№ 4 (4) май 2021 г.

приложение к газете «Оптималист»

МОЛОДОЙ ОПТИМАЛИСТ

18 МАЯ – ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ ОСНОВОПОЛОЖНИКА УНИКАЛЬНОГО МЕТОДА ЛЕЧЕНИЯ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК ГЕННАДИЯ ШИЧКО

«Человек по природе своей трезвенник и остаётся им до тех пор, пока не поддаётся «питейной» обработке, пока его сознание не окажется искажённым ложными сведениями об алкоголе и последствиях его употребления. Иными словами, трезвость – норма для человека, приём алкоголя – отклонение от неё».

Г.А. Шичко

В преддверии 99-летия со дня рождения советского физиолога, кандидата биологических наук, участника Великой Отечественной войны, основоположника уникального метода лечения зависимости от алкоголизма Геннадия Шичко в Республиканском наркодиспансере Минздрава Чувашии были проведены групповые занятия с пациентами круглосуточного стационара отделения медико-социальной реабилитации и группами «Дюжина» и «Созвездие» амбулаторной реабилитации на тему «Г.А. Шичко – солдат, учёный, гражданин».

Говоря о личности Геннадия Шичко, собравшиеся отмечали, что он занимался изучением различных методик, способствующих оздоровлению зависимых путём самопрограммирования. Вся его жизнь – своеобразный гражданский подвиг, бескорыстное служение людям, направленное на формирование сознательной трезвости человека.

Сам же «метод Шичко» по избавлению от зависимостей в настоящее время еще больше демонстрирует свои преимущества, т.к. с развитием информационных технологий его прекрасно можно использовать посредством сети Интернет. Суть этой немедицинской методики сводится к наведению порядка во внутреннем мире человека путём работы над собой, которая может вестись как самостоятельно, так и с поддержкой инструктора.

«Здорово, что созданы вечерние психокоррекционные группы взаимопомощи! Есть возможность после прохождения курса лечения продолжить посещать занятия и получать наставления на трезвость! После посещения групповых занятий я теперь осознаю, что нужно бороться с алкогольной зависимостью! В честь дня рождения Г.А. Шичко было проведено прекрасное занятие, вдохновляющее поддержание трезвости», - Алина Б.

«Хочу поблагодарить руководство наркодиспансера и всех сотрудников, кто помогает нам, зависимым, выздоравливать! Осознание, что мне нельзя употреблять алкоголь, пришло ко мне не сразу. Я шёл к этому годами. Зависимость становилась сильнее, с нарастающими последствиями, прогулы на работе, проблемы в семье. Последней каплей стало то, что жена пригрозила разводом. Сам приехал в наркологию на лечение, прошёл курс реабилитации и вот уже два года живу трезво! Для этого посещаю амбулаторные вечерние занятия у Венеры Петровны Кондратьевой. Мне нравятся здесь доброжелательная атмосфера и поддержка. Сегодняшнее мероприятие прошло очень мощно! Привёл с собой брата послушать. Хочу, чтобы он тоже бросил употреблять алкоголь», - Олег А.

У памятника Геннадию Шичко, 18 мая 2021 год.

«Подобные мероприятия нужно проводить чаще, чтобы донести до всех людей важность и нужность трезвого образа жизни. Спасибо вам огромное!», - Лидия Р.

18 мая 2021 года участники Чувашского регионального отделения трезвенного движения России провели творческое мероприятие, посвящённое памяти Г.А. Шичко.

Венера Петровна Кондратьева,
председатель Чувашского РО СБНТ,
медицинский психолог,
г. Чебоксары.

ВОИН ЕВГЕНИЙ РУССКИЙ

«Умри за Веру и Отечество, и ты примешь жизнь и венец на небе»...

Двадцать пять лет назад в праздник Вознесения Господня обрёл мученический венец молодой русский солдат. На Святой горе Афон, в Греции, в Сербии и других странах новомученика сегодня почитают, именуя воином Евгением Русским.

В 1996 году праздник Вознесения Господня выпал на 23 мая. В этот день Евгению исполнилось 19 лет. После 100 дней плена, не сумев пытками сломить молодого русского солдата, бандиты последний раз предложили юноше сделать выбор: снять нательный крестик, перейти в ислам и сохранить жизнь или же принять мучительную смерть. Главарь банды Хайхороев в присутствии представителей ОБСЕ сказал Любови Васильевне Родионовой: «Сам виноват. Снял бы крест – остался жить. Кто не хочет стать нам братом, мы таких ломаем или убиваем». Бандиты говорили маме русского солдата: «Ты сама виновата, плохо его воспитала. Борзой он у тебя был. Снял бы крест – был бы нашим братом, мы бы его женили, дом купили». Четырёх молодых русских солдат, попавших в плен к террористам, Евгения Родионова, Андрея Железнова, Юрия Трусова, Игоря Яковлева, палачи так и не смогли сломить. Ребята были захвачены в плен вероломно. Через блокпост на границе Чечни и Ингушетии постоянно проезжала «таблетка» Скорой помощи. Из машины внезапно выскочили 15 матёрых бандитов. Молодые пограничники не сдались без боя: на дороге остались следы борьбы, кровь. Но и в плену четверо русских ребят остались настоящими воинами. Палачи не сумели сломить их дух, никто не пожелал становиться «братом» бандитам-изуверам, никто не предал Родину. Но особую злобу вызывал у террористов нательный крестик Жени Родионова (на груди остальных ребят были солдатские медальоны).

23 мая 1996 года Евгению Родионову исполнялось 19 лет. В этот день бандиты последний раз предложили ему снять крест, угрожая отрезать голову. Точно так же христианам в Римской империи предлагали выбор между крестом и мучительной смертью. Такой же выбор предлагали новомученикам в годы гонений на Русскую Православную Церковь. Женя снять крест отказался.

Задумаемся, почему бандиты пытались заставить Женю снять нательный крестик, ведь они сами могли сорвать его с груди пленного солдата?

В те годы в Чечне с нами воевали салафиты, построившие сегодня свое террористическое государство на землях Ирака и Сирии. Сегодня весь мир с ужасом наблюдает, как изуверы режут головы заложникам, истребляют всех, кто не принимает их идеологию: христиан, алавитов, мусульман, которых считают «неправильными», т.е. настоящих мусульман, которые не разделяют их изуверские взгляды.

Не зря Рамзан Кадыров называет этих террористов «шайтанами».

Интересно, после недавних терактов в Париже и Бельгии, в Австрии европейцы вспомнят, как сочувствовали «борцам за свободу», когда они с такой же жестокостью убивали русских на Кавказе и сербов в разгромленной Югославии?

На российском Северном Кавказе в 90-е годы салафиты надеялись создать плацдарм для своего всемирного псевдоисламского халифата. На Кавказе против нас воевали наёмники из 50 стран, деньги на ведение «джихада» против русских непрерывным потоком поступали из Саудовской Аравии и Катара, за спиной исламских террористов стояли спецслужбы Турции и США. Пропаганда исламистов внушала, что Россия находится на последнем издыхании, что русские – потерявший веру в Бога народ, который медленно спивается под властью олигархов-торгашей. В «демократической» России всё продаётся, в Кремле послушно исполняют приказы «вашингтонского обкома», деньги на войну с «неверными» поступают исправно. А, следовательно, «непобедимые воины Ислама» в скором времени разгромят малодушных «кяфиров». Сначала отторгнут от России Северный Кавказ, а затем распространят «джихад» на Поволжье и в Сибирь. Территорию нашей страны исламисты рассматривали как свою законную добычу.

В Чечне десятки раз проданная и преданная «демократической» властью армия вела тяжелейшие кровопролитные бои с бандами террористов, в то время когда ей в спину методично били, умело используя все приёмы информационной войны, собственные СМИ. Мы помним, как либеральные журналисты с усмешкой издевались над неудачами «федералов», как злорадно сообщали о наших потерях. Помним, как так называемые «правозащитники» восхищались «гордыми чеченскими борцами за свободу» и «Робин Гудом» Басаевым, укрывавшимися от пуль спецназа за спинами рожениц в Будённовске. В новогоднюю ночь в Грозном погибала Майкопская бригада, десантники геройски бились, удерживая вокзал, а в это время по всем телеканалам «хохмили», плясали и пили шампанское новые хозяева жизни. В ожесточённых мартовских боях в Грозном погибали бойцы СОБРа, а вся страна праздновала 8 Марта, на телеэкранах вновь лилось рекой шампанское и вовсю веселилась новая «элита» с её верной обслугой из политиков и звёзд шоу-бизнеса. Такого в России никогда не было. Торжество хама и иуды. Они упивались собственной безнаказанностью и властью над захваченной страной. В Чечне с нами воевал «международный интернационал террористов» при поддержке Саудовской Аравии, Турции, спецслужб наших «заокеанских партнеров» при содействии ОБСЕ и прочих организаций, надзирающих за тем, чтобы русские «пропорционально применяли силу» в войне с террористами. А главное, при помощи «пятой колонны», которая по-хозяйски вела себя в самых высоких кабинетах Кремля. Враг был сильный и жестокий, но страшнее врага были собственные иуды-предатели.

Смутное время всегда порождает иуд-предателей. Но все смуты Россия побеждала благодаря героям, которые в это трагическое время готовы были «положить душу за други своя». Такими героями и оказались Женя Родионов, Андрей Трусов, Александр Железнов, Игорь Яковлев и десятки других мальчишек, которых бандиты не смогли сломить в чеченском плену. Мы никогда не узнаем имён всех, кто остался верен присяге и принял мученическую смерть от рук изуверов-палачей. Многие из них до сих пор числятся пропавшими без вести. О примерах высочайшей воинской доблести, героизме наших воинов, которые сражались в те годы с международным терроризмом на Кавказе, сегодня знают лишь их боевые друзья и близкие родственники.

Но именно подвиг русских солдат и офицеров, вставших на смерть на этом последнем рубеже, удержал Россию от гибели. Герои тяжелейшей войны на Кавказе не позволили в те годы иудам-ворам и их заокеанским хозяевам руками исламских террористов окончательно добить обескровленную и ограбленную страну.

Полезный массаж

Оказывается, с помощью массажа ног можно наладить работу внутренних органов.

Массаж ступней помогает избавиться от застойных явлений в сосудах, улучшить кровоснабжение и способствует расслаблению всего организма Массируйте ступни лёгкими круговыми движениями, используя наружную сторону сжатой в кулак руки. Закончите процедуру интенсивными, но мягкими поглаживаниями начиная от кончиков пальцев по направлению к пятке и ахиллесову сухожилию.

Кабачок снимает отёк

Желудок работает прекрасно, похудела, но главное, что кабачки хорошо выводят воду из организма.

Знаю, как многие люди мучаются с отёками. Никогда бы не подумала, что эту проблему помогут решить обыкновенные кабачки. На даче у соседки в том году их выросло очень много, она умоляла всех родственников и знакомых взять себе хоть несколько кабачков. Взяла я десяток-другой кабачков и стала их тушить, фаршировать, использовать для приготовления оладий, икры, салатов и т.д. Через неделю кабачковой диеты замечаю, что чувствовать стала себя гораздо лучше. Желудок работает прекрасно, а раньше мучалась запорами. Похудела (кабачки дают иллюзию быстрого насыщения). К тому же они совсем не калорийны. Но главное – они хорошо выводят воду из организма. Отёки на ногах, которые возникали к концу дня, исчезли. Конечно, чтобы кабачки давали мочегонный эффект, надо их есть по возможности регулярно. Молодые кабачки лучше есть с кожурой, а если попались более зрелые кабачки, их следует обязательно вычистить и убрать семечки. Я их слегка прожариваю без соли и сливочного масла и ем понемногу в течение дня или тру на тёрке, добавляю растительное масло и ем сырыми.

С.А.Радунева, г. Саратов

Поможет картофель

Горячие и размятые клубни можно применять для лечения дыхательных путей, в том числе при ковиде. В этом случае хорошо подышать над паром от сваренной картошки.

При хроническом воспалении печени помогают припарки из варёной в мундире размятой картошки. Примочки надо прикладывать к правому подреберью, месту расположения печени. При заболевании кожи, особенно при экземе, пластинки из свежего картофеля накладывать на раны.

Во время головных болей пьют картофельный сок.

Картофель с красноватой кожурой используется для лечения язвы желудка, невралгии, ревматизма. Картофель очищают от кожуры, натирают, отжимают сок. Пьют по 1 ст. ложке слегка подогретым 3-4 раза в день за 30 минут до еды. За неделю количество сока доводят до 1/3 стакана. Через 10 дней делают перерыв на 3-4 дня, потом опять принимают 10 дней, опять перерыв. Полный курс 40 дней. Картофельный сок очень полезен в смеси с другими соками: морковным, свекольным, огуречным, соком сельдерея и петрушки. За один приём выпивается не больше 4 граммов свежевыжатого сока, а общее количество других компонентов, которые смешивают с ним, не должно превышать 100 гр. Готовить сок нужно как можно быстрее, а перед тем, как пить, размешать ложечкой.

Предостережения

Несмотря на целебные свойства картофеля, злоупотреблять им все же не стоит, так как картофельный крахмал переваривается за счёт ферментов, затребованных из крови, где они хранятся на случай стресса, нездоровья. Кроме того, наш организм тяжело перерабатывает картофельный крахмал, рискуя засорить свою кровь картофельными зернами, которые осядут в венах ног, что усилит варикозное расширение. Диетологи рекомендуют употреблять картофель не чаще двух раз в неделю. Значительно легче перерабатывается картофель, когда к нему добавляют морковь, укроп, петрушку, сельдерей, кинзу…

Вопрос жизни или смерти для миллионов, или «…ваши проблемы, что вы, как всегда, чересчур доверчивы»

Начать эту статью мне бы хотелось со слов самого “врача” (кавычки здесь и далее отражают народную присказку: врач - от слова врать), главного врача “ГКБ имени М.Е. Жадкевича ДЗМ”, больницы №71 в городе Москве Александра Леонидовича Мясникова: “Мне можно дать какие-то безумные деньги, чтобы я продал совесть и честь. Если увидите, что я вам говорю вот такие вещи, значит, я либо осыпан золотом, так что мне уже дышать трудно, либо опоён каким-то наркотиком. В нормальном состоянии, в трезвой памяти и нормальном уме я такое говорить не буду… Вы подумайте: люди строили своё имя реально десятилетия … но имя, это наши проблемы, а ваши проблемы, что вы, как всегда, чересчур доверчивы.” Эти слова были сказаны им в передаче “О самом главном” на телеканале Россия 1 от 28 ноября 2018 года. Речь шла о препаратах, которые различные мошенники рекламируют от его имени.

А теперь послушаем, что говорит Мясников о том, что перед вакцинацией запретили употреблять алкоголь в течение 40 дней: “Кто-то так пошутил, сказав, что так можно отвратить нашу страну от вакцинации. Можно. Конечно же глупо пить в день или накануне, но малые дозы алкоголя… Я не вижу… Ещё говорят также, что алкоголь может ослабить действие вакцины. Ну вы знаете, или может или не может. Если пить по бутылке водки, наверное может, если выпиваете бокал вина в день, то я вообще не вижу никаких противопоказаний. Их нет.” - видео от 17 апреля 2021 года. Тем самым он говорит о якобы безопасной дозе алкоголя.

Дальше ещё интереснее. В передаче “О самом главном” от 23 апреля 2021 года “врач” Мясников А.Л. в рассуждениях о риске возникновения инфаркта говорит буквально следующее: “В официальную статистику по риску возникновения инфарктов входит, не шучу, отсутствие регулярного приема малых доз алкоголя. В малых дозах алкоголя в пересчете на чистый спирт 19 г этилового спирта - это 300 г пива, или 150 г, или 40 г крепкого алкоголя, вот доза, которая повышает хороший холестерин”.

Эту линию о том, что существует якобы безопасная доза алкоголя, “врач” проводит уже много лет, он действительно убеждён в своей правоте, это и страшно. Так, в передаче “Полный контакт с Владимиром Соловьёвым и Анной Шафран» на радио Вести.FM (12.10.16) он говорил о том же самом, что рюмка водки в день – это безопасная доза, и не только безопасная, но и даже полезная доза. Но есть и рискованная доза алкоголя. “Основная масса людей, наверное процентов 90, употребляющих алкоголь, это те, кто выпивает чуть больше, чем свои 19 г чистого спирта в день. Нет, я не говорю про тех, кто спивается, я говорю про тех, кто регулярно или нерегулярно выпивает, но за раз больше, чем 100 грамм водки. Вот эти люди попадают в фактор риска возникновения очень многих заболеваний. Не понимают, они думают, что они нормальные: они не пьют неделю, они в субботу выпьют три бокала вина или три рюмки коньяка и считают, что это нормально. Это ненормально. Это фактор риска. Больше скажу, что в Америке подсчитано, что их каждая десятая смерть связана именно с таким потреблением алкоголя.”

Послушаем, что говорили другие известные доктора.

Великий русский невролог, исследовавший мозг, Владимир Михайлович Бехтерев: “Алкоголь является ядом для всякого живого существа - растений и животных. …Даже малые дозы алкоголя оказывают, как выяснено исследованиями, вредное влияние на умственные способности человека… Алкоголь действует разрушающе на все части человеческого организма. Желудок, кишки, печень, кровеносные сосуды, сердце, мозг, почки – все страдают от употребления алкоголя. Сейчас уже не может подлежать никакому сомнению влияние алкоголя на хилость потомства и на вырождение населения. Если совершенно бесспорно вредное влияние алкоголя, понижающего физические и умственные способности человека даже при умеренном потреблении спиртных напитков, то ещё большая беда в том, что алкоголь - яд, которому свойственны все характерные болезненные особенности других наркотических ядов, как опий, морфий и т.п.”.

Знаменитый хирург-академик Фёдор Григорьевич Углов в своей книге “Правда и ложь о разрешённых наркотиках” в первой же главе пишет: “Поражения головного мозга, вызванные алкоголем, можно сравнить с травмами черепа. При сотрясении мозга, когда даже при микроскопическом исследовании не обнаруживается изменений ни в оболочке, ни в сосудах мозга, — клинически мы наблюдали потерю сознания на время от нескольких минут до нескольких часов, а впоследствии — сильные головные боли. Если же после травмы головы в веществе мозга или в его оболочках обнаруживаются хотя бы небольшие кровоизлияния или точечные некрозы, мы говорим об ушибе мозга (контузии). В этом случае потеря сознания нередко продолжается много часов и выявляется выпадением или поражением функции нервов и групп нервов. В последующем — упорные головные боли, а в отдаленные сроки — ранняя гипертония.

Изменения, происходящие в мозге людей, употребляющих алкоголь, нельзя расценивать иначе, как грубые анатомические изменения, которые ведут к ослаблению и выпадению отдельных функций мозга и к ухудшению работы всей центральной нервной системы…

… Многие люди стремятся все зло. причиняемое алкоголем, относить к алкоголикам. Мол. это алкоголики страдают, у них все эти изменения, а мы — что? — мы пьём умеренно, у нас этих изменений нет. Необходимо внести ясность. Попытки отнести вредное действие алкоголя только к тем, кто признан алкоголиками, в корне неверны. Кроме того, сами термины: алкоголик, пьяница, много пьющий, умеренно, мало пьющий — имеют количественное, а не принципиальное отличие. Поэтому и изменения в мозге носят у них количественные, но не качественные отличия. Некоторые считают алкоголиками только тех, кто «допивается» до белой горячки. Это неверно. Запой, белая горячка, алкогольный галлюциноз, галлюцинаторное слабоумие пьяниц, алкогольный бред ревности, корсаковский психоз, алкогольный псевдопаралич, алкогольная эпилепсия и другие — всё это последствия алкоголизма. Сам же алкоголизм — это любое потребление спиртных изделий, разрушающее здоровье, быт, труд и благосостояние общества.

Если мы спросим любого, что называется, беспросыпного пьяницу, считает ли он себя алкоголиком, он ответит категорически, что он не алкоголик. Его невозможно уговорить лечиться, хотя все окружающие стонут от него. Он будет уверять, что пьёт «умеренно» (кстати сказать, это самый коварный термин, за которым укрываются алкоголики).

Если бы кто-нибудь устно или в печати начал пропагандировать «умеренное» употребление гашиша или марихуаны или предложил бы учить детей с ранних лет «культурно» принимать хлороформ — что бы мы сказали об этом человеке? В лучшем случае мы бы решили, что это сумасшедший, которого надо поместить в психиатрическую больницу. В худшем — что это враг, который собирается причинить нашему народу неисчислимые бедствия. Почему же мы не помещаем в психиатрическую больницу или не сажаем в тюрьму тех, кто на всю страну пропагандирует употребление с ранних лет алкоголя — такого же наркотика, который по своему вредному влиянию не отличается от хлороформа?”

Можно привести ещё один пример. Ведь из приведённых высказываний видно, что всё это было сказано и написано ранее, а Александр Мясников - наш современник. Что же, есть и в современной российской медицине и на телевидении адекватные доктора и настоящие врачи (без кавычек на этот раз). Так, в передаче “Жить здорово” с Еленой Малышевей кардиолог-реаниматолог Герман Шаевич Гандельман ответил на вопрос о безопасной дозе алкоголя следующим образом: “На сегодняшний момент современная медицина считает, что безопасной дозы алкоголя нет. Это первое. Хотя Елена Васильевна меня пыталась уговорить, чтобы я не запрещал, но я скажу: безопасная доза алкоголя отсутствует. Если вы хотите, чтобы эффект был минимальный, то это примерно 20 г чистого алкоголя, это банка пива, бокал вина или небольшая 40-граммовая рюмочка водки. Если вы захотите быть на протяжении всего праздника с алкоголем: вы разбавляете это вино водой в большом количестве и тогда у вас будет всегда полный стакан.” Сама Елена Малышева (российская телеведущая, врач-терапевт, кардиолог, педагог, доктор медицинских наук, профессор) дополнила ответ Гандельмана на вопрос зрителя о безопасной дозе алкоголя: “Я хочу очень важную вещь сказать, всё-таки вернуться к сердцу. Когда речь идёт о сердце, нет безопасной дозы алкоголя, потому что алкоголь делает только одну вещь: он снижает порог фибрилляции, то есть сердце в любую минуту может сорвать свой ритм. Поэтому главная угроза, что вы выпили накануне, неважно сколько - глоток, в том, что наутро может возникнуть аритмия. Мы не любим аритмии, потому что это острое состояние, которое быстро может закончиться трагически. Поэтому на прямой вопрос, есть ли безопасная доза для сердца, – ответа нет, потому что алкоголь напрямую влияет на электрическую систему сердца, заставляя патологические импульсы вылезать, бить в сердце, что вызывает аритмию.”

От себя могу добавить, что опасность любой дозы алкоголя заключается ещё и в том, что это наркотическое средство и, как любой наркотик, он требует постоянно повышать дозу. Именно поэтому практически невозможно научиться “пить алкоголь в меру”, особенно тем, кто уже употребляет алкоголь регулярно. Да, затягивает далеко не всех, но рискует каждый. Более того, это безобразие за праздничным столом видят дети: у них формируется программа, что чтобы было весело, чтобы было праздничное настроение, чтобы расслабиться, проявить уважение к хозяину, почувствовать какой-то необычный вкус, а уж если и врачи рекомендуют, то обязательно надо употреблять внутрь алкоголь… и если и у них будут всё же дети, то и они получат аналогичную программу.

И вот здесь возникает очень важный вопрос: что заставляет на протяжении многих лет вводить в заблуждение людей относительно наличия безопасной дозы алкоголя “врача” Александра Леонидовича Мясникова? Может быть, то самое золото от которого он уже дышать не может. Ведь не секрет, что медийным личностям доплачивают за то, что они пропагандируют алкоголепитейство, табакокурение или другие наркомании. Так, исполнители песен, где присутствует призыв “выпить за любовь” или “скушать шашлычок под коньячок”, часто получают за эти песни, исполненные на концертах, дополнительный гонорар в виде дорогих подарков или денег. Так сколько же таких “подарков” получил Александр Мясников за те годы, пока он рекламирует алкоголь? Вот бы хорошо, чтобы какие-либо борцы с коррупцией занялись этим случаем, а не искали чёрную кошку в тёмной комнате, когда её там, возможно, и нет.

Правдолюб Роднов

Достойный смысл жизни – фундамент трезвости

Здесь мы продолжим разбирать причины срывов после обучения по методу Г.А. Шичко. Важнейшая из них – отсутствие достойного смысла жизни.

После убийства Сталина управление в СССР перешло в руки гедонистов, для которых получение удовольствий и наличие книги «О вкусной и здоровой пище» являлось главным смыслом жизни.

И пошёл быстрый рост продажи алкоголя и табака. А это привело к росту рождения дефективных, дефективных на половину, на четверть... детей. Это можно увидеть на быстром росте количества школ для обучения детей с дефектами. В книге «Стратегия отрезвления» приведены графики процессов роста удельных значений потребления алкоголя и рождения дефективных детей. Как говорят математики, корреляция этих процессов было почти 100%.

Если у некоторых людей без алкоголя, табака и других наркотиков жизнь теряет смысл, то они, сокращая свою жизнь, уподобляются самоубийцам.

Когда им говорят, что курение, употребление алкоголя и других наркотиков – это медленная смерть, они отшучиваются: «А мы и не торопимся». В 1995 году вышла книга Ф.Г. Углова «Самоубийцы» про тех людей, которым гедонисты у власти подменили смысл жизни на «кайф».

В 1985 году власть объявила перестройку, гласность и приступила к сокращению продажи алкоголя. В работе приведены графики изменения удельной продажи алкоголя и смертности. Люди стали реже умирать. А это значит что, у них стал появляться иной, отличный от порочного, смысл жизни.

В роман-газете вышли первая и вторая части книги Владимира Чивилихина «Память». У оторвавшихся от беспробудного пьянства людей появился интерес к прошлому России, и стали появляться историко-патриотические объединения по всей стране. Общество «Память» в Москве и Новосибирском академгородке, общество «Отечество» в г. Свердловске и общество «Родина» в г. Челябинске бесплатно для всех гостей провели в 1989 году первую встречу на озере Тургояк на базе отдыха «Золотые пески».

Диверсия на ЧАЭС разбудила экологическое движение и помогла мне отказаться от алкоголя и табака. Я сразу стал передавать свой опыт друзьям, с которыми мы создали в Свердловске клуб «ТРЕЗВОСТЬ и перестройка» и учредили после приезда к нам из Москвы Дмитрия Васильева (общество «Память») патриотическое объединение «Отечество».

На древнем Урале мы начали борьбу против затопления Аркаима – самого первого в мире места, где обнаружены шлаги, которые возникают при получении сложного сплава металлов – бронзы.

В 1988 году истинные патриоты России учредили объединение «Оптималист» и СБНТ, которые, опираясь на научный метод Г. А. Шичко, стали помогать всем желающим одержать победу над частью гедонистических пристрастий: пьянством и курением.

В начале ноября 1988 года к Н.В. Январскому в г. Устинов (Ижевск) приехали 20 соратников со всего Советского Союза. Он познакомил нас со своим опытом применения метода Г.А. Шичко к борьбе за трезвость. И в декабре я провёл группу, опираясь на метод Шичко. Я говорил слушателям, что для меня важным смыслом жизни является борьба за ТРЕЗВУЮ Россию, чтобы мои дети, внуки и ... смогли найти себе ТРЕЗВЫХ спутников жизни.

Выпускники приходили на еженедельные встречи в наш клуб «ТРЕЗВОСТЬ и перестройка» (создан в 1986 году), где мы обсуждали то, что нас волновало: правда о прошлом России и мира, экологические проблемы, проблемы культуры и искусства, проблемы построения міровоззрения, в котором есть ЧЕЛОВЕК, и самое главное – проблему смысла жизни. Подробнее об этом можно посмотреть в записи, сделанной в 2005 году на Еленчике, если наберёте в Яндексе «Волков о мировоззрении».

У тех, кто регулярно участвовал во встречах нашего клуба, срывов не было.

А те, кто не желал расширять свои представления о MUPE, срывались или уходили в сухое пьянство: жадность, блуд, гордыню и другие опьяняющие душу и разрушающие тело пороки и страсти. Об этом подробнее в моём интервью для Вятского Епархиального вестника (2015) «ТРЕЗВОСТЬ – понятие духовное» и «Волков о мировоззрении», часть 1 и часть 2.

22.05.21 на просветительском марафоне «Новые знания» Президент РФ Путин заявил: «Знания должны вновь стать одной из важнейших ценностей общества – притягательной и доступной». Трезвым людям понятно, что любителям алкоголя, табака и других наркотиков новое знание не усвоить. А картина мира в школьных учебниках не содержит человека и, следовательно, не является полной. Предлагаемая в (5) картина мира содержит человека, планету Земля, Солнце и Вселенную. Как просит президент, знания о мире изложены в доступной форме.

Благодарю за то, что дочитали эту заметку.

В.Н. Волков, г. Киров.

Цель жизни человека

Учёный В.Н. Волков поднял очень важный вопрос о цели жизни человека на Земле. Когда мы, преподаватели по методу Г.А. Шичко, проводим занятия по избавлению от вредных зависимостей, мы замечаем, что алкоголики, курильщики, наркоманы – это в основном те люди, которые не имеют цели в жизни, кроме получения удовольствий. Но это тупиковый путь. Не случайно в Америке велико число самоубийц среди детей миллионеров, то есть тех, кто получал от жизни всё, что хотел, и, пресытившись, устал от такой жизни. Поэтому наиболее умные миллионеры на Западе по достижении своему ребёнку возраста 10 лет в летние каникулы вручают ему трудовую книжку и устраивают на работу, чтобы они учились зарабатывать деньги и преодолевать трудности. А.С. Макаренко из молодых преступников воспитывал прекрасных людей, патриотов отечества, а ныне, запрещая всяческую работу детям в школах, появляется всё больше наркоманов или звероподобных безбожных монстров, типа убийцы – «бога» из Казани.

Идиотская реклама «Не дай себе засохнуть – сникерсни! Ты этого достоин!», реклама кредитных организаций и ипотек, за которые часто приходится платить родителям великовозрастных детей-тунеядцев и алкоголиков приводит к деградации нашего общества, особенно молодого поколения.

Как воспитывали детей в старину? Федор Григорьевич Углов, знаменитый хирург-академик,рассказывал: «У нас в семье мама была неграмотной, но она учила так: «Феденька, делай людям добро! А сделав добро другим людям, не жди, когда тебе за это сразу ответят добром. Продолжай делать добро вновь. Но знай, что, когда тебе будет трудно, это добро вернётся к тебе и, возможно, даже в большем объёме. И я в своей жизни всегда делал так и купался в добре…»

Стремление делать людям добро спасло ему жизнь уже когда он ехал поступать в Иркутский медицинский институт. Катер, который тащил за собой лес по реке Лене, шёл медленно. Сутки тянулись за сутками, и молодой Федя заметил, что матросы на катере ходят какие-то хмурые. А Федя любил стихи и песни. Он решил поднять дух матросов и стал петь им песни, в том числе песню о Кудеяре-разбойнике, который после разбоя решил покаяться, ушёл в монастырь и стал молиться за всех людей. Когда Фёдор дошёл до куплета, где говорилось, что Кудеяр-разбойник оставил своё чёрное ремесло грабителя, один из матросов выкрикнул: «Хватит, студент, разбередил душу! Мы вот хотели выбросить тебя за борт, а деньги твои забрать. Но раз разбередил, живи, студент!»

Мать учила Федю и других детей уважать отца, несмотря на то, что тот употреблял алкоголь. Она говорила детям (а их в семье было пятеро): «Дети, не думайте плохо про отца. Он пьёт от нелёгкой жизни. У него была каторга, ссылка. А у вас же ничего такого нет, отец вас кормит.

Отец, когда был трезвый, вечерами читал детям книги, и все дети получили высшее образование, стали прекрасными высокообразованными людьми. В городке Киренске, гда жила семья Угловых, часто останавливались на ночлег люди, приезжающие в больницу. Однажды в больницу попал с ножевым ранением его дядя, и, когда тот поправился, Федя принял решение стать врачом.

Когда он уже работал хирургом, в Красноярском крае произошёл такой случай. Лесорубу оторвало руку. Нужно было срочно делать операцию, а врач был пьяным. Лесоруб умер. Этот случай стал известен широкой медицинской общественности, и Углов принял решение никогда не употреблять водки. И в возрасте 100 лет он с удовлетворением делился воспоминаниями с трезвенниками, что за свою жизнь не выпил ни одной рюмки водки и не выкурил ни одной сигареты….А когда он занялся научной исследовательской работой, то понял, что в 60 процентах случаев операции можно было бы не проводить, если бы люди не пили и не курили. Тогда он занялся профилактикой вредных привычек, написал много книг о преимуществах трезвого образа жизни, был избран руководителем Союза борьбы за народную трезвость страны. В возрасте 104 лет он умер всенародно признанным, вселюбимым героем Отечества. Так, заложенное родителями стремление к свершению добрых дел привело Ф.Г. Углова к великому жизненному подвигу, к благодарной памяти потомков.

В чем же цель жизни человека, для чего Бог создал людей? В Библии говорится о том, что Бог создал человека по своему образу и подобию. То есть у человека кроме материального тела есть духовная составляющая, его астральная, ментальная и другие оболочки, как и во вселенной. Одна вселенная входит в другую, и все они находятся в вечном движении. Человек устроен так, что его слово, его мысли проникают во все концы вселенной. Задача человека - помогать Богу творить добро и бороться со злом. А самое главное оружие - это Вселенская Любовь. Эта любовь связывает атомы, которые также неисчерпаемы, как вселенная. Эта любовь укрепляет мир во всех его проявлениях. А зло, хаос разрушают мир как в душе человека, так и в космосе. Поэтому слово человека, его мысль наделена великой силой и любви, и разрушения. Если мы молимся за других людей, желаем счастья людям, мы укрепляем мир. Если же мы произносим скверные слова, матерщину, слова ненависти, мы разрушаем гармонию мира, нарушаем экологию. Поэтому цель жизни человека и в семье, и на Земле, и во Вселенной - укреплять Божественную Любовь, бороться со злом хаоса и разрушений.

Дети, любящие своих родителей, выполняют главную миссию – помогать Богу строить прекрасный мир на Земле и во Вселенной. В нашей Ижевской школе здоровья и трезвения создана программа «Дети спасают родителей».. Если мы на занятиях по трезвости только и говорим о вреде алкоголя, табака, других наркотиков, то этого мало. Нужно, чтобы дети прониклись пониманием того, что они могут спасать своих родителей, сверстников от пьянства . Но спасать они смогут только тогда, когда сами станут абсолютными трезвенниками. Так закладывается программа трезвости у школьников на всю жизнь. И когда мы на занятиях вооружаем школьников знаниями метода Шичко и новой науки гортоновики и объясняем, что с помощью этого метода дети могут спасать других людей, даже старшеклассники подходят к нам, смотрят в глаза и говорят «спасибо». Ещё Иоанн Кронштадтский говорил, что наступят времена, когда дети будут учить своих неразумных родителей.

(Приглашаем читателей газеты «Оптималист» к продолжению разговора о цели жизни)

Н.В. Январский

«Вася» (рассказ)

Он сидел на берегу Байкала против длинных удилищ и обречённо смотрел на мёртвые поплавки. Сухой, седоволосый, высокий дед. Я подошёл.

- Что, отец, не клюет?

- Нет, не клюет, - ответил он, вскинув на меня белесые, словно выцветшие глаза.

И по акценту и по виду его я понял, что передо мной иностранец.

- Откуда вы? - спросил я, подсаживаясь к нему.

- Я немец, - ответил он.

- О-о-о, там, наверное, рыбалка получше, чем у нас, там клюет, - сказал я.

Немец опять вскинул на меня глаза и усмехнулся.

- Там рыбалка не та, и рыба не такая, - сказал он.

- Отчего же?

- Там слишком много посредников между тобой и рыбой: удочки - пожалуйста, какие хочешь. И червяка могут насадить и даже рыбу на крючок подвесят, какую хочешь. Там на каждой рыбе бирка: сколько сантиметров, какой вес и сколько стоит. Там ты несвободен. Всё регламентировано.

Здесь, в России, я могу спокойно поставить палатку на берегу Байкала или в лесу, и никто не придёт и не заявит: этой мой берег, мой лес, убирайся! Здесь я чувствую себя свободным. Я напитываюсь этой свободой. Я не чувствую здесь себя кроликом, загнанным нашей хищной системой в угол. У нас там нет выбора. Здесь - пожалуйста.

Вы, русские, просто не цените то, что имеете, и потому пытаетесь жить так, как на Западе. Вы просто не знаете, к чему стремитесь. Вы не жили там, и вам не с чем сравнить. Все те ценности и блага, которые пропагандирует Запад, это красивая реклама, обещающая рай, но не обольщайтесь. За этой красивой вывеской скрывается ад.

Здесь вот: я и Байкал, я и рыба. Захочет - клюнет. Если поймаю, то в моей воле отпустить её или сварить из неё уху. Я свободен в поступках.

Услышать такое от иностранца было для меня полной неожиданностью.

- И часто вы бываете в России? - спросил я.

- Я люблю Россию, - сказал немец.

- Мне приятно слышать это от вас, - сказал я, - но одно непонятно: обычно все ругают Россию, считая ее дикой страной.

- Я много путешествовал, - сказал немец, - объездил большую часть мира, но нигде такого народа, как в России, не встречал. Вы особый народ, у вас другая душа, другая энергетика. У вас другой, особый дух. Я напитываюсь им, когда бываю в России, и мне хватает этой зарядки на год, иногда больше.

- Тогда почему бы вам совсем не переехать в Россию?

- Я немец, я по духу немец, потому что воспитывался в той среде. Я никогда не стану русским, сколько бы здесь ни жил. Это нужно родиться здесь, жить и воспитываться в этой среде.

- Да, убедительно, - сказал я, - вы, наверное, профессор философии?

- Нет, я инженер-механик. Когда-то давным-давно, когда вас еще на свете не было, будучи студентом, я приезжал в Россию. Мы дружили с русскими студентами. Отсюда и русский язык я выучил. Но связывает меня с Россией не это, а война. Я воевал против вас. Был солдатом вермахта. И тогда я впервые узнал, кто такие русские.

Он замолчал и посмотрел на меня выжидающе. Но я промолчал.

– Однажды наша резервная часть зашла в русский городок, который был разрушен нашей артиллерией и авиацией полностью, – продолжил он. – От домов и зданий торчали остовы. Всё взрослое население городка или сбежало, или было убито. Городок казался мёртвым. Мы стояли здесь неделю, и за это время я не видел ни одного гражданского человека.

Как-то при дележе мне не хватило продовольственного пайка, и я пошёл на склад, чтобы получить его. Иду мимо развалин и вдруг вижу, на глыбе из-под фундамента сидит парнишка лет 10–11 в телогрейке, в суконных штанах, на ногах кирзовые сапоги. А у меня всегда при себе была шоколадка - на всякий случай.

- Эй, мальчик, - позвал я, - иди сюда, на шоколадку.

Он посмотрел на меня ненавидящим взглядом и не тронулся с места. «Не возьмет, —понял, - умрёт, а не возьмёт». Тогда я сам подошёл к нему и положил шоколадку возле него на камень.

Через некоторое время возвращаюсь назад с пайком и вижу такую картину: вокруг паренька собрались семеро малышей от трёх до пяти лет, не больше. И он делит им эту шоколадку. Увидев меня, малыши насторожились.

- Не бойтесь, - успокоил их паренёк, - это добрый немец.

Разделил, а себе, я вижу, не взял ни крошки.

- Что же ты себе-то не отломил? - спросил я.

- Я не хочу, - ответил он.

- Но ты же голоден, я вижу: кожа, глаза да кости остались.

- Я не могу есть, пока они голодные, - сказал он. - Они еще очень маленькие и всегда хотят есть. А я потерплю, пока наши не придут.

Что-то всколыхнулось у меня в груди. Я снял свой ранец и вытряхнул всё содержимое перед парнишкой. И увидел, как он побледнел.

- Вас как звать? - спросил он.

- Курт.

- А меня Вася. Спасибо, дядя Курт.

Детишки ошалело смотрели на кучу продуктов, и я думал, что они вот-вот бросятся на них и начнут запихивать себе в голодные рты хлеб, колбасу, шоколад. Но они стояли молча, глядя на продукты, на Васю, на меня. Наконец, Вася достал из-за пазухи тряпицу, разостлал её на камне, вынул из кармана штанов складнишок, взял булку хлеба, разрезал её на ломтики по количеству детишек. Потом взял кусок колбасы и сделал то же самое. Ребятишки стали подходить к нему, и он раздавал им хлеб и колбасу.

- А себе, Вася, почему ты себе кусочек не оставил? - удивился я.

- Я потерплю, - сказал Вася, - я не могу есть, пока они голодные.

- Но ты же умрёшь так с голоду.

- Я не умру, я обязательно дождусь своих. И им не дам умереть, - сказал он, кивая на детей.

Я ожидал, что эти изголодавшиеся крохи мигом проглотят свои кусочки. Но то, что я увидел, потрясло меня. Они откусывали по маленькому-маленькому кусочку хлеба с колбасой и долго-долго жевали. Видимо, так учил их Вася. А одна малышка, съев примерно половину своего пайка, подошла к Васе.

- На, Вася, ешь, я наелась, больше не хочу.

Слёзы сами собой покатились из моих глаз. Я побежал оттуда, чтобы дети не видели, как я плачу.

Я увидел, как из выцветших глаз старика потекли слёзы. Он достал из куртки платок и стал вытирать их, пытаясь улыбнуться мне.

- Вот видите, как глубоко сидит, - показал он на грудь, - не могу вспоминать без слёз. Будь проклята любая война, и пусть будут прокляты вовеки те, кто развязывает войны, кто сеет вражду и ненависть между нами. Курт вытер слёзы, высморкался в платок и успокоился.

- С тех пор я стал собирать кусочки хлеба, колбасы, любые остатки пищи и носить их Васе. Мои товарищи смеялись надо мной. Они знали, что я очень любил собак. «Русских собак кормишь?» Если бы они знали, каких «собак» кормлю, меня бы, наверное, расстреляли, а их бы отправили в Германию или в концентрационный лагерь.

Когда наша часть стала отступать из города, я забежал к Васе попрощаться. Вместо семи я увидел пятнадцать малышек. Где только он их отыскал? Они сидели в подвале и что-то хлебали жидкое из алюминиевых чашек. Видимо, Вася умудрялся им что-то из чего-то варить. Я отдал ему накопленные продукты и обнял на прощанье. Он не сопротивлялся.

- Вася, как бы я хотел, чтобы у меня был такой сын, - сказал я ему.

- Дядя Курт, а вы приезжайте к нам в гости, когда кончится война и мы победим, - сказал он.

И вдруг я почувствовал, как кто-то тихо дёргает меня за штаны. Я увидел у своих ног ту малышку, что предлагала Васе свой кусок хлеба.

- Дядя Курт, возьмите подарок, - пролепетала она.

И протянула мне вот эту куклу. Видимо, самое дорогое, что у неё было. Вот она.

Курт расстегнул куртку и достал из внутреннего кармана против сердца маленькую тряпичную куколку, в какие играли ещё наши бабушки и прабабушки. Я протянул руку, чтобы взять её и рассмотреть поближе. Но Курт горячо запротестовал:

- Нет, нет, нет, я никому её в руки не даю, никому. К ней прикасались только руки той девочки и мои. Это моя святыня, мой оберег, моя память. Она постоянно со мной. Я даже спать ложусь с этой куклой. Когда я беру её в руки, то вижу глаза этой девочки: большие, голубые. И я вижу, что это не человек - это ангел во плоти.

- И что, вы приезжали в этот городок, пытались найти Васю? - спросил я.

- Да, пытался, но, у кого бы я ни спрашивал, никто не знал ни про Васю, ни про ребятишек. Видно, пришли после нас русские, определили малышей по детдомам. А Васю, скорее всего, в госпиталь.

Я надеюсь, что он все-таки выжил. И куда его увезли, одному Богу известно. А о том, что он спас пятнадцать детей, Вася, видимо, никому не рассказывал. К тому же в вашей стране это, наверное, не такой уж исключительный случай. Если бы Гитлер был знаком хотя бы с одним таким парнишкой, как Вася, он бы никогда не пошёл воевать против России. Народ, у которого такие дети, победить нельзя.

- А как вам нравится Россия после перестройки? - спросил я.

- Совсем не нравится, - сказал Курт.- Вы становитесь похожими на нас: такими же расчётливыми, рациональными. Бабушка, которая раньше могла усадить за хлебосольный стол и истопить баньку запросто так, от души, теперь считает каждое полено. И если ты иностранец, то тебя пытаются ободрать как липку. Теперь, чтобы напитаться вашим духом, я еду все дальше и дальше от центра, в глубинку. Здесь еще жив русский дух.

Плыву я, например, на катере по Байкалу, дарю матросу значок с видом моего города, а он мне взамен снимает с рук позолоченные часы и дарит на память. Наши, европейцы, так бы никогда не сделали, а русские могут. В трамваях, автобусах, такси мне место уступают молодые люди, и я искренне рад этому.

Русский народ - особый народ. Нельзя его подминать под рынок и тем более пытаться уничтожить, как это огласила однажды госпожа Тэтчер. **Русский народ - это душа мира, это совесть мира, это дух мира. Уничтожь Россию – и рухнет мир.**

Слова немца тронули меня до глубины души. Я встал, он тоже поднялся, и мы крепко обняли друг друга.

- Спасибо тебе, отец, за душевные слова про нас, за детей, за Васю спасибо.

Старик опять прослезился.

- Ну вот, подпитал и ты меня духом своим, - сказал он, вытирая слёзы. - Теперь год-два еще протяну. Мне уже скоро девяносто стукнет. Всем говорю, что мне за семьдесят. И люди верят. А я уже дни считаю. Всё надеялся Васю встретить. Каким он стал? Как сложилась его судьба? Не довелось. Теперь только там, - он показал на небо. - Я стал часто видеть его во сне. И почему-то таким же мальчишкой, каким я видел его в последний раз.

- Долгих лет жизни тебе, отец. - сказал я.

И отвернувшись, быстро пошел вдоль байкальского берега. Я не хотел, чтобы этот человек видел мои слёзы. Русские не любят, когда их слёзы видят другие…

Лошаков В. И.
28 апреля 2021

Приглашение

с 19 по 27 июня 2021 в селе Кельчино Воткинского района Удмуртии состоится оздоровительный слёт-фестиваль. Начало слёта с 14-00 19 июня в селе Кельчино на Верхней поляне у целебных источников и часовни «Неупиваемая чаша» пресвятой Богородицы. Следуя добрым традициям первых слётов на озере Тургояк, участие в работе слёта и проживание возможно без обязательных взносов. С собой нужно брать палатки, коврики, спальные и письменные принадлежности, запас продуктов на 1-2 дня. Вопросы приготовления пищи будут решаться по приезде участников слёта с возможными взносами за горячее питание. Планируются традиционные вечёрки с участием А.В. Кормильцева (г. Первоуральск), молодецкие забавы, конкурс невест, подготовка волонтёров-добровольцев по трезвенному воспитанию молодёжи, занятия по коррекции зрения, изучение основ новой науки гортоновики и метода Г.А. Шичко, подготовка руководителей клубов трезвости с выдачей удостоверений. Планируется выступление православных врачей и народных целителей, походы за целебными трвами (Иван- чай, душица, зверобой, мята и т.д) Также планируются вечера поэзии и песни, посвящённые памяти барда Евгения Лисицина.

Возможны дополнения к программе слёта по предложению соратников. Также возможно участие соратников в строительстве нового здания Кельчинской школы здоровья и трезвения. Проезд на автобусах от г. Ижевска до автовокзала г. Воткинска, далее на автобусе до села Кельчино (в 6-10, 11-40, 17-00), а также на автобусах Ижевск-Пермь с выходом на ост. «Кельчино».

Оргкомитет слёта: Алик Ахтамович Салахутдинов т.8-919-015- 02-56,
Николай Владимирович Январский 8-9120292535.