



Когда отцы собираются вместе

5 апреля в Удмуртии впервые состоялся форум Республиканского совета отцов. Если в предыдущем номере газеты «Оптималист» было опубликовано обращение «Где же вы, мужики?», то словно чудесным ответом на такой призыв и был этот впечатляющий форум. Его инициатором и главным организатором выступила уполномоченный при Главе Удмуртии по правам ребенка Ольга Авдеева. Она сама встретила отцов, которые приехали со всех районов Удмуртии для объединения и обмена опытом и пригласила их на второй этаж, где были продемонстрированы примеры работы отцов для развития творчества детей. В большом зале Дворца детского юношеского творчества в Ижевске собрались активисты движения, представители советов отцов, школьных родительских комитетов, общественных объединений. Открыл форум заместитель Председателя Правительства Удмуртской Республики Анатолий Строков. Он выразил признательность активистам отцовского движения за участие в жизни детей. «Чужих детей не бывает!» «Сегодня общество, как никогда, нуждается в ярких примерах инициативного ответственного отцовства.

Именно мужчины-отцы могут и должны дать благодатный импульс в развитии семейной политики страны», – подчеркнул Анатолий Строков.

Ольга Авдеева, выступая перед участниками форума, рассказала, что советы отцов созданы уже в 60 регионах страны. В десяти муниципальных отделениях Удмуртии также созданы и активно работают советы настоящих трезвых заботливых отцов.

Участников форума приветствовал депутат Государственной Думы Алексей Загребин. Он рассказал, что пример отца помог ему добиваться жизненных успехов. Отец его, Егор Егорович, талантливый писатель, порой писал свои произведения бессонными ночами, показывая сыну пример творческого трудолюбия. Представители МВД и духовенства, Общественной палаты УР, детского парламента, многих общественных организаций в один голос говорили о важности отцовского движения. Почётным приглашённым гостем стал Алексей Гусев, руководитель Национальной родительской ассоциации, крупнейшего родительского объединения нашей страны. Он призвал к единению и сказал, что сила лю-



дей, объединившихся с благородной целью, увеличивается не в арифметической прогрессии, а в геометрической. 1+1 не 2, а 11! Не было равнодушных среди выступавших и собравшихся отцов. Горячо приветствовали отцы выступление Дмитрия Чистякова, заместителя главы администрации города Ижевска по социальной политике, Сергея Королёва, доцента УдГУ, кандидата исторических наук, и других выступавших. Сергей Владимирович Королёв убедительно показал опасность алкоголизации населения, итогом которой стало катастрофическое вырождение общества. Только отцы и все ответственные родители вместе

с подрастающими детьми могут остановить страшный процесс дебилизации и вырождения населения. Итогом форума были выборы Республиканского совета отцов и его председателя. Им стал заместитель главы администрации города Ижевска Дмитрий Чистяков. Был избран и президиум совета отцов. В его состав вошли Алексей Загребин, Дмитрий Выдрин, Андрей Васюков, Сергей Королёв, Бахруз Гумратов, отец Роман Воскресенских, Роман Сквородников, Николай Январский, Фанзиль Гарипов.

Вставайте, отцы, на защиту детей и общества! Наше дело правое, мы победим!

Скоро ли будет Пасха?

В 2019 году Пасха наступит 28 апреля! Многие люди интересуются, на какую Пасху сходит Благодатный огонь, ведь этот светлый праздник отмечают верующие многих конфессий. В частности, некоторые спрашивают, сходит ли Благодатный огонь на католическую Пасху? Начиная с 4-го века, когда, по свидетельству Григория Нисского, стал сходить с неба Благодатный огонь, это происходит лишь на православную Пасху. Спрашивается, почему? Как полагают священнослужители, причин этому может быть несколько. Одна из них заключается в том, что православие расшифровывается как «право» и «слава», то есть правильное, угодное Богу прославление Его, правильная вера, за что он и награждает православных этим ежегодным чудом. Другой причиной является убеждение в правильности юлианского календаря. В православной церкви всегда этот праздник отмечается после иудейской Пасхи, так как Иисус Христос воскрес в первое воскресенье после неё. По григорианскому же календарю, принятому в католицизме, христианская Пасха иногда отмечается в один день с еврейской или даже раньше. Видимо, для того, чтобы убедить маловерующих, что Благодатный огонь – не дело рук человеческих, первые минуты после появления этот огонь не обжигает. Им даже можно омыть лицо, руки, даже волосы. И лишь потом он превращается в обычный обжигающий огонь.



К Пасхе

Андрей Усачёв

На Землю сходит светлый праздник Пасхи
Волшебнее любой волшебной сказки,
Чудеснее любых земных чудес.
Христос воскрес! Воистину воскрес!
Пасхальный звон
И яйца с куличами.
Берёзки встали белыми свечами.
И над землёй несётся благовест:
Христос воскрес!
Воистину воскрес!
И верба в честь святого Воскресенья
Весенние надела украшения.
И, словно храм, наполнен пенем лес.
Христос воскрес!
Воистину воскрес!

Сочинение на школьную тему

Из разговора жены с одноклассниками мужа:

- Нет, он на встречу не сможет прийти.

- Почему?
- Ему пить нельзя.
- Так ведь можно не пить!
- ???!

Приближается пора выпускных вечеров, встреч одноклассников. Пусть всюду они приходят только трезво!

Но иногда бывает так.

...И вот долгожданный школьный юбилей! Праздник продуман до мелочей. Ведущие рассказывают об истории школы, об учителях, выпускниках школы. Выпускники разных лет дарят подарки школе, учителям. Всё это сопровождается хорошими номерами художественной самодеятельности, радостные лица, встречи, объятия, есть что вспомнить, есть что рассказать друг другу...

Ну а потом, как водится, расходятся на встречи одноклассников. Поговорили, «остограммились». А на утро... обнаружилось, что кто-то потерял паспорт, кто-то телефон, кто-то сумочку, кто-то права на вождение автомобиля. А кто-то... зубные протезы. Да мало ли что можно потерять.

У кого-то вроде бы обошлось без печальных последствий, но чувствуется усталость от пьяного шума-гама: не смогли по-

говорить с друг другом о чем-то самом важном и главном. И все потому, что в школьном расписании отсутствовал главный предмет – уроки трезвости. Кто-то удивится и скажет: «Вот ещё новость!» Но оказывается, что это не такая уж новость.

В начале прошлого века уроки трезвости ставились наряду с другими школьными предметами. Были выпущены учебники: А. П. Мендельсон «Учебник трезвости» (1913 г.), С. Успенский «Школа трезвости» (1914 г.), в приложении к которому был задачник по трезвеннической тематике. Даже был выпущен учебник И. П. Мордвинова для ... дошкольников. Поэтому не случайно Россия была в Европе почти самой трезвой страной. Тогда алкоголя, в расчёте на душу населения, употреблялось меньше только в Норвегии. А с 1914 по 1924 г. в стране был, можно сказать, «сухой закон». И хотя в 1925 г. он был приостановлен, люди по инерции оставались мало пьющими (в настоящее время по разным оценкам душевое потребление составляет 16-18 литров на душу населения). В последние годы наука обогатилась новыми знаниями о вредном влиянии алкоголя, табака и других наркотиков на человеческий организм, но по-прежнему эта информация не всем известна. Хотя и появились

новые учебные пособия для уроков трезвости, например, «Уроки культуры здоровья» (автор А. Мажуров), к сожалению, пока такие уроки редкость в наших школах. Но это не значит, что учителям и родителям не нужно обращать внимание на этот забытый, но очень важный предмет.

Если, по мнению Гаусса, математика – царица всех наук, то уроки трезвости имеют ещё большее значение. К тому же они очень тесно связаны с остальными школьными предметами. Например, при изучении русского языка полезно писать «прописные истины» – высказывания классиков литературы: «Водка белая, но красит нос и чернит репутацию (А. П. Чехов), «Вино скотинит и зверит человека, ожесточает его и отвлекает от светлых мыслей, тупит его (Ф. М. Достоевский). Множество публицистических статей на эту тему у Л. Н. Толстого, среди которых заслуживает особого внимания статья «Пора опомниться». При изучении географии следует обратить внимание на печальную судьбу американских индейцев. Когда прибыли туда европейские завоеватели, индейцев было 100 млн (смотри книгу Ф. Н. Углова «Правда и ложь о разрешённых наркотиках), сейчас их 115 тыс., т.е. число коренного населения сократилось почти в тысячу раз. Их, американских индейцев, уничтожали не только оружием, но и с

помощью «огненной воды» (виски). То же ждёт и нас, т.к. у нас открыты все алкогольные шлюзы. (Есть школы, в которые в сентябре придёт в 9-10 раз меньше учащихся, чем выпустят из стен школы в июне).

При изучении ботаники из двух одинаковых цветков один поливали водой, другой водкой. Результат не замедлил сказаться. При изучении анатомии следует вспомнить слова великого хирурга Ф. Г. Углова: «Нет в человеческом организме ни одного органа, на который бы не влиял алкоголь». И это влияние только отрицательное. При изучении химии в теме «Спирты» следует напомнить, что этиловый спирт – это наркотический, протоплазматический яд, относится к сильнодействующим наркотикам (ГОСТ-1972 г.) и т. д. При изучении любого школьного предмета можно найти возможность, чтобы сказать о трезвости.

Надо объединить все усилия и родителей, и учителей, чтобы говорить о трезвости и дома, и в школе, и даже в детском саду, т.к. алкоголь и табак несут горе каждой семье и стране. Каждый человек должен осознать, что только трезвая Россия станет великой!

Н. Гордина,
Кировская обл.,
Афанасьевский район,
с. Гордино



9 советов для тех, кто прошёл первичный курс освобождения от вредных привычек

Сделать первый шаг, освободиться от алкогольной, наркотической зависимостей по методу Г.А. Шичко либо другим способом на первых порах достаточно легко. Главное – не «сорваться» впоследствии. Нужно помнить, что полгода – это минимальный срок, в течение которого нужно писать дневники и еженедельно посещать клуб или общество трезвости.

Итак, первый шаг к настоящему освобождению сделан! Поздравляем вас с обретением свободы от алкоголя и других наркотиков. Теперь вы можете рассчитывать на приятное и перспективное будущее. Вот некоторые из «букетов»:

БОЛЬШЕ ДЕНЕГ

Вы не будете тратить деньги на алкоголь или другие наркотики, что означает больше личных денег. Вы наконец-то сможете позволить себе некоторые приятные мелочи, которые раньше были вам недоступны. Например, какая-то одежда, какие-то интересные дорожные книги, или же вы можете сделать особый подарок кому-то, что раньше вы не могли себе позволить.

БОЛЬШЕ РАДОСТИ

Даже если вы уже потеряли здоровье, вы не будете еже-

дневно отравлять токсинами свой мозг, печень, сердце и лёгкие. И появится возможность вылечить гепатит С.

Теперь несколько советов, как не потерять эти и другие подарки после освобождения.

СОВЕТ 1 ВАМ ПОНАДОБЯТСЯ НОВЫЕ ДРУЗЬЯ И НОВЫЙ КРУГ ОБЩЕНИЯ

Помните, что чем больше вы будете со старыми друзьями-собутельниками «петь их песни», тем больше вероятность того, что вы вернётесь к прежнему образу жизни.

СОВЕТ 2 ВЫБИРАЯ НОВЫХ ДРУЗЕЙ, ДЕЛАЙТЕ ЭТО ТЩАТЕЛЬНО

Ищите людей, которые заставят вас чувствовать уверенность в том, что надо оставаться в трезвости. Вы можете заметить, что разные трезвые люди оказывают на вас разное влияние. После общения с некоторыми из них вы чувствуете желание употребить алкоголь или другие наркотики. Мудрый шаг – отойти от этого человека и найти других друзей. В начале выздоровления разумно выби-

рать тех друзей, общение с которыми вызывает у вас желание оставаться в трезвости. Отличных друзей вы можете найти в клубе или обществе трезвости.

СОВЕТ 3 НАСТРОЙТЕСЬ НА ПОСТОЯННУЮ РАБОТУ

Скорее всего, ваш прошлый образ жизни сформировал у вас стойкое нежелание трудиться и сильное чувство лени. Помните, что это серьёзные ваши враги. До конца жизни сейчас следует жить так, как надо, а не так, как хочется вашему лукавому врагу, который рядом с вами.

СОВЕТ 4 БЕРЕГИТЕ СВОЁ ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Ешьте здоровую питательную витаминную пищу. Регулярно давайте своему телу физические нагрузки. Ложитесь спать раньше и вставайте тоже раньше.

СОВЕТ 5 БУДЬТЕ УМЕРЕННЫ ВО ВСЕХ СФЕРАХ ВАШЕЙ ЖИЗНИ

Иногда человек, который освобождается от зависимости, может стать одержимым в от-

ношении какой-либо другой деятельности: еды, работы, спорта, рыбалки... Поддерживайте умеренность и равновесие в своей жизни.

СОВЕТ 6 ПОСТАВЬТЕ ПЕРЕД СОБОЙ ДОЛГОСРОЧНЫЕ ЦЕЛИ

Очень вероятно, что алкоголизм или наркомания заставили вас отказаться от целей, которые были важны для вас. Держите их в памяти и думайте, как вы могли бы лучше направлять свою энергию на достижение этих целей. Переключайтесь от «пошлого опыта – ума глупцов» (по выражению А. С. Пушкина) к разумной жизни. Человек разумный – это человек, который видит цель жизни на земле и думает о жизни вечной.

СОВЕТ 7 ВОССТАНОВИТЕ ОТНОШЕНИЯ, РАЗРУШЕННЫЕ ЗАВИСИМОСТЬЮ

Вероятно, вы потеряли друзей и серьёзно повредили свои семейные отношения. Сейчас самое подходящее время для начала их восстановления. Не ожидайте, что все встретят вас с восторгом. Некоторые могут быстро вас простить, а другие

нет. Не спешите. Просто сообщите людям, что у вас изменились убеждения в пользу трезвости, а затем показывайте самой своей жизнью, что вы на верном пути. Уходите от провокаций «культуропитейщиков».

СОВЕТ 8 БУДЬТЕ БЛАГОДАРНЫМИ

Помните тех, кто помог вам стать трезвыми. Возможно, есть способ принести им пользу. Это не всегда может быть связано с деньгами. Есть тысячи способов показать свою благодарность. Чем больше вы окупите их поддержку и заботу о вас, тем лучше вы будете себя чувствовать.

СОВЕТ 9 НАУЧИТЕСЬ НАСЛАЖДАТЬСЯ ТРЕЗВОЙ ЖИЗНЬЮ – ЕЁ ЗВУКАМИ, СВЕТОМ, ЭМОЦИЯМИ, ЖЕЛАНИЯМИ, ТВОРЧЕСТВОМ БЕЗ АЛКОГОЛЯ И ЛЮБЫХ ДРУГИХ НАРКОТИКОВ

Вы больше не ходячий смердящий труп из-за алкоголя или других наркотиков. Вкусите сладость этой новой, трезвой жизни и никогда не забывайте, насколько она важна и плодотворна.

Советы родственникам, друзьям и близким алкоголиков

Многие родственники алкоголиков считают, что надо отправить алкоголика на лечение и, если всё пойдёт удачно, алкоголик избавится от своей зависимости, всё сразу будет хорошо на все времена. Что нужно лечить лишь самих алкоголиков, а людям, окружающим зависимых от алкоголя, меняться не нужно. Так ли это?

Роль семьи в возникновении некоторых психических расстройств отмечалась авторами ещё в XX веке. В свете современных представлений алкоголизм стоит рассматривать не как болезнь, зависимость одного человека, а как болезнь, зависимость всей семьи. Это сигнал, что в семье что-то неладно, что нужно менять своё поведение и другим членам семьи.

СОЗАВИСИМОСТЬ

Понятие «созависимость» сегодня знакомо многим. Семья – это устойчивая, замкнутая система. Поведение всех взрослых членов семьи всегда взаимозависимо... Однако жена, мама могут изменять своё поведение в разных направлениях. Например, они могут действовать таким образом, что химически зависимый будет впадать в ещё большую зависимость от алкоголя. А могут действовать как-то иначе, и тогда он всей душой захочет изменить свою жизнь и жить трезво. Для этого члены семьи должны прервать созависимые отношения, признать свои ошибки и изменить себя, отказавшись от алкоголя.

Что же такое созависимость? – Это концентрация внимания на другом, отказ от

себя. Это болезненное желание контролировать жизнь, опекать и воспитывать другого взрослого человека. Это полная зависимость своего настроения и душевного состояния от настроения и душевного состояния другого.

Причина созависимости часто зарождается в детстве. Из-за каких-то дефектов воспитания у созависимых сформировалась низкая самооценка. Ещё в детстве забыли или не смогли дать ответы на основополагающие вопросы подросткового возраста: «Кто я?», «В чём смысл моей жизни?», «Для чего я на этой Земле?», «Как я должен реализовать себя в жизни?» Вследствие того, что у них нет ответов на указанные вопросы, вместо внутреннего «Я» («Я» – как личности) у созависимых формируется «слепое пятно», «вакуум», «пустота». Созависимый как бы не видит себя в жизни. На вопрос: «Хотели бы вы что-то изменить в своей жизни?» – созависимые отвечают: «Да! Чтобы муж (сын, дочь и т.п.) бросил пить. «Но позвольте! Как вы прикажете ему бросать или не бросать? Он сам должен сделать выбор. А в своей жизни вы хотели бы что-то изменить?» – «Да, вот он бросит пить, и у меня всё будет хорошо!»

На вопрос «в чём смысл вашей жизни?» созависимые отвечают: «Спаси сына (мужа и т.д...)» А если химически зависимый сам спасётся? Пройдёт курс по избавлению от вредных привычек сам и будет жить трезво? Для созависимой это бывает тревожно. Как же? Она

потеряет смысл жизни. Некого будет спасать. Иной раз жена упивается властью над мужем, когда он после запоя, наконец, перестаёт на время употреблять алкоголь и несколько дней, недель поживёт трезво. Зависимый, как правило, если он ещё не деградировал, чувствует свою вину, старается в дни, когда он не поглощает алкоголь, во всём слушаться жену и руководителей на работе, усиленно трудится. Жена довольна. Но вот он снова «сорвался». Но у жены жива надежда, что когда-то он вновь выйдет из запоя и она опять им будет командовать.

Хозяином в семье должен быть муж. Но когда муж становится алкоголиком, жене нелегко приходится взять на себя роль командирши. Но для чего Бог дал мужчине больше силы, чем женщине, дал стратегическую дальновидность и другие мужские качества? Для того, чтобы мужчина был победителем в этой жизни. Жена же тактик, она должна создавать любовную гармонию в семье и женской природной мудростью помогать стратегу мужу быстрее выходить из неожиданных жизненных ситуаций. Но что же происходит, когда жена берёт на себя всё руководство в семье? Всё существо мужчины протестует, ибо он создан быть победителем, а здесь ему остаётся роль раба. И у мужчины в такой ситуации, если он не разводится с женой, формируются три варианта поведения: или он становится алкоголиком и иногда по пьянке гоняет жену, или трудогилом,

чтобы не слышать, как его дома при детях унижают, либо он заводит любовницу, которая не ругает его как жена, а говорит ему комплименты. Алкоголику же нужно чувствовать, что хоть кто-то его уважает, ибо он видит, как в семье теряется к нему уважение. Отсюда сакральное «Ты меня уважаешь?», когда униженный в семье мужчина идёт к другому такому же бедолаге, и они уверяют друг друга, что они уважают друг друга. Иной раз ради этого «Ты меня уважаешь?!» и идёт пьяница к собутельнику из семьи, где нет к нему уважительного отношения. Задача жены алкоголика, когда он трезвеет, превращать его в победителя, а не в подчинённого (неси домой больше денег и старайся больше времени быть дома!) Поэтому, если жена трезвеющего мужа, увидев, что муж взялся за какое-то дело дома и сделал его не совсем хорошо, начнёт его корить, что он делает всё плохо, хуже, чем другие мужчины, у мужа вновь может появиться желание напиться и отпадет желание что-то мастерить дома. Другая же женщина, увидев, что муж начал что-то мастерить, выбирает другой вариант поведения и говорит ему примерно так: «Ты сделал то или то... Сделал хорошо. Но я-то знаю, что у тебя золотые руки и ты можешь сделать что-то ещё лучше!» Ради такой жены муж будет стараться делать очень многое и делать всё лучше и лучше и, чувствуя растущее к нему уважение, будет стараться отказываться от алкоголя.

Созависимые стараются контролировать каждый шаг алкоголика. Они убеждены, что одним только волевым усилием и запретами, руганью можно изменить законы природы человека, по которым развивается алкогольная зависимость. Родные и близкие пациента полагают, что, наращивая волевое противодействие, они способны затормозить течение болезни или предотвратить какие-то страшные последствия. Созависимые тешат себя мыслью, что они заняты очень нужным и важным делом – заботятся о близком и спасают его от беды. Результат этой заботы предугадать несложно: алкоголезависимый страдает всё больше и больше, страдают как другие члены семьи, так и сами созависимые. Созависимые не слушают советы других, когда им говорят, что их поведение не спасёт алкоголезависимых. Созависимые склонны перекладывать ответственность за происходящее в их жизни на других: «Вот если бы он не пил, мы так хорошо бы жили!», «Он пьянствует, потому что его друзья спаивают» и т.д. И никогда созависимые не скажут, что «Он пьянствует, потому что я не хочу действовать достаточно эффективно»; «Он пьянствует, потому что я до сих пор не выполнила два простых действия – не обратилась за помощью к специалисту, а если и обратилась, то не захотела выполнить его рекомендации по преодолению созависимых отношений».

Продолжение
в следующем номере.

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 вечерами и 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 зависимых 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 всё 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 обретаёте 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: «Пришёл, 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 всё 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, что ты так 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 благодарна 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 ругающей 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 любят 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 всего вредного, от обид и злости, 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, курить и думать, что все удовольствия и счастье мира в этих наркотиче-

ских веществах. Вспомни своих друзей и знакомых, погибших от алкоголя, от других наркотиков, и вспомни, как хорошо живут в мире и в трезвом счастье наши соседи, которые прошли занятия в Школе здоровья по методу Шичко... Вспомни твои любимые цветы, чудную музыку соловьев, других птиц, тёплое солнышко на голубом небе, пляж, водичку, в которую ты с восторгом окунался, а затем 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. 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 всё, 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 кабаке мужу несколько пустых тарелок, завернутых 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 былого 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 переяданию, к гневным и другим страстям. В случае, если вы сами в чём-то прегрешили, надлежит подробно описать всё, что связано с этим, самочувствие и поведение до проступка, во время и после, последствия его, оценка

проступка, реакция близких. Ваше самочувствие в такой обстановке. Как вы представляете самочувствие вашего любимого исцеляющегося 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 «лжекультурыопитейства» 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 любимого исцеляющегося человека.

10. Угасание потребности к греховным страстям.

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

Молитва святому мученику Вонифатию: *О, многострадальный и всехвальный мучениче Вонифатие! К твоему заступлению ныне прибегаем, моления наших, поющих тебе, не отвержи, но милостиво услыши нас. Виждь братию и сестры наша, тяжким недугом пианства одержимыя, виждь того ради от матери своея, 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, Его же ради страдал еси, да простив 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 нём бодрствующе и о нём добрый ответ на Страшном судилище дати. Примми, угодник Божий, молитвы матерей, о чадах своих слёзы проливающих, жён честных, о мужех своих рыдающих, чад сирых и убогих, от пьянства оставленных, всех нас, к иконе твоей припадающих, и да придёт сей вопль наш молитвами твоими ко Престолу Всевышняго 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 вражних, 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 нескончаемая веки веков. Аминь.

Эта молитва мученику Вонифатию могла 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 посветовала 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 трезвевшего друга в церковь...

Телефон для консультаций 8-912-029-25-35.

Н.В. Январский,
директор
Ижевской школы здоровья.



Поэзия для домашнего чтения

Александр Гребёнкин,
г. Пермь

Пылают свечи перед аналоем...
Душа моя, как стёклышко,
 чиста.
Я буду жить, пока Господь
 со мною
И в душу мне глядят
 глаза Христа.

Я не могу без слёз смотреть
 на муки,
Что терпит русский праведный
 народ.
Умельцев русских золотые руки
Подняли Русь до сказочных
 высот.
Жаль, не хватило мужества
 и силы,
И мы в крутой попали оборот.
Мне больно, что теперь
 моя Россия
Страною-побирушкою сльвёт.
Немало бед пришлось ей
 пересилить,
Жила своей нелёгкою судьбой.
И я молюсь, тревожась
 за Россию,
Перед иконой древней
 и святой.

Иван Жигалов,
г. Ижевск

Я нашёл себя!

- Каждый день я был «бухой»...
Да, да, да. Я был такой.
- Как ты докатился до жизни
 такой?
- По наклонной прямой.
- А как ты обратно дорогу
 нашёл?
- Просто развернулся и обратно
 пошёл.
- И куда ты пришёл?
- Я пришёл в себя!
- И что ты там нашёл?
- Я нашёл себя!

26.07.18 г.

MEMENTO MORI (Помни о смерти)

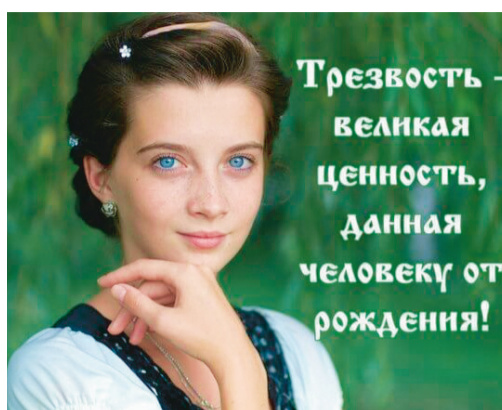
Тишина, тишина, тишина –
 затишье.
Написать бы про тебя
 четверостишье.
А вокруг кресты, кресты,
 кладбище.
Ходим по земле, а смерть везде
 нас ищет.
Вот помрём, и смерть
 нас крестиком отметит.
Что мне светит?
Кто на мой вопрос ответит?
Первым Бог мой крест заметит
 и приветит.
Иль мученье ада за грехи
 мне светит?
20.03.19 г.

Христа ради бородастый!
Слава Богу неподдастый!
Не рогатый, не горбатый.
Люди, я такой БОГатый.

18.02.19 г.

Что такое трезвость?

Сын спросил: «А что такое трезвость?»
Я ответил: «Ну-ка, оглянись!»
Трезвость – это Свет Любви безбрежной!
Трезвость – это истинная жизнь!
Трезвость – это школа испытаний.
Трезвость – это творчества полёт.
Трезвость – это радость созиданий.
Мир законом трезвости живёт!
Это пробуждение на рассвете
С танцем ярких солнечных лучей,
И свиданье первое, и дети...
Дружба некорыстная друзей...
Грозы, испытания, тревоги...
Не прожить на свете без невзгод.
Трезвость – это благодарность Богу,
Как Отцу, что к Вечности ведёт.
Мир лукавый к наслаждениям манит,
Но за трезвость, мой сынок, держись!
Трезвость – это солнце над туманом!
Трезвость – это истинная жизнь!



Трезвость –
великая
ценность,
данная
человеку от
рождения!

Существует множество определен-
ный пьянства и алкоголизма, но очень
мало определений трезвости. Сравним
два слова: трезвенность и трезвенниче-
ство. Трезвенность – это уверенное на-

звание полной трезвости на всю жизнь.
Трезвенничество – это размытое поня-
тие, так называли в 30-е годы движение
религиозных групп и сектантов. В са-
мом названии некий умягчающий смысл,
словно это понятие от слова «трезвен-
нички». Поэтому мы за традиционное
название движений за трезвость – трез-
венные.

В Толковом словаре Т.Ф. Ефремовой
– это воздержание от спиртных изде-

лий, здравая рассудительность, свобо-
да от иллюзий и самообмана.

Г.А. Шичко дал определение трезвости:
**ТРЕЗВОСТЬ – НОРМАЛЬНАЯ, НЕ ОТРАВ-
ЛЯЕМАЯ АЛКОГОЛЬНЫМИ НАПИТКАМИ
ЖИЗНЬ ОТДЕЛЬНОГО ЧЕЛОВЕКА, ГРУП-
ПЫ ЛЮДЕЙ, ОБЩЕСТВА ИЛИ НАРОДА.**

В своё время появилось определение
трезвости, связанное со словом СОСТО-
ЯНИЕ. Но ведь состояние – это что-то си-
юминутное. Сегодня я трезвый, а завтра?
Некоторые трезвенники называют трез-
вость крайне престижным состоянием.
Они становятся чрезвычайно гордыми,
растят животы и забывают, что трезвость
подразумевает и трезвение – постоянное
физическое, душевное и духовное самосо-
вершенствование. Гордыня для Бога хуже
пьянства, ибо люди в гордыне – предате-
ли, поэтому Бог иногда допускает пьянство
человека, чтобы он понял, что ему надо ис-
правляться.

**Одно из действующих определений
трезвости – это естественный, опти-
мальный (наилучший) образ жизни че-
ловека, семьи, общества.**

Приём работ заканчивает- ся 18 мая 2019 года.

Оргкомитет конкурса обсуж-
дает вопрос об утверждении
срока возраста авторов творче-
ских работ до 33 лет (до возра-
ста Христа).

Также решается вопрос о по-
ощрении наставников авторов
творческих работ. При подве-

Новости конкурса «Выдающиеся трезвенники России и мира»

дении итогов конкурса учиты-
вается дополнительная, неиз-
вестная широко информация о
трезвенной деятельности герои-
ев конкурсных работ. При опре-
делении победителей, лауреа-

тов конкурса может учитываться
практическая деятельность ав-
торов работ в клубах и обще-
ствах трезвости, что должно
быть подтверждено рекоменда-
циями руководителей обществ

трезвости. Наряду с работами о
трезвенниках прошлого привет-
ствуются также оригинальные
работы о современных извест-
ных трезвенниках и их опыте
борьбы за трезвость. Работы
принимаются по адресу: 426068
г. Ижевск, ул. Барышникова,
31, кв. 42, т. 8-831-950-11-45,
E-mail: anikola12a@yandex.ru

Рак излечим (Как шофёр из Барнаула вылечил рак с помощью пищевой соды)

Владимиру Лузаеву в октябре
2013 года поставили страшный
диагноз – рак поджелудочной же-
лезы четвёртой степени с много-
численными метастазами в пече-
ни. Казалось бы, шансов выжить
не было. Но уже через полгода
его признали абсолютно здоро-
вым. Опухоль рассосалась. Вла-
димир с удовольствием делится
секретом и подробно описывает
свою методику шаг за шагом. О
чудодейственном свойстве соды
он узнал из телевизионной про-
граммы, где рассказывали, как
итальянский врач Симончини
лечил рак с помощью обыч-
ной соды, полностью отказав-
шись от химиотерапии. Влади-
мир ночью погасил чайную ложку
пищевой соды горячей водой,
добавил сверху ключевую воду и
выпил стакан этого раствора. К
утру воспаления на теле пропали.
Так он поверил в это лекарство.
Владимир стал глубоко изучать
проблему рака, познакомился

с открытиями профессора И. П.
Неумывакина и на основании из-
ученного изобрёл целебную диету.
По утрам он питается овсяной
кашей с конопляным маслом и
ложечкой мёда (конопляное мас-
ло можно заменить маслом хо-
лодного отжима Омегаферол (от
ред.). За полчаса до обеда при-
нимает 10 капель перекиси водо-
рода на 30 граммов воды. Вече-
ром не ест после 18-00. Каждое
утро за полчаса до еды выпивает
стакан воды с раствором одной
чайной ложки соды, предвари-
тельно погашенной кипятком
(вечером через 2-3 часа после
еды). Принимает витамины А, Е,
С, а также перед сном таблетки с
мелатонином. Владимир объяс-
няет, что в Интернете нашёл мно-
жество положительных отзывов о
влиянии гормонов мелатонина на
эндокринную систему.

Владимир предупреждает
всех, что нельзя употреблять са-
хар, печенье, варенье, конфеты.

Это нужно заменить натуральным
мёдом. От сахара быстро раз-
множаются грибки кандиды, что
может привести к раку. Кроме
того сахар вместе с дрожжами,
которые поступают в организм от
дрожжевого хлеба, образует в ор-
ганизме эндогенный алкоголь. А
это яд и наркотик, разрушающий
иммунитет. Исходя из этого факта,
нельзя употреблять дрожжевой
хлеб. Лучше употреблять хлеб на
закваске, как раньше на Руси пе-
кли караваи, или же употреблять
хлебы.

Научно доказано, что причи-
ной возникновения рака является
ослабленный иммунитет и повы-
шенная кислотная среда, а также
паразиты в организме. Врачи пока
относятся к данному методу скеп-
тически, но ведь критерий истины
– практика. В мире живут миллио-
ны людей, которые вылечились от
рака без операций и химиотера-
пии. Нужно лишь человеку пове-
рить в себя, а не в лекарства и док-

торов, которые сами признают,
что медицина сегодня в кризисе.

Известен такой факт: В онко-
логической палате лежали пятеро
больных раком. Однажды один из
больных поспорил с лечащим вра-
чом и ушёл из больницы. Вместе с
ним ушли ещё двое больных. Они
ушли в лес, нашли там избушку
охотников и стали там жить. Еды
у них не было. Пили только чай с
чагой. Через месяц они вернулись
в город здоровыми. Те двое боль-
ных, которые остались в больни-
це, скончались. К нам в ижевский
клуб «Родник – трезвая семья»
приезжал из Сарпула соратник-
трезвенник, который рассказал,
что он также болел раком. Его со-
седом оказался весёлый человек,
вместе с которым они рассказы-
вали друг другу весёлые истории
и анекдоты. Оба они выжили. Их
соседи по палате один за другим
скончались. Будем оптимистами –
оптималистами!

Николай Кочанов

БЛАГО-ДАРИМ

Редакция газеты благодарит
всех оказавших помощь в изда-
нии этого номера газеты: ООО
«Оптималист», предприятие
УРАЛГИПС, ОО «Радио», ОО
«НОРТ», Андрея, Николая, Вла-
димира, Вячеслава, Людмилу, Ио-
анна, Александра, Ольгу, Алеви-
ну, Валентину, Валентину, Анну,
Тамару, Наталью, Марию, На-
дежду, Нину, Елену, Лидию, Ир-
ину, Татьяну и всех, кто оказыва-
ет нам помощь, не называя себя.

Наша газета распространя-
ется благотворительно, не

продается, выпускается исклю-
чительно на пожертвования чи-
тателей. Поэтому просим вас
оказать редакции газеты любую
помощь. Номер нашей карты в
Сбербанке 639002689009451900.
На этот же номер можно пере-
числить средства на строитель-
ство здания Центра трудолюбия
и трезвения в селе Кельчино Во-
ткинского района, сообщив нам
об этом по телефону: 8-912-029-
25-35. Подписаться на газету
можно по этому же номеру теле-
фона, перечислив 150 руб.

Целитель из братской Беларуси

К нам в Удмуртию 11 апре-
ля приезжает человек-легенда,
должитель академик Вален-
тин Андреевич Толкачев. Про-
шедший в детстве концлагерь,
он преодолел многие трудно-
сти и стал руководителем трез-
венников Белой Руси, спасая
тысячи людей от разного вида
смертоносных зависимостей.
Академик Международной ака-
демии трезвости, член Союза

писателей Беларуси, чемпион
Республики Беларусь, чемпи-
он мира 2019 года по зимнему
плаванию. Не упустите шанс
поучиться у него созданию
трезвой здоровой семьи!

**Первое занятие состо-
ится 12 апреля в 18-00 по
адресу: ул. М. Горького, 166.
Клуб «Родник – трезвая се-
мья»! Тел.: 8-950-831-11-45,
8-912-029-25-35**

Учредитель: ООО «Оптималист»
Адрес редакции: 426068, г. Ижевск, а/я 2816,
тел.: (3412) 212-055, 8-912-029-25-35
E-mail: anikola12a@yandex.ru

Главный редактор: Н. Январский
Корректор: Н. Мьякина
Верстка: О. Евсеев

Газета отпечатана в МУП «Сарапульская типография»
Удмуртская Республика, г. Сарапул, ул. Раскольниковы, 152.
Телефон: (34147) 4-12-85.
Дата выпуска: 11.04.2019 г.
Тираж 999 Заказ №