

# ОПТИМАЛИСТ



№ 9 (59) август-сентябрь 2018 г.

Газета общероссийской общественной организации «Объединение «Оптималист»

## Юбилейный год, Юбилейный слёт!

Осенью 2018 года две трезвеннические организации – Союз борьбы за народную трезвость (СБНТ) и Общероссийская общественная организация «Объединение Оптималист» отмечают своё тридцатилетие. Как близнецы-братья, они родились в один день и тридцатилетие своей деятельности отметили вместе. Этой юбилейной дате был посвящён Черноморский слёт Юга России, который прошёл с 8 по 16 сентября 2018 года. В рамках этого традиционного слёта состоялся юбилейный съезд СБНТ и «Оптималиста». В честь такого знаменательного события на слёт съехались и слетелись соратники со всех концов Великой России, а также были делегаты и гости из Латвии, Эстонии, Казахстана, Донбасса, Белоруссии. Россия была представлена делегатами из 43-х городов и сёл страны. Всего на слёт прибыло около 140 – 150 человек (не считая несовершеннолетних детей). Ученье точное количество участников слёта было затруднительно, потому что некоторые приезжали издалека всего на один день, чтобы присутствовать, принять активное участие в работе юбилейного съезда и отдать свой голос за принятые решения.

В целом, слёт прошёл организованно благодаря отличной подготовке, проведённой семейной парой – Владимиром и Софьей Варанкиными, которые и во время слёта проявляли о гостях и делегатах неусыпную заботу.

Каждое утро начиналось с зарядки: «Ковеланас» (Н. Ковалёва), «Белояр» (Е.М. Малышев), творческая зарядка для тела и души театра «Солнечный принц» (Сулягин С.С.) – каждый шёл туда, где ему больше нравилось. Участников у каждого руководителя было много. После зарядки – обязательное купание в бушующем море под надзором матроса-спасателя, который, видя, что все люди трезвые, не препятствовал желающим покачаться на волнах.

Во время слёта было проведено несколько мастер-классов на различные темы. Свои мастер-классы провели Соловьёв Б.А., Глуценко А.Н., Сулягин С.А. (руководитель театра «Сол-

нечный принц). Январский Н.В. провёл полезный для преподавателей курсов по методу Шичко семинар по терминологии сознательного трезвенника. В.Г. Жданов прочитал курс собриологии, который, как всегда, собирал много желающих закрепить свои знания и узнать что-то новое. Также Владимир Георгиевич прочёл интересную лекцию об активном долголетии. Очень полезные для трезвеннической работы лекции были организованы Ю.И. Кашиным и А. Усаниным. Занятия с детьми и родителями ежедневно проводили артисты театра «Солнечный принц».

В программу слёта был включен «круглый стол» по методу Шичко и клубной работе, в котором приняло участие 47 человек. Ведущим был В.В. Куркин. Равнодушных к поставленному вопросу не было, активно участвовали все: и те, кто «за» клубы трезвости и метод Шичко, и те, кто имел что сказать «против». Очень порадовало то, что «круглый стол» прошёл в дружеской обстановке, без конфронтации и обид. Большинство участников рассказали о своих клубах, выступили в защиту метода Шичко и за необходимость клубной работы как неотъемлемой части метода, поделились опытом работы, а также способами создания и сохранения клубов. Их убедительные доводы были приняты оппонентами. Было предложено несколько новых тем с применением метода Шичко. Пришли к единому решению, что каждый преподаватель курсов дезалкоголизации по методу Шичко должен быть хорошо подготовлен, должен знать метод Шичко, грамотно обучать методу своих слушателей и организовывать клубы там, где были проведены курсы. А те, кто не использует в своей работе метод Шичко и организацию клубов, должны заниматься пропагандой, «сеять семена» трезвости и здоровья теми способами и методами, которыми они хорошо владеют.

Вечерами, как обычно, проходили вечерки, концерты, на которых мог показать свои таланты каждый участник, концерты театра «Солнечный принц», песни у костра. Были концер-



ты гостей слёта из ЛНР и ДНР. Особое впечатление произвели на всех соратников талантливые певцы и музыканты братья-близнецы Золотухины. Желающие съездили на экскурсии в Анапу и на Крымский мост.

15 сентября прошёл юбилейный съезд СБНТ и ООО «Объединение Оптималист». Съезд начался в 10 часов утра и после перерыва на обед продолжался до 17-00. На съезде было зарегистрировано 80 делегатов: по 1-2 из каждого представленного региона, в том числе из стран СНГ. Съезд начался с награждения Почётными грамотами им. Ф.Г. Углова и юбилейными значками СБНТ наиболее активных членов СБНТ и «Оптималиста». Руководство «Оптималиста» наградило Почётной грамотой им. Г.А. Шичко и юбилейным значком «Оптималист» активных ветеранов-трезвенников «Оптималиста» и СБНТ со стажем активной работы в трезвости 25 лет и более. Таких оказалось более 100 человек, около 40 из них присутствовало на слёте! Исключением в этом списке оказалась Кондратьева Венера Петровна, которая, хотя и не является ветераном ТД, приложила немало усилий для реставрации и открытия памятника Г.А. Шичко в Чебоксарах. Многие грамоты «уехали» в региональные клубы к своим адресатам с делегатами съезда.

На съезде выступили с докладами руководители организаций – Жданов В.Г. и Куркин В.В.

В прениях высказались все желающие. Были отмечены и плюсы и минусы в работе. Многими выступающими были высказаны слова благодарности в сторону избранного в 2016 году нового Правления ООО «Объединения Оптималист», которое возглавил Куркин В.В. Соратники поблагодарили Правление ООО «Оптималист» за то, что вновь было поднято «знамя», вручённое нам, трезвенникам, Геннадием Андреевичем Шичко.

Секретарь Правления ООО «Оптималист» Л.В. Астахова отчиталась о своей работе: был создан новый сайт «Оптималист», модератором которого она же и является. На этот сайт с разрешения Е.Г. Батракова была перенесена вся трезвенническая литература: книги, статьи авторов-трезвенников. Организованы рассылка и поздравления с днём рождения, что было приятной неожиданностью для многих соратников. На сайте организован форум. Рассказала, что общими усилиями было найдено несколько десятков (более 40 человек) действующих преподавателей курсов по методу Шичко, у которых сохранились клубы. Информация обо всех преподавателях, кто подал свои контакты, выложена на сайте в разделе «Адреса надежды». Списки пополняются до сих пор. Здесь же и новости, и наша работа. Астахова Л.В. призвала соратников писать о своей деятельности.

Январский Н.В. рассказал о том, что газета ООО «Оптималист» возрождается и снова получила своё прежнее название «Оптималист». Николай Владимирович призвал сделать газету общероссийской – присылать соратникам свои материалы в газету, чтобы информация была разнообразной и интересной.

С информацией о газете «Соратник» выступил бесценный её редактор Г.И.Тарханов. Рассказал о трудностях и призвал соратников подписаться на газету, в том числе и на её электронный вариант.

Было признано, что «бумажный» вариант газеты очень важен и все трезвеннические газеты нужно сохранить. А это зависит от посильного вклада каждого соратника – начиная с заметок и статей и заканчивая финансовой помощью газетам «Соратник», «Оптималист», «Родник трезвости», «Вопреки» и др.

В конце съезда, после ужина, А. Усаниным был сделан сюрприз соратникам по трезвости – огромный, полутораметровый торт с логотипами СБНТ, «Оптималиста» и «Общего дела», который он испёк и украсил сам. Торт был разрезан В.Г. Ждановым и В.В. Куркиным вместе – одним ножом, что выглядело очень символично. Каждому участнику слёта досталось по большому куску торта к чаю.

Торжественное закрытие Черноморского слёта состоялось 16 сентября, и почти в полном составе, – уехали раньше немногие. Слёт всем участникам очень понравился. Понравилась даже погода, которая нас не баловала, но настраивала на работу и закаляла дух тех, кто, несмотря на постоянный шторм, ежедневно купался в волнах Черного моря, а делали это практически все. В последний день слёта нас порадовало солнышко, а когда большинство уехало, снова скрылось за облаками.

Правление ООО «Объединения Оптималист» желает всем соратникам крепкого здоровья и успехов в нашем общем деле «За трезвую Россию».

**Л.В.Астахова,**  
Секретарь правления  
ООО «Оптималист».

## Устами младенцев глаголет истина

На открытии Черноморского слёта в составе нашей команды из Удмуртии был и пятилетний Азат, внук сопредседателя нашего клуба трезвости Алика Ахтамовича Салахудинова. Ему тоже предоставили

микрофон, и он убеждённо сказал: «Только трезвая Россия станет великой!» под дружные весёлые аплодисменты зала. Но вот через несколько дней я встретил Азата грустным и тревожным. Его дед Алик рас-

сказал: «Включили телевизор, а там показывают приезд Путина на кубанскую землю. Ему поднесли виноградное вино, и он сказал: «Это наша российская традиция!» «Как? – возмутился Азат. – Пьянка –

российская традиция?» В это время позвонила мама Азата, и он ей с возмущением рассказал про это. Мама Азата, которая пока ещё курит и пьёт пиво, засмеялась. «Это не смешно, мама!» – воскликнул Азат.



# Что победит: пьяное хамство или трезвенная выдержка?

Боец смешанного стиля (ММА) Конор Макгрегор на пресс-конференции 21 сентября предложил российскому бойцу Хабибу Нурмагомедову выпить виски собственной марки. Боец из Дагестана ответил отказом. На пресс-конференции Макгрегор поставил перед собой большую банку виски, производством которого он занимается. «Я прихватил для этого парня маленькую бутылочку. Подходите все, я вам налью. Дайте налью и ему», – закричал ирландец, налил виски и поставил на стол.

«Я не буду пить алкоголь. Я никогда его не пью. Заканчивай со своим дерьмовым виски», – ответил Нурмагомедов. После этого Макгрегор попытался подойти к нему, но его не пустил глава Абсолютного бойцовского чемпионата (UFC) Дэйна Уайт.

Хабиб Нурмагомедов жёстко раскритиковал Макгрегора за нецензурную лексику. «Не люблю, когда люди матерятся. У нас столько юных поклонников! Мне не хотелось бы подавать плохой пример для молодого поколения», – цитирует Нурмагомедова портал TMZ. А выходку Макгрегора с виски, когда тот предложил ему выпить во время пресс-конференции, российский боец назвал попыткой рекламы спиртного изделия, которое выпускает Макгрегор.

«Всех алкоголиков ждёт одна участь...», – написал после этого Нурмагомедов в Интернете. Отец российского бойца заявил агентству «Звезда», что его сын поступил, как подобает настоящему спортсмену, поскольку ни его отец, ни дед никогда не употребляли алкоголь.

Бой между Хабибом Нурмагомедовым и Конором Макгрегором состоится 6 октября.

В правительстве РФ заявили о возможности повышения возраста продажи алкоголя. Премьер-министр по социальной политике Татьяна Голикова заявила, что возраст продажи алкоголя нужно увеличить до 20-21 года. Перед правительством стоит задача сокращения продаж алкоголя и табака. Татьяна Голикова напомнила, что внутри национального проекта «Демография» есть социальный федеральный проект, который связан со здоровым образом жизни, и это включает меры по ограничению или отказу от алкоголя и табака, а также меры, связанные со здоровым питанием, физической культурой, спортом. Она заявила: «Что касается алкоголя и табака, будем ли мы принимать дополнительные меры, думаю, что будем, потому

# Суть метода Шичко

*«Эта наука уже стоит у двери жизни, и, можно думать, в ближайшее время откроет её, и активно включится в борьбу за человека, за его физическое и нравственное здоровье».*

**Г.А. Шичко**

В этом году состоялся юбилейный съезд трезвеннических организаций СБНТ и «Оптималист», где отмечали 30-летие нашего движения в борьбе за трезвость. Практически за это же время по всей России, благодаря ученику Шичко, верному соратнику Юрию Александровичу Соколову, который «не уронил поднятое знамя», метод Шичко мгновенно распространился по всему Советскому Союзу. На юбилейном съезде проводили мастер-классы по методу Шичко, состоялся «круглый стол», где соратники обсуждали эффективность метода, делились опытом, его универсальностью. У всех выступающих было единодушное мнение, что метод Шичко уникален и работает успешно. Психологическим воздействием посредством СЛОВА можно благотворно влиять на поведение человека и изменять его отношение к лучшему; не только происходит отказ от вредных привычек, но и меняется отношение к своему здоровью, учебе, работе, семье, людям, спорту, природе, долголетию и т.д.

Лично я насчитал более десятка авторских разработок, методик, в основе которых лежит метод Шичко. Вот некоторые из них: методы Шичко-Бейтса, Шичко-Брэгга, Шичко-Карпова, Шичко-Павлова, Шичко-Матюгина, Шичко-Гринченко, Шичко-Оганян, Шичко-Толкачева и др. У каждого автора имеются для работы свои дневники, анкеты, самовнушения, и даже «лестница Шичко» претерпевает изменения. К сожалению, подход не научный, а, в основном, философский.

К примеру, статья Евгения Батракова «Ещё раз о лестнице Шичко», опубликованная в «Подспорье», № 5, 2018 год, где он указывает трёх авторов «лестницы Шичко»: Соколова Ю.А., Карпачева А.А., и Батракова Е.Г., и все три лестницы отличаются друг от друга. Читаю

статью «Нелегкая юность «Оптималиста» (отмечали 15-летие), интервью Евгения Батракова в октябре 2001 года, где он критикует своих соратников, посягнувших на «лестницу». В этой же статье Евгений Георгиевич свою «рисует лестницу» из четырех ступеней, которая отличается от схемы, напечатанной им же в «Подспорье» №5, 2018. Как говорится, «на неделе семь пятниц».

Творческий процесс идёт, только качество его мало кто анализирует. В этом главном вопросе стоит прислушаться и следовать наставлениям наших Учителей: Геннадия Андреевича Шичко и Федора Григорьевича Углова. Они – непререкаемый авторитет для нас. И если кто-то говорит, что в спорах рождается истина, это неверное утверждение. Споры рождают ссоры.

Для эффективности трезвеннической деятельности нам необходимо строго пользоваться трезвенной терминологией, научно разработанной Г.А. Шичко. Предлагаю выучить некоторые термины, касающиеся нашей темы, – «построение лестницы».

1. Проалкогольная запрограммированность – это искажённость сознания ложными проалкогольными сведениями, вынуждающая человека, вопреки инстинкту самосохранения, поглощать алкогольную отраву.

2. Питейная запрограммированность – комплекс временных(!) связей, искажённо отобразивший алкогольную проблему. Включает в себя два фактора: настроенность на употребление спиртного и питейное убеждение.

Известно, что временные связи, приобретаемые человеком, не передаются последующим поколениям, а между тем на их основе появляются питейная запрограммированность, привычка к спиртному, акт приёма его внутрь. Не обходится без них и процесс формирования потребности в алкоголе. Психологическая питейная запрограммированность может формироваться задолго до первого приёма спиртных напитков, а психическая и физическая зависимости появляются

только в процессе употребления спиртного. Последним соответствуют привычка к алкоголю и потребность в нём.

3. Алкогольная настроенность (установка) – направленность сознания на употребление спиртных напитков. Настроенность – решение совершать данное действие и соответствующее убеждение, а убеждение – уверенность в его правомерности и даже необходимости.

«Правильное использование гортоновических методов способно обеспечить почти стопроцентный успех. Достаточно изменить их убеждения на противоположные. Самое важное в работе с пьющими – снятие с сознания затемнения, покоящегося на проалкогольной лжи, прояснение его», – пишет Г.А. Шичко.

Дорогие соратники, вот почему очень важно в дневнике анализировать скрупулёзно пункт – «прояснённое сознание».

Сознание – это высшая форма психики, присущая только человеку. Сознание принадлежит сугубо внутреннему миру человека.

Это способность, позволяющая понимать, ощущать и воспринимать окружающий мир. Посредством своего мировоззрения сознание лежит в основе образования образа жизни. Сознание определяет бытие теоретически и практически.

Сознание – это совместные знания, которые приобретаются в духовной работе над собой. Первое – освободиться от вредных привычек, то есть от ложных идей. Второе – познавать и претворять в себе законы природы (для физического здоровья) и всю свою жизнь развивать способности повышения духовно-нравственного совершенствования (для здоровья души).

К сведению, соратник, бросивший пить, не всегда становится сознательным трезвенником.

4. Алкоголизм – психологическое расстройство (страдание), основными признаками которого являются: питейная запрограммированность, привычка к употреблению спиртно-

го, потребность в нём и поглощение его.

В результате трезвенной терминологии по Г.А. Шичко получается схема, отражающая процесс алкоголизации.

Настроенность (установка) > Программа > Убеждение > Привычка > Потребность > Страдание.

На мой взгляд, пресловутая лестница, отражающая отрицание, не принципиальна. Сам Шичко эту лестницу не изображал, но в его трезвенной терминологии всё ясно и логично изложено. Главное в методе – прояснить сознание, и тогда человек меняет своё прошлое искажённое мировоззрение на трезвенное убеждение. Я, например, до сих пор пишу дневник для профилактики душевного и физического здоровья и даже освободил свою голову от мыслей о болезнях – слово, записанное перед сном, работает на сто процентов. Приглашаю Вас, соратники, на международный форум в Сочи с 6 по 16 октября, где проведу мастер-класс на тему: «Путь соратников к долголетию методом Г.А. Шичко», зайдите, пожалуйста, на наш сайт – там все льготы прописаны для Вас.

Прилагаю ещё текст письма от Федора Григорьевича Углова, как добиваться лучшего результата в дневниках при работе в клубах. Желаю успехов, дорогие соратники, во благо процветания трезвости в России!

«Руководителям занятий по методу Шичко! Знакомство с итогами работы по освобождению пьющих от алкогольной зависимости показало, что если непосредственные результаты у большинства руководителей более или менее удовлетворительные, то отдалённые результаты требуют к себе пристального внимания. Прежде всего с сожалением можно отметить, что отдалённые результаты почти никем из руководителей не изучаются, что никак нельзя признать правильным, т.к. только отдалённые результаты и являются главным объективным судьёй нашей работы. Академик РАМН Ф.Г. Углов, 1995 год».

**Пишите и посоветуемся.  
С уважением В.В. Куркин**

## Давно пора!

что, несмотря на достигнутые результаты, цифры пока нас не устраивают... Есть международный опыт борьбы за трезвость. Мы же всегда можем этим воспользоваться и сопоставить со своей ситуацией. Ведь, наверное, не случайно многие наши соседи, в том числе наши соседи из СНГ, принимают меры, чтобы увеличить возраст продажи алкоголя до 20-21 года. Есть все основания полагать, что в раннем возрасте есть определённые риски привычки, дети просто губят своё здоровье. Один русский институт 15 лет изучал алкогольную ситуацию в Казани, Барнауле, Ейске. Его исследования показали, что если в возрасте 25-54 лет не-

сколько раз в неделю употреблять водку, то риск смерти увеличивается на 19 процентов. То есть каждый пятый потребитель алкоголя умирает преждевременно до 54 лет. И когда продавцы алкоголя говорят, что никто насильно не наливает в рот водку или пиво, когда продавцы алкоголя говорят, что «хотите – пейте, хотите – нет», эти люди лукавят. Представьте ситуацию. Идёт мимо магазина мужчина, который вчера отмечал в компании день полочки. Сегодня у него разламывается голова и горит в горле. Но он знает, что, стоит выпить рюмку алкоголя, ему будет легче. Что же происходит? Выпил он 100 граммов водки, и у него в первые

же сутки погибает в коре головного мозга 7500 нейронов. Целое кладбище бесценных нейронов – нервных клеток. Поэтому человек пьёт много жидкости, чтобы очистить своё кладбище клеток. Это всё сопряжено с болью. Но стоит выпить 100 граммов алкоголя, и головная боль уменьшается. Что же происходит? Человек ввёл в свой организм наркотик, каким является алкоголь. Исцеление горы головного мозга, очистка погибших нейронов приостанавливается. Человек считает, что он исцелился алкоголем. Но спустя какое-то время вновь начинается боль. Человек вновь употребляет алкоголь. Так начинается запой. Есть много способов выхода из запоя. Но полное избавление от алкоголизма приходит только после психолого-аналитического

очищения сознания по методу Г.А. Шичко, чем психологи нашей школы здоровья занимаются успешно уже более 30 лет. Главное в методе Шичко – получение достоверной научной информации, закрепление этой судьбоносной информации в самоаналитических дневниках перед сном и покаяние за всё то зло, какое мы причиняем себе, своим детям, родителям, близким. Главное – перетерпеть боль. Но когда на каждом шагу стоят магазины с водкой и пивом, то алкоголик не выдерживает и снова и снова идёт в магазин. Получается замкнутый круг. Поэтому борьба за трезвость должна идти в комплексе: и получение достоверной информации, и занятия по методу Г.А. Шичко, и ограничительные меры.



# Опровержение с верой и надеждой



Инициативная группа жителей села Кельчино пригласила меня, как редактора газеты «С любовью к жизни», на встречу. Причиной было недовольство и даже возмущение части жителей села неточностями в газете. Некоторые жители села посчитали, что их всех якобы назвали алкоголиками.

Следует сказать, что некоторые неточности в газетном материале «Крестные свершения» газеты «С любовью к жизни» №6 (56) за май 2018 года есть, и я, как главный редактор, прошу за это прощения перед жителями села, которые посчитали, что их назвали алкоголиками.

Надо добавить, что сбор инициативной группы, обидевшейся на то, что в газете писалось о былом пьянстве, меня, как уроженца села Кельчино, даже в какой-то степени порадовал, ибо это означает, что есть неравнодушные к чести села люди, которые очень любят его и хотят, чтобы жители селением гордились, а не стыдились за пьянки в селе. То есть эти люди могут быть активистами

в борьбе с пьянством и другими негативными явлениями.

На какие же неточности нам указали? Прежде всего на то, что в публикации было сказано, что «...в селе появилась новая улица с названием «Голодайка», где были наскоро построены холодные жилища, куда риэлтеры вселяли бедных алкоголиков...» Следует внести поправку. Дома эти были построены на месте пустыря в 70-80-х годах, когда существовал ещё совхоз «Кельчинский». Вначале были построены щитовые дома. Зимой там было холодно. Но потом эти дома обложили кирпичом, и в них стало теплее. Улице дали название Садовая. В начале 90-х годов риэлтеры стали скупать в Кельчино некоторые дома, в том числе и на улице Садовой, вселяя туда алкоголиков, у которых они в Воткинске и Ижевске за бесценок скупали квартиры. Название улицы «Голодайка», скорее всего, появилось после того, как одна женщина (фамилию указывать не будем, так как она уже умерла) продавала людям брагу и технический спирт, а бедных алкоголиков, которые пропивали все деньги, кормила иногда картошкой, называя при этом улицу «Голодайкой». Сейчас на этой улице живёт немало хороших, работающих людей, у некоторых дома в ограде и сады утопают в цветах, порядок в доме, и я, как главный редактор газеты, прошу у жителей этой улицы прощения, надеясь, что пьянство там останется лишь в прошлом. Кстати, нужно ска-

зать, что материалы в газете о пьянстве в селе Кельчино были в основном о прошлом села, что положение сегодня намного лучше, и будем надеяться, что члены инициативной группы будут в первых рядах тех, кто покажет пример трезвого здорового образа жизни. В газетном материале есть слова о том, какие благодатные изменения происходят в Кельчино. К чести села, надо сказать, что сейчас здесь мало пьющих женщин.

Слова «...пьянство, воровство, убийства царили в селе...» относятся к 90-м «бандитским годам», когда от спирта «Роял» погибало много людей, в том числе в селе Кельчино.

О родителях можно судить по детям. Дети в селе Кельчино приветливы, спортивные, талантливы. Они здороваются на улице даже с незнакомыми людьми, активно участвуют в праздниках оздоровления села, завоевывают призовые места в республиканских и всероссийских конкурсах и спартакиадах. Но пока нельзя сказать, что в школе совсем нет курящих школьников. Здесь есть вина и взрослых, в том числе и на авторе этих строк, который провёл всего несколько занятий в школе по трезвому здоровому образу жизни, что, очевидно, недостаточно.

В селе Кельчино есть много активистов, которые могут помочь в оздоровлении села. Это председатель женсовета Светлана Анатольевна Акулова, Зинаида Фёдоровна Култышева,

Владимир Геннадьевич Култышев, Валентин Захарович Култышев, Александр Геннадьевич Култышев, Людмила Николаевна Култышева, Владимир Иосифович Копысов, Татьяна Николаевна Окулова, Светлана Анатольевна Васильева, Елена Михайловна Коробейникова, Валентина Николаевна Русанова, Валентина Николаевна Людвиг, Надежда Филипповна Баталова, Раиса Викторовна Вьюжанина, Любовь Васильевна Сатарова, Галина Михайловна Лекомцева, Нина Викторовна Нохрина, Елена Валерьевна Феденёва, Александр Сергеевич Николаев, Владимир Аркадьевич Окулов, Андрей Николаевич Терентьев, Николай Александрович Корепанов, Галина Руфимовна Корепанова, Владимир Васильевич Байбородов, Николай Иванович Волков, Галина Аркадьевна Волкова, Раиса Иосифовна Турова – бабушка и наставница многодетной православной семьи и ещё многие жители села. В Кельчино регулярно проводятся интересные мероприятия, в том числе трезвые праздники села. С 2017 года Больше-Киварское муниципальное отделение, в которое входит и Кельчино, стало принимать участие в республиканском конкурсе «За трезвое село». Поэтому верится, что в будущем село Кельчино будет только хорошееть и оздоравливаться.

На второй встрече с инициативной группой жителей села поднимался вопрос о тех, кто спаивает своих односельчан. Это делают не коренные жи-

тели села, а те, кому не дорога судьба его жителей. Члены женсовета собирали подписи против тех, кто спаивает сельчан пресловутыми «фунфыриками» из домов. Фамилии этих людей известны в селе, наверняка их знают и в полиции. Пора принимать к ним самые суровые меры вплоть до выселения из села, что и делают в некоторых регионах, принимая решение на сельских сходах.

Хочется сказать несколько слов и о духовном возрождении села. Священник о. Сергей Бабурин, настоятель церкви Николая Чудотворца в селе Кельчино, принимает активное участие в оздоровительных мероприятиях села, вложил много усилий и средств в строительство церкви, двух часовен и купален в селе Кельчино.

О Центре трезвения в селе Кельчино известно уже не только жителям Удмуртии, но и России. Сюда приезжали и приезжают избавляться от вредных привычек люди и из Москвы, и Рязани, Чувашии, и Кировской области, из Сибири... Для того, чтобы принять всех желающих избавиться от вредных привычек, идёт сбор средств на строительство нового современного Дома трезвения и трудолюбия в Кельчино.

О селе Кельчино уже слагаются стихи и песни:

«На картах порой  
не отмечено,  
Стоит в родниковом краю  
Селение малое Кельчино,  
Где добрые люди живут...»

Н.В. Январский

## Развиваем и восстанавливаем память

Упражнения, способствующие улучшению памяти:

1. Положите в карман 5 монет разного достоинства и время от времени ощупывайте их пальцами, пытайтесь различить и назвать каждую. Раз в три дня монеты меняйте. 2. Смотрите на экран телевизора или компьютера, не включая звук. Глядя на экран, старайтесь угадать и воспроизвести монолог или диалог. 3. Иногда чистите зубы, расчёсывайте волосы, пишите или делайте макияж не рабочей рукой (если вы правша, то левой рукой, и наоборот). 4. Днём ходите по комнате с закрытыми глазами, а вечером выключите свет и передвигайтесь в комнате по памяти. 5. Ежедневно делайте то, в чём совершенно не разбираетесь. (Почитайте статью по физике, приготовьте сложный десерт и т.д.). 6. Оставшись одни, говорите вслух с воображаемым собеседником – это помогает извлечь информацию из подсознания. 7. Решайте загадки, ребусы, кроссворды.

Регулярно употребляйте грецкие орехи, качественный шоколад, морскую рыбу, яйца и цельнозерновой бездрожжевой хлеб. Риск возникновения недостаточного мозгового кровообращения особенно возрастает у тех, кто страдает сахарным диабетом, ожирением, ведёт малоподвижный образ жизни,

курит, употребляет алкоголь. Освобождайтесь от переедания, от алкогольной и курительной зависимостей. Наиболее эффективен в этом случае психолого-педагогический метод учёного Г.А. Шичко. Основное в этом методе – получение правдивой научной достоверной информации, закрепление её перед сном с помощью обдумывания и написания ответов на самопсихоаналитические вопросы. В первый вечер нужно ответить на такие вопросы:

### Анкета самопсихоанализа (пишется левой рукой)

1. Основные биографические данные. Семейное положение, Место работы и должность. Написать по памяти номера телефонов свои и те номера, которые вы помните. Старайтесь каждый день запоминать новый номер телефона или какие-то важные вам цифры, факты... 2. Напишите подробно, от каких вредных привычек вы хотите избавиться, а также подробно напишите, почему вам это надо. 3. Напишите, какая у вас память на данный момент и почему вам надо улучшить свою память. 4. Разделите листок бумаги пополам и на левой стороне напишите, что хорошего в том, что у вас плохая память, а на правой стороне напишите отрицательные последствия вашей плохой памяти. После этого напишите вывод, к которому вы

пришли по поводу улучшения памяти. 5. Напишите честно и исповедально, в чём ваша вина, как и почему вы ухудшали состояние своей памяти. 6. Напишите текст самовоздействия.

### ТЕКСТ САМОВОЗДЕЙСТВИЯ:

Убеждения, что у меня плохая память, стихийно сложившиеся в моей голове, отныне исчезают. С помощью всех светлых сил я уничтожаю вредное убеждение, что у меня слабая память. Теперь у меня вырабатывается полезный, естественный и сознательно избранный мною настрой на улучшение памяти, на здоровый трезвый образ жизни, который мне необходим. Я освобождаюсь от вредных привычек и зависимостей, они противны мне. Сейчас я начинаю жить здорово и интересно, каждый день воссоздавая себя все более здоровым и полноценным человеком с прекрасной памятью. В меня вливаются колоссальные животворящие божественные силы. Я возрождаюсь человеком здоровым и талантливым, радостным и добрым, забывающим всё плохое и помнящим всё благодатное, красивое, светлое. Я вижу, как прекрасна жизнь без самоотравления и одурманивания, без самообмана и уныния. Я радуюсь жизни.

Жизнь! Жизнь! Жизнь! У меня улучшается внимание, с помощью тренировок становится прекрасной память. Жизнь с благодатной памятью прекрасна. Жизнь! Жизнь! Жизнь! Я радуюсь жизни. Жизнь прекрасна. Жизнь! Жизнь! Жизнь!

В следующие дни нужно вечерами перед сном писать ответы на самопсихоаналитические вопросы дневника. Ответы должны быть полными, желательнее писать не менее трёх предложений, отвечая на вопросы дневника.

### План написания ежедневных дневников

1. Дата и время написания дневника. Ваш план на завтра по улучшению памяти.

2. Вспомните и опишите свой сегодняшний день в обратном порядке, начиная с того момента, как вы сели за стол писать дневник до момента вашего утреннего пробуждения. Если вы вчера не писали дневник, то надо описать и вчерашний день в обратном порядке, начиная с момента засыпания и до утреннего пробуждения. Так можно писать и о предыдущих днях.

3. Опишите, какие ваши поступки были неправильными, не приводили к улучшению памяти.

4. Что вы делали сегодня для улучшения памяти?

5. Были ли сегодня у вас случаи переедания, лени, уныния, злости, обиды? Какие чувства и мысли появлялись при этом? Как вы уходили от вредных страстей?

6. Ваше отношение сегодня к алкоголю и табаку. Видели ли сегодня пьяных и курящих людей? Какие чувства и мысли появлялись при этом? Было ли вам жаль этих несчастных людей?

7. Ваше отношение к здоровому трезвому духовному образу жизни. Видели ли Вы сегодня людей, с которых вам хотелось бы взять положительный пример?

8. Вспомните кого-то из замечательных людей, живущих сейчас или ранее, с которых вам хотелось бы взять пример, и напишите про них подробнее.

9. Проявлялась ли сегодня у вас любовь, всеобъемлющая, братская, чистая? Что хорошего вы хотели бы сегодня запомнить на всю жизнь?

Заканчивайте ответы на вопросы дневника словами благодарности Богу за все уроки жизни, которые вы получаете. Текст самовоздействия (пишется левой рукой).

Телефон Ижевской школы здоровья Н. В. Январского 8-912-029-25-35.



## Доброе утро, Чебоксары!

Окончен 10-часовой путь из Ижевска, и вот она, долгожданная встреча с городом, о котором я слышала много хорошего. Раннее утро, на календаре 11 сентября. Чистые улицы города озарило приветливое солнце, и городу улыбнулся. Начался праздничный день – Всероссийский день трезвости. А для Чебоксар он особенно торжественный, потому что именно здесь прошла конференция, посвящённая трезвости и трезвению. График работы конференции был очень плотный, и вопросы решались всё те же, волнующие неравнодушных граждан: «Как объединить усилия на пути к трезвому образу жизни».

Отличительной чертой мероприятия были его непосредственные участники – студенты медицинского факультета, они были в белых халатах, и создавалось впечатление, что собрался медицинский консилиум, на котором решались вопросы спасения нации. И на самом деле будущие врачи серьёзно озабочены этой проблемой, и не только на словах, но и на деле. Студенты-медики во главе с лидером Ольгой Брагиной организовали волонтерское движение в школах, и уже стартовал проект «За трезвую молодёжь Чувашии!» Их деятельность направлена на предотвращение курения табака.

Среди выступающих были епископ Игнатий, ректор Чебоксарского университета А.Ю. Александров, министр здравоохранения Чувашии В.Н. Виктор, профессор Казанской медицинской академии д.м.н. А.М. Карпов и многие другие участники конференции. Особенно радостно было услышать, что преподавательский состав университета и студенты в преимущественном большинстве не употребляют алкоголь и не курят.

Яркое впечатление оставило выступление врача-нарколога и психиатра И.Е. Булыгиной, которая говорила о том, что показатель алкогольных психозов в Чувашии – самый низкий по России.

Три поликлиники в городе осуществляют тестирование на алкоголь. Если у врача были «очень весёлые» выходные и в понедельник анализы показали наличие ядовитых веществ, такой врач не допускается к работе.

Уезжать из города вечером очень не хотелось. Так было приятно находиться в этом уютном городе. А где же пьяные на улицах? Их не было. Какое счастье! Власти Чувашии делают много для снижения спроса на алкогольную продукцию. Будем надеяться, что на наших улицах в Ижевске будет праздник без алкоголя.

Татьяна Шутова

## БОЯН НАШЕГО ВРЕМЕНИ

О новой книге стихов Александра Гребёнкина «Дорога длиною в жизнь».

В предисловии к своей новой уже 43-й книге поэт написал: «Поколению «Дети войны» посвящается». Эта книга – плод многолетнего труда поэта Александра Гребёнкина. Через вехи своей поэтической судьбы автор показывает нелёгкую судьбу целого поколения «Дети войны». Читая книгу искренних, светлых стихов поэта, почти каждый читатель словно обращается и к своим векам жизни, тесно связанной с историей нашей многострадальной Родины. Наверное, неслучайно Гребёнкина называют Бояном нашего времени.

Ясным образным языком поэт пишет о своем детстве, которое было похоже на детство многих деревенских мальчишек:

« Я родился на отчей земле,  
В деревенской отцовской  
избушке,  
Где кувшин с молоком  
на столе  
И пшеничного хлеба  
краюшка.  
За собой не сжигаю мосты,  
Дорог сердцу уклад этот  
древний.  
Здесь, как прежде,  
на взгорье кресты  
Осеняют родную деревню.

И ещё:

От живительных  
Вешних лучей  
Каждый куст наливается  
силой.  
И в крови растворился мой  
Облик Родины –  
Светлый и милый.  
Я несу ей живые цветы,  
Тороплюсь на счастливую  
встречу.  
Спросит Родина:  
- Это ты?  
- Это я! –  
Ей тихонько отвечу.

...Это настоящая поэзия, когда в маленьком стихотворении пульсирует, чарует сердечное признание настоящей сыновней любви к Родине.

И, наверное, каждый мальчишка примет как что-то родное ему стихи о светлой детской радости:

- Живые майские дожди,  
Ручьёв весёлых перезвоны,  
Вокруг, куда ни погляди,  
Горит трава огнём зелёным.  
Грохочет гром над головой,  
Сверкает молния сквозная.  
По лужам бегаю босой  
И всё на свете понимаю.

Но вот уже поэт, как правдивый летописец Боян, пишет о войне:

Был рождён я в июне,  
За год до войны  
На далёком Урале  
В глухой деревушке.  
Навела черёмуха  
Белые сны,  
И пророчила  
Долгие годы кукушка.  
Я не помню, как мать  
Провожала отца,  
Что запомнить я мог –  
Годовалый ребёнок.  
Но запомнилось мне:  
Почтальон у крыльца  
Хмуро бабам вручает  
Листы похоронок.  
Часто слышится мне  
Сердца вдовьяго крик,  
Он волнует мне душу  
Тревогой и болью.  
Я вошёл в этот век,  
Как винтовочный штык,  
Светлой Троицей:  
Верой, Надеждой, Любовью.

Поэт учился в Пермском речном училище, и он, как летописец, зорко подмечает, что в послевоенное время даже, казалось бы, мирная профессия – речник – была полувойенной и что ребята-романтики, мечтающие о дальних морях и реках, когда поступали в речные училища, становились полувое-

ными курсантами:

- Рассветной улицей в строю  
Идут курсанты.  
Я слышу, как в груди их бьют  
Сердца-курранты.

И вот уже поэт описывает начало космической эры:

- Начало космической эры –  
Величие нашей страны.  
Мы были во всём пионеры,  
Любовью к Отчизне  
сильны...

И всюду в сердце поэта любимый материнский огонёк Родины, его родной Талицы Воткинского района Удмуртии.

Я приезжаю в отчий край,  
Где каждый куст мне душу  
греет.  
Пускай село моё не рай,  
Здесь становлюсь душой  
добрее.  
Мне раньше было невдомёк,  
Не знал, что в жизни так  
бывает:  
Зажжённый мамой огонёк  
Мне в жизни душу согревает.

И кажется, только тот, кто нежно любит свою маму, может проникновенно сказать такие слова признания любимой:

Душу мою не тревожь,  
Знай, мне тебя не забыть.  
Будешь со мной и поймёшь,  
Что я умею любить.

Поэт Гребёнкин может быть суровым к негодям, тем, что грязнят нашу жизнь, но он остаётся твёрдым бойцом за счастье своей малой и большой Родины:

Я жить на свете не могу  
иначе,  
Живу на свете с совестью  
в ладу.  
И в горький час не плакал и  
не плачу,  
Какую бы ни повстречал  
беду.  
Пусть мне живётся трудно,  
ну и что же?

Хлебнул немало горя  
и забот,  
Но каждый день,  
что мной упрямо прожит,  
Мне в трудной жизни силы  
придаёт.

Поэта Гребёнкина иной раз упрекают за обилие стихов. «Дорога длиною в жизнь» – это уже 43-я книга поэта. Но настоящий летописец – Боян, как его называют, и не должен молчать о своём времени.

Его любят на родине. Не зря в родной Талице уже открыт музей поэта. Руководство Воткинского района помогло поэту в издании этой книги. Отдел культуры района и особенно работники библиотек буквально влюблены в поэта, ибо он в наше нелёгкое время оскудения культуры чтения вновь пробуждает любовь к русскому поэтическому слову, любовь к своим истокам, к Родине.

А тем, кто упрекает его в простоте слога, поэт, словно для вразумления их, предлагает ознакомиться с его «Венками сонетов». Это написанные в сложнейшем поэтическом жанре стихи, словно цветы в прекрасных букетах:

- Нас правда жизни ставит на  
крыло,  
И станет легче жить  
на белом свете,  
Под солнышком на голубой  
планете  
Нам в жизни несказанно  
повезло.  
Достоинство мужчины – щит  
и меч,  
Суть женщины – святое  
материнство.  
Нас сохранит от гибели  
единство.  
И мы его обязаны беречь.

Николай Владимирович  
Январский,  
главный редактор газеты «С  
любовью к жизни»,  
г. Ижевск,  
т. 8-912-029-25-35

### Поздравление!

Поздравляем, дорогие соратники! 5 октября день рождения Ф.Г. Углова. Чем дальше уходят от нас великие люди, такие как Ф.Г. Углов, другие ветераны ТД России, тем явственнее видно величие содеянного ими, тем больше сожалений о том, что их нет сейчас с нами. Но они работают и будут работать, если только мы будем настоящими учениками этих великих людей. Ф.Г. Углов в своё время привёл меня к православию.

5 ОКТЯБРЯ ТАКЖЕ ДЕНЬ УЧИТЕЛЯ. А ведь настоящие преподаватели по методу А. Шичко – это замечательные учителя, хотя, возможно и не заканчивали педагогические вузы. А хороший учитель всегда учится сам, как это делают И.Н. Афонин, В. В. Куркин, Л. В. Астахова, В. Н. Волков, А.Н. Глушенко, И. Н. Воробьёв и множество наших славных соратников. С праздником, друзья!

Н. Январский

### БЛАГО-ДАРИМ

всех, оказавших помощь в издании этого номера газеты, а также всех, кто оказывает нам помощь в сборе средств на строительство здания центра трезвости в селе Кельчино Воткинского района, общественную организацию «Оптималист», предприятия УРАЛГИПС, ООО «Радио», ООО НОРТ, Андрея, Николая, Владимира, Владимира, Виталия, Игоря, Людмилу, Иоанна, Александра, Диодора, Ольгу, Ольгу, Тамару, Лидию, Наталью, Маршу, Надежду, Валентину, Нину, Ларису, Ирину, Татьяну, Вячеслава, Елену, Галину, Эмилию 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 по-

мощь, 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 трезвости 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.

Телефон скорой помощи Ижевской школы здоровья и трезвеня: 8-912-029-25-35.