решил – сделал. Но что-то неуютно ста-

ло пассажирам в телеге, которая вот-вот готова была опрокинуться. Стали они прыгивать с телеги, и остался он один.

Так и некоторые «улучшатели» метода Г.А. Шичко, стремящиеся лишь проводить занятия по этому методу, но игнорирующие клубы трезвости, подобны этому «почётному кучеру».

Иные современные теоретики трезвости считают, что для скорейшего наступления века трезвости надо объединить всех трезвых людей в одну массу и тогда трезвость всюду победит. Кажется, многие уже поверили в это и решили приглашать всех, кто за трезвость на одну поляну.

Но тут раздалась недоумённый голос: а вот тут какой-то Адольф Гитлер, трезвенник, приехал, куда его поселить? А вот вакхабиты, игиловцы, которые говорят, что они и их предки трезвые уже полторы тысячи лет. У них с собой какие-то

странные большие ножи. Куда их разместить?

Чем закончится этот спор, пока не ясно. А один странный человек сказал так: «А что-то вы, ребята, забыли про Бога. Ведь он ни с кем не объединялся. И было-то их всего 13 человек, да и то один из них предатель. А вот надо же, вся планета ведёт сейчас летоисчисление от рождения Христа. Почему бы это? И Бог почему-то первыми в рай вводит раскаявшихся разбойников и алкоголиков, а не премудрых фарисеев».

**Н. КОЧАНОВ**



# Программа проведения уроков трезвости и трезвенения (самосовершенствования) 7-11 классы

Программа подготовлена для классных руководителей, преподавателей здорового трезвого образа жизни, для подготовки волонтеров здорового трезвого образа жизни, для родителей и педагогов.

Цель уроков трезвости и трезвенения – сформировать у учащихся понятие о трезвости как фундаментальной для человеческой природы ценности, укрепляющей человека, семью, род и Родину.

## Задачи:

Расширить представление о ценностях трезвости не только как физиологического состояния, но и нравственного, духовного (трезвость в мыслях, чувствах, волевых решениях). Сформировать представление о трезвенении как о постоянном самосовершенствовании, как неотъемлемой части других ценностей: радости, счастья, самореализации, семейной гармонии. Сформировать представление о человеческом отношении к пьяным людям и о возможности их спасения.

## Содержание занятия.

1. Занятие начинается с исполнения гимна России как основы патриотического воспитания учащихся. Гимн исполняется либо под фонограмму, либо по ранее напечатанным текстам гимна общим хором. Гимн исполняется стоя.

(Доктор медицинских наук, доцент медицинской академии г. Якутска К.Г. Башарин установил, что при глубоком изучении слов гимна и прочувствованном его исполнении улучшается внимание, память, успеваемость учащихся).

2. Предложите школьникам ответить на вопросы:

Почему с 1961 года пьянство в России стало нарастать и достигло в 2009 году 18 литров абсолютного алкоголя на душу населения? (из выступления президента России Д.А. Медведева в Сочи, 2009 г.).

Почему продолжительность жизни жителей России с 1961 года стала снижаться и по продолжительности жизни Россия опустилась со 2-го места в мире на уровень слаборазвитых стран мира?

Какие алкогольные мифы существуют для оправдания пьянства в России?

Кто заинтересован в продаже алкоголя и распространении теории о лжекультурном потреблении алкоголя? (Известно, что в 60-70 годы прошлого столетия в СССР широко распространялась

даже через лекторов общества «Знание» теория о том, что существует два варианта отношения к алкоголю: употребление алкоголя в больших количествах и лжекультурное употребление алкоголя в малых дозах. Вариант сохранения естественного трезвого образа жизни не рассматривался.

Не рассматривался общеизвестный в научном мире факт о том, что алкоголь является не только протоплазматическим психотропным ядом, но и наркотиком, одним из коварных свойств которого является увеличение потребляемой дозы. Естественно, никто из начинающих приобщаться к употреблению алкоголя не хотел выбирать вариант употребления алкоголя в больших количествах, все выбрали вариант лжекультурного потребления алкоголя, что приводило к повальному распространению потребления алкоголя в стране и, как следствие, к увеличению алкоголизма и смертности от его последствий. В 1980 году в СССР потребление алкоголя было 10,3 л.а.с. на душу населения и соответственно смертность от причин, связанных с потреблением алкоголя, составляла 907 235 чел. (Сб. «Народное хозяйство СССР в 1980 году»). В 1984 году потребление алкоголя увеличилось до 10,8 л.а.с. и смертность составила уже 985 680 чел. («СССР в цифрах в 1984 году», стр. 5 и 19.)

Самое печальное заключается в том, что в употребление алкоголя, табака и других наркотиков вовлекаются дети. Замыкается порочный круг ослабления нашей державы. Значит, главная задача для нас сегодня – сохранение трезвости детей и спасение от алкоголя, табака и других наркотиков тех, кто уже попал в сети наркотизма.

## Что же такое трезвость?

Предлагаем самим школьникам ответить на этот вопрос. Кто он, трезвый человек? Какой он? Как правило, это прекрасный семьянин, успешный руководитель, надёжный работник, патриот Отечества и, наконец, веселый, жизнерадостный и искренний человек. Таким человеком хочет стать каждый. (Исключение составляют некоторые кодированные люди и сектанты, которые не являются патриотами своей страны.) Если рядом с подростками появляются взрослые, ведущие настоящий трезвый образ жизни, то появляется выбор – потреблять алкоголь или не употреблять, и большинство молодых людей выбирают лучший образ жизни – трезвый.

В конце концов формируем определение трезвости. **Трезвость – это естественный наилучший здравосозидающий образ жизни человека, семьи, общества.**

Но как же формируется отступление от трезвого образа жизни к нелепому, позорному, здраворазрушающему образу жизни курильщика, алкоголика, наркомана?

Как установили учёные с острова Крит, ребёнок уже с возраста 15 минут после рождения начинает подражать родителям и другим взрослым. Эта неосознаваемая склонность к подражанию называется **УСТАНОВКА**. Когда ребёнок видит, как его любимые родители и знакомые употребляют алкоголь или курят, у него формируется эта неосознаваемая склонность. Вслед за этой установкой формируется **Программа**.

Программа – это путь выполнения принятого решения относительно установки. Представим, ребёнок подошёл к столу, за которым выпивают в праздник папа с друзьями. Он тянет руку к стопке с вином, так как ему хочется подражать взрослым. Но папа отводит его руку и говорит ему: «Сынок, тебе это рано!» Запретил папа ребёнку употреблять алкоголь на всю жизнь? Нет, конечно! У ребёнка формируется программа – мне можно будет употреблять алкоголь, когда я стану взрослым. А ребёнку больше всего хочется быстрее стать взрослым. И мериллом того, что он стал взрослым, будет время, когда он сможет свободно употреблять алкоголь. Так появляется мощная **ПРОГРАММА** будущего употребления алкоголя. Но для того, чтобы защитить эту программу употребления алкоголя, формируется ложное **УБЕЖДЕНИЕ**.

Представим такую ситуацию: папа пьянствует, и мама его ругает за безобразное пьяное поведение. Дети, конечно, не хотят брать пример с такого папы. Но вот в очередной раз под Новый год по телевизору показывают фильм «Ирония судьбы, или «С лёгким паром!» Там постоянно звучит: «Надо меньше пить!» А Барбара Брыльска, по сюжету исполняющая роль учительницы русского языка и литературы, что раньше всегда ассоциировалось с чем-то светлым, поэтическим, в самый драматический момент подходит к окошку и закуривает прямо в комнате... Никто не объяснил ребёнку, что алкоголь и табак не только яды, но и наркотики, у которых свойство – увеличение потребляемой дозы. Вот это ложное **УБЕЖДЕНИЕ** в безопасности малых доз алкоголя, табака приводит к тому, что дети теряют свою естественную трез-

вость. Когда сформировались **УСТАНОВКА, ПРОГРАММА И УБЕЖДЕНИЕ**, складывается проалкогольная запрограммированность сознания, то есть такое искажение сознания, когда человек поступает вопреки инстинкту самосохранения. Без такой запрограммированности сознания ребёнок не стал бы употреблять невкусные жидкости и глотать дым сигарет, от которых на первых порах у него появляются тошнота, рвота, кашель, слёзы. Но, глядя на других, ребёнок начинает вновь и вновь пробовать эти отравляющие вещества и, несмотря на защитную реакцию организма, привыкает к ядам и наркотикам. Потом формируется **ПРИВЫЧКА**, то есть систематическое употребление ядов и наркотиков в определённой ситуации. А потом уже под влиянием наркотических свойств алкоголя, табака, прочих наркотиков формируется **ПОТРЕБНОСТЬ** – тревожное мрачное слово, означающее сильную, иногда непреодолимую тягу к употреблению наркотика. А далее неизбежно следует **СТРАДАНИЕ**, ломка при отказе от наркотика. Замыкается гибельный круг. Но алкоголик, курильщик, наркоман часто уже не в состоянии представлять, что его ждёт в будущем. И он вновь и вновь ищет возможность для употребления алкоголя, табака и других наркотиков, чтобы испытать эйфорию от обезболивания, избавления от боли, которая сейчас постоянно сопровождает его. Итак, мы видим полную картину, чем же заканчивается утрата детьми своего естественного наилучшего творческого состояния – трезвости. Это так называемая **лестница программирования Шичко**:

- Установка
- Программа
- Убеждения
- Привыкание
- Привычка
- Потребность
- Страдание

Как же можно освободиться от этой гибельной зависимости? Нужна мотивация, заинтересованность человека в освобождении от вредных привычек. Рассказы о вреде наркотиков для здоровья не всегда действенны для школьников, ибо они пока ещё не испытали болезней, последствий употребления пива, сигарет, других наркотиков, но почувствовали эйфорию от употребления вредных веществ, которые называли «психоактивными». (Кстати, лучше избегать при разговоре со школьниками названий вредных веществ «психоактивными», нужно эти вредные вещества называть одурманивающими.

(См. статью Л. Н. Толстого «Отчего люди одурманиваются»)

Очень важно, чтобы школьники научились ставить перед собой цель и неуклонно добиваться её.

*«Великим быть желаю.*

*Люблю России честь.*

*Исполню ли – не знаю.*

*Что случится – Бог весть!»*

– написал А.С. Пушкин в 12 лет. Он добился своей великой цели. Юрий Гагарин учился в ремесленном училище, когда увидел фильм про лётчика Чкалова. «Я буду Чкаловым!» - сказал он себе. И он стал первоклассным лётчиком, а потом и первым космонавтом, прославившим Родину. Можно привести сотни примеров, когда поставленная в детстве цель приводила человека к вершине его творческого развития, начиная от М.В. Ломоносова до прославленных русских спортсменов и героев труда, мастеров своего дела, таких как всемирно известный хирург Фёдор Григорьевич Углов, который и в сто лет проводил уникальные операции, писал книги и руководил трезвенническим движением России.

Высокая цель – спасение себя, своих родных, своего рода, других людей от алкогольной, табачной и иной наркотической зависимости и через спасение близких людей ставить своей целью укрепление своего народа, своей Родины.

В настоящее время в школах на уроках ОБЖ читается много лекций о вреде алкоголизма, курения, других наркотических зависимостей. Но во многих этих программах не устраняется противоречие между тем, что школьник слышит о вреде алкоголя, табака, других наркотиков и поведением употребляющих вредные, одурманивающие вещества родителей и родственников, близких школьника. О таком противоречии написал всемирно известный хирург, руководитель общественного движения «За трезвую Россию» Ф.Г. Углов. Его жена, врач Эмилия Викторовна Углова, организовала для учащихся 4-го класса, где тогда учился сын Угловых Гриша, занятия по профилактике алкоголизма и курения. Она через сына Гришу узнала, кто в классе лидер и попросила своего сына и его друга, лидера класса, подготовить минилекции о вреде пьянства и курения. Потом она пригласила весь класс на день рождения своего сына Гриши. Одноклассники поздравляли Гришу, пели песни, танцевали, пили чай, а в перерывах между этим Гриша и его друг прочитали одноклассникам маленькие, по 10 минут, лекции о вреде алкоголизма и курения.

Продолжение на 4-й стр.



# Программа проведения уроков трезвости и трезвения

**Продолжение.**  
**Начало на 3-й стр.**

Одно такое интересное мероприятие дало удивительный эффект: когда школьники класса, где учился Гриша, заканчивали школу, то никто из них не употреблял алкоголя и не курил и выпускники даже отказались от разрешённого в те годы на выпускных вечерах пива. А в семье Угловых произошёл такой эпизод. На день рождения Ф.Г. Углова прибыло много гостей. Сами Угловы на празднике вина не пили, но угощали вином других. И вдруг их сын Гриша убежал в соседнюю комнату и заплакал. Родители стали спрашивать, что произошло. А он сквозь слёзы проговорил: «А почему вы спаиваете гостей, когда сами вино не употребляете и говорите, что вино вредно?!» И к своей чести Ф.Г. Углов написал в книге «Из плена иллюзий», что они с женой с тех пор не стали угощать своих гостей вином... Дети острее многих взрослых чувствуют противоречие в словах и делах взрослых и учатся лицемерить, видя соответствующее противоречивое поведение родителей.

В 34-й школе г. Ижевска учительница уроков трезвости Н.И. Январская проводила занятия по профилактике курения во втором классе. Казалось бы, рано ещё во втором классе проводить такие занятия. Но она спросила детей: «А дома у вас кто-то курит?» Многие дети опустили головы и сказали: «Да!» «И что вы в таком случае делаете?» – вновь спросила учительница. «Ругаемся, говорим, что вредно, но они нас не слушают...» – хором стали рассказывать дети.

«Нет, не надо ругаться! – сказала учительница. – Знаете мудрость веков: «Чти отца своего и маму свою. И благо тебе будет,

и долготелен ты будешь на земле». Надо сказать что-то очень хорошее родителям и попросить их не курить, пожалеть вас, ведь курение родителей отражается на здоровье детей, на вашем здоровье». Через неделю маленькая девочка на уроке трезвости вышла вперёд и сказала: «Поздравьте меня, я своего папу отучила курить!» «Как?» – спросила учительница. «А я пришла домой и сказала папе: «Папа, я очень тебя люблю. И мама тебя любит, и бабушка. Но когда ты куришь, то отравляешь нас всех. У меня уже головка болит, и я не могу хорошо готовить домашние задания. Пожалуйста, пожалей меня и перестань курить!» И папа посадил меня на колени, погладил по голове и сказал: «Дочка, я даю тебе честное слово, что брошу курить! И слово своё сдержал!»

Ещё через неделю другая девочка вышла из-за парты и сказала: «И меня поздравьте! Я дома сказала такие же слова папе, и он тоже бросил курить».

Для того, чтобы удостовериться, что в семьях школьников в самом деле произошли такие чудесные явления, Нина Ивановна пригласила родителей второклассников на родительское собрание. И родители подтвердили, что в самом деле несколько родителей отказались от вредных привычек. А одна мама рассказала, что её восьмилетний сынок смог помочь освободиться от курения старшей дочери, которой уже 18 лет. Он все ходил за ней по пятам и повторял: «Ну перестань, пожалуйста, курить. Я не хочу, чтобы в нашей семье рождались дебилы и уроды!» Дети находят порой такие проникновенные слова, которые иногда не могут найти взрослые педагоги и психологи, родители.

В Удмуртском региональном

общественном движении «За трезвую Удмуртию» разработана программа работы с семьями: «Дети спасают родителей». Дети – носители трезвости. Они острее пьющих людей понимают всю нелепость поглощения ядовитых наркотических веществ. Они испытывают и боль, и стыд за родителей-алкоголиков. Дети родителей-алкоголиков, как правило, хуже учатся в школе, бывают агрессивными, недисциплинированными. Многие из них не видят перспектив в жизни, кроме продолжения судьбы своих страдающих от алкоголизма родителей. В наше время без поддержки родителей трудно поступить в высшее учебное заведение и закончить его. Но когда школьники получают информацию о том, как можно избавиться от вредных привычек, а потом, освободившись от них, самому помочь своим родителям, у ребёнка появляется свет в конце туннеля. У него появляется важная цель – спасти своих родителей и близких от алкоголизма и других вредных привычек. Но он понимает, что для этого нужно иметь больше информации, лучше учиться, самому избавляться от вредных привычек и желательного на всю жизнь.

**Так появляется высокая цель,** формируется жизнеутверждающая программа на будущее. В Удмуртии создано общественное движение «Молодёжь за трезвую Удмуртию», и активисты этого движения, молодые люди, приходят к намерению помогать сверстникам и другим людям в избавлении от вредных привычек именно через стремление помочь своим отцам преодолеть эту вредную зависимость.

**Продолжение в следующем номере.**

## Афоризмы о пьянстве

Пьяница никогда не идёт вперед ни в умственном, ни в нравственном отношении.

**Л. Н. Толстой**

Пьяный человек — не человек, ибо он потерял то, что отличает человека от скотины, — разум.

**Т. Пэн**

В пьянстве нет ни ума, ни добродетели.

**Григорий Саввич Сковорода**

Пьяному и на светлой улице темно.

**К. Д. Ушинский**

Пьянство унижает человека, отнимает у него разум, по крайней мере на время, и в конце концов превращает его в животное.

**Жан-Жак Руссо**

И цивилизованные люди в пьяном виде теряют облик и подобие человеческое.

**Ж. Верн**

Знаете ли, что пьёт этот человек из стакана, дрожащего в его трясущейся от пьянства руке? Он пьёт слёзы, кровь, жизнь своей жены и своих детей.

**Ф. Ламенне**



**Традиционный Крестный ход «Ижевск-Воткинск-Кельчино» в честь праздника Пресвятой Богородицы «Неупиваемая чаша» планируется провести 19 мая 2018 года с 7-30 от храма А. Невского в Ижевске. Телефон для записи: 8-912-029-25-35**

### ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ И ТРЕЗВЕНИЯ ПРОФЕССОРА НИКОЛАЯ ЯНВАРСКОГО

Проводится запись на курсы восстановления зрения природными методами по П. Бреггу – Г.А. Шичко, когда очки будут вам не нужны. Помощь при глаукоме, катаракте, косоглазии, астигматизме без оперативного вмешательства. Одновременно можно избавиться от алкоголизма и курения.

Тел.: 8-912-029-25-35, 8-922-691-87-25.

Еженедельные занятия и консультации в ижевском клубе «Родник – трезвая семья» проводятся по пятницам с 18-00 и по субботам с 13-00 по адресу: ул. М. Горького, 166.

Вход со стороны, противоположной подъездам.

Тел.: 30-01-12, 21-20-55.

Здесь же можно приобрести диски и книгу – самоучитель избавления от алкоголизма и курения.

## БЛАГО-ДАРИМ

ВСЕХ, ОКАЗАВШИХ ПОМОЩЬ В ИЗДАНИИ ЭТОГО НОМЕРА ГАЗЕТЫ, А ТАКЖЕ ВСЕХ, КТО ОКАЗЫВАЕТ НАМ ПОМОЩЬ В СБОРЕ СРЕДСТВ НА СТРОИТЕЛЬСТВО ЗДАНИЯ ЦЕНТРА ТРЕЗВЕНИЯ В СЕЛЕ КЕЛЬЧИНО ВОТКИНСКОГО РАЙОНА, общественную организацию «Оптималист», предприятия УРАЛ-ГИПС, НОРТ Андрея, Николая, Владимира, Владимира, Виталия, Игоря, Людмилу, Иоанна, Александра, Диодора, Ольгу, Ольгу, Тамару, Лидию, Наталью, Марию, Надежду, Валентину, Нину, Ларису, Ирину и всех, кто оказывает нам помощь, не называя себя.

Наша газета распространяется благотворительно, не продаётся, выпускается исключительно на пожертвования читателей. Поэтому просим Вас оказать редакции газеты любую помощь, даже в размере нескольких рублей, чтобы мы могли регулярно выпускать газету. Номер нашей карты в Сбербанке 639002689009451900. На этот же номер можно перечислить средства на строительство здания Центра трезвения в селе Кельчино Воткинского района.

Богатый не тот, кто много имеет, а кто много помогает другим, ибо с ним Бог. Сегодня, чтобы мы лучше смогли помочь страждущим, мы просим Вас помочь нам в строительстве нашего центра, где могли бы разместиться нуждающиеся в нашей помощи в избавлении от курения, пьянства, алкоголизма, наркомании и других зависимостей.

## О подписке на газету

Подписаться на газеты «Оптималист – оптимист» и «С любовью к жизни» можно с любого месяца. Стоимость подписки (электронный вариант) 150 рублей в год. Для этого нужно сообщить о своём желании редактору газеты Николаю Владимировичу Январскому по телефону 8-9120-29-25-35 и положить на этот номер телефона 150 рублей. Бумажный экземпляр газеты можно получать каждую пятницу с 18.00 в ижевском клубе «Родник – трезвая семья» по адресу: ул. М. Горького, 166 или каждую субботу в храме А. Невского с 10.00 после акафиста «Неупиваемая чаша». Пересылка газет на домашний адрес сопряжена с трудностями ввиду постоянного удорожания почтовых услуг, поэтому при необходимости получать газеты по почте договаривайтесь с редакцией дополнительно по телефону 8-912-029-25-35.

## Нет войне

Я доподлинно знаю, Кто готовит войну. Кто её одобряет И пособник тому. Врут народу безбожно, Сеют чувство вины. Подменяют правду ложью Научились они. Сеют зло моровое В забугорном краю. Льют ушаты помоев На Россию мою. О последствиях зная, Им подумать не грех, Что война мировая Похоронит нас всех. Уничтожить всех разом Нам грозятся давно. Потерявшие разум Мир толкают на дно. НАТО к нашим границам Стягивает войска. Наваю, а не снится:

К кнопке рвётся рука. Беспилотники кружат Вдоль границ над землёй... А стране моей нужен Мир земле и покою.

## Живое слово

Стучат на стенке ходики, Бьют время каждый час, Отмеривая годики, Судьбою став для нас.

Всему отводят сроки: И счастью, и беде. Мир стал таким жестоким – Я понял на себе.

Всё в мире злом сурово. Но радует одно: Звучит живое слово – О Родине оно!

**Александр ГРЕБЁНКИН**