

# Оптималист

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

Г.А.Шичко



№ 4 (281) АПРЕЛЬ 2024 г.

Газета общероссийской общественной организации «Объединение «Оптималист»»

КОЛОНКА РЕДАКТОРА

## ВЕРНУТЬСЯ К СТРАТЕГИИ ОПТИМАЛИЗМА

В настоящее время в стране много трезвых зелёных насаждений, которые нужно превратить в плодородную долину трезвости. Но нет у нас единого центра планирования благоустройства этой прекрасной долины будущей трезвой жизни. А без единого центра планирования наше трезвенное движение может превратиться в болото. Вспомним годы нашей молодости, рождение оптимализма. 1980-88 годы... Страна ждала перемен, Россия устала от лжи и пьянства. Ф.Г. Углов, как маяк, освещал путь к трезвости, звал к ней многомиллионными тиражами своих книг, убедительными лекциями, Г.А. Шичко нашёл пути решения антиалкогольных задач в гениальном методе воздействия на сознание людей правдивым словом. Ю. А. Соколов после курсов Г.А. Шичко на своём примере показал, как можно победить порок, и по его примеру было создано в стране более 400 клубов оптимализма. «Оптималист» - значит наи-

лучшее. Наилучший путь показали нам первые оптималисты из Питера И. Биндюков, В. Михайлов, Г.А. и Л.П. Шичко. Но тут возникло второе направление нашего движения – СБНТ. Странно, но, когда Ю.А. Соколов собрал свой первый союз оптималистов, в этот же день в Новосибирске был созван альтернативный съезд Союза борьбы за народную трезвость. Направление его было нацелено на обращения к власти имущим с просьбой и даже требованием установить трезвость декретом сверху. И горбачёвский указ о борьбе за трезвость помогал нам утвердиться в мнении, что трезвость можно достичь таким быстрым путём. Но, как оказалось, несколько лет борьбы с алкоголизмом входили в планы мирового правительства, для того чтобы разрушить СССР, вызвать недовольство народа, который в большинстве своём уже не мог жить без алкоголя, разогнать глупую партию, которая издаёт нелепые антиалкоголь-

ные указы. И, как было точно сказано в доктрине Даллеса, «...только немногие будут догадываться о сути происходящего..., но мы их сделаем посмешищем...». Продажные СМИ и предатели из спецслужб способствовали выполнению этих задач, когда после антиалкогольной компании 1985-88 годов вдруг открылись все шлюзы алкоголя, и американцы с радостью кинулись травить наш народ «роялями» всех мастей. Но наши враги не ожидали, что появится мощное трезвенное движение «оптималистов», которое живёт и в настоящее время, даже оставшись без мудрых кормчих – Углова, Дроздова, Соколова, Михайлова и других светочей трезвости. Наступает пора планирования и создания наших общих центров трезвенности с единой стратегией. Просим соратников высказаться по этому поводу и не обольщаться надеждами на скорое решение этой важнейшей задачи нашей жизни.

## ФЕДОР УГЛОВ

Павел Александрович Великжанин

Человек между жизнью и смертью лежит.  
Яркий свет отражается в бледных щеках.  
Хоть годами не старый, но дряхлый на вид  
И бессильно трясётся худая рука.

Но и тут вороватый надломанный взгляд  
Так отчаянно рыщет по стен белизне,  
Будто хочет найти у кладбищенских врат  
Поллитровую ёмкость со смертью на дне.

А к столу подошёл знаменитый хирург,  
И хоть завтра ему будет ровно сто лет,  
Нет на свете таких же талантливых рук,  
Твёрдо держащих скальпель, иглу и пинцет.

Засыпает больной, погружаясь в наркоз,  
Вниз катиться легко по крутому пути.  
А хирург, напрягая и руки, и мозг,  
Операцию делает, чтобы спасти.

Он печальную правду разрезом открыл:  
Алкоголем изъедено всё изнутри,  
Если ты даже каплю когда-нибудь пил,  
Рядом с доктором встань и туда посмотри.

Жизнь висела на ниточке, ею хирург  
В долгой гонке со смертью накладывал шов.



И косявая злобно под нос себе бурк:  
«Ухожу. Ты сильнее, врач Фёдор Углов!»

Врач устало подумал: «Сильней в этот раз,  
Алкоголь свою сеть не устанет плести.  
Так что, сколько бы скальпелем душ я ни спас,  
Всех людей только словом смогу я спасти...»

Словом правды о том, что творит алкоголь,  
Сколько судеб и жизней пустил под откос,  
И какая внутри безысходная боль,  
И как много застывших невидимых слёз!

И о том, чего может достичь человек,  
Не приемлющий капли отравы хмельной,  
Как он сам, энергичный и бодрый, в свой век  
Академиком стал из деревни глухой.

Его слово летело во все уголки:  
От Невы, где он жил, до Сибири, где рос,  
Он был самым истоком чистой реки,  
В мутном мире неправды стоял, как утёс.

Он себя выплавлял из природной руды  
И ударами сердца ковал сталь идей.  
Путь земной завершил, но оставил труды,  
Как маяк негасимый, для трезвых людей!



## НЕЗРИМЫЙ БОЙ

В.А. Бондаренко

Соратникам - борцам за народную  
трезвость!

В сапогах, в легендарном бушлате,  
С трёхлинейкою наперевес,  
Губы намертво клятвенно сжаты.  
Встал в атаку - в защиту боец.

Исполин - доблесть русская, слава!  
Сколько встретишь таких на войне,  
Кем по праву гордится Держава,  
Без кого не бывать и стране?..

Фотография - память святая  
В чёрной рамке на белой стене.  
Чьим он сыном был, мужем - не знаю:  
Неизвестным пал. Братом стал мне.

...Затянулись, как раны, окопы,  
Обескровев, затихли бои.  
Планы, тлевшие в недрах Европы,  
Воплотили безумцы свои.

Резолюция сорок второго:  
Для славян - водка, мол, и табак -

Захлестнула нас валом хмельного,  
Превратила Россию в кабак».

«Кайф лови, наслаждайся моментом!» -  
Подменила синица мечту.  
И, как мухи на липкую ленту,  
Люд слетается на наркоту.

Одурев, деградирует, гибнет,  
Оставляя в наследство долги.  
Кто спасёт - образумит, поднимет,  
Отзовется на стон «помоги»?

Вновь поднялись в заслон добровольцы:  
«Коль не я, кто тогда?» - выбор прост.  
Как предтечи, как народовольцы -  
На юру, без забрал, в полный рост.

Слабых вывести к трезвому счастью,  
Возродить дух свободы в рабах,  
Образумить упившихся властью.  
Бой незримый - на риск свой и страх.

И когда до отчаянья тяжко  
Править красной строкой чью-то жизнь,



Сил прибавит героя тельняшка  
Да сквозь годы глухое «держись» !

Не дошёл до Победного Мая -  
Был суровее сказок Перро...  
Как на знамя, равняюсь, сжимая,  
Чтобы правдой служило, перо.

## Солдатик

По мокрой дороге, покрытой асфальтом,  
Катилась маршрутка, был полон салон.  
И на остановке в неё сел солдатик  
С одною рукой, и был пьяненький он.  
Присев на сиденье, он взглядом суровым  
Взглянуть пассажирам пытался в глаза.  
Девчонке простой в яркой кофточке новой  
Он голосом нервным сказал: «Так нельзя!  
Вы все здесь уже избалованы жизнью,  
Одеты и сыты, довольны судьбой,  
А я вот оттуда, – вздохнул с укоризной, –  
Мы вас от войны закрывали собой.  
Я в город приехал и вижу: вам пофиг,  
Но я всё равно вам хочу рассказать:  
Мой друг перед смертью решил на подвиг  
И смог он с врагами себя подорвать.  
Там тучами дроны над нами летают,  
И кровью забрызганный снег на полях.  
И мы уже все там безумно устали,  
И мест недостаточно в госпиталях.  
Вы тут далеки от реальности страшной,  
Концерты и шоу идут по ТВ.  
Мне очень и очень обидно за наших,  
Как будто в другой вы живёте стране!»

Напротив солдатика женщина молча  
Смотрела в окно, утирая слезу,  
И вдруг повернулась: «Не прав ты, сыночек,  
Я мужу цветы на могилу везу.  
Полгода назад он погиб под обстрелом,  
Поверь мне, я знаю, как близких терять.  
Прости, что сказала тебе, не стерпела,  
Но я тебя точно сумею понять.  
Бабулька с авоськой на выход спешила  
В потёртом коричневом тёплом плаще:  
«Не прав ты, внучок,  
Я вот шерсти купила,  
Вяжу вам носочки два года уже». Мужчину, уставший, с небритой щетиной,  
Промолвил: «Я тоже скажу, не смолчу:  
Вчера проводил я за ленточку сына.

Машину отдал. Ведь нужнее врачу.  
С солдатиком девушка рядом сидела,  
За руку она его нежно взяла,  
Сказала ему незаметно, наверно:  
«Да только в тылу у нас тоже война.  
Я еду с концерта, я там танцевала,  
А в то воскресенье я свадьбу вела,  
Но только вчера я ребят навещала,  
Гостинчики в госпиталь им отвезла.  
А мама моя вечерами на кухне  
Окопные свечи десятками льёт.  
Я точно не знаю, но очень, по слухам,  
За наших в поддержку поднялся народ.  
Машинами помощь сосед дядя Коля  
Отвозит за ленту давно для ребят.  
И если захочешь, я с ним познакомлю». «Конечно, хочу!» - улыбнулся солдат. –  
Спасибо вам, люди мои дорогие,  
Обнял бы вас всех, да рука вот одна.  
Я думал, что вы тут чужие, глухие,  
А вы все родные и с нами страна». И девушка парня за руку держала,  
Взахлёб всю дорогу болтали они.  
Как важно ребятам, чтоб их поддерживали,  
Как нужно им знать, что они не одни!

Военная операция на Украине сплотила Россию. Сотни волонтеров из Ижевска и других районов Удмуртии участвуют в помощи нашим воинам. В центры волонтерской поддержки по плетению маскировочных сетей и по сбору средств и вещей приезжают равнодушные люди-волонтеры даже из окрестных деревень, как например в Воткинск приезжают из Кельчино, Гавриловки, других селений. Татьяна со славной фамилией Ермакова стала уже легендарной личностью, на своём стареньком автомобиле неустанно курсируя с важным для воинов грузом от Ижевска до линии фронта. Для тех, кто пока не может найти время для того, чтобы присоединиться к волонтерам, передаём **телефон Ермаковой Татьяны Николаевны, на который можно перечислить деньги для помощи нашим воинам. Ермакова Татьяна Николаевна, 8-9829904718.**

# Весенние доктора

Ещё не успел сойти весь снег, а Божественная природа уже дарит людям свою бескорыстную аптеку. Упорно растилает листья изумрудный чистотел, смело прорывается сквозь прошлогодние листья молодая ещё не жгучая крапива, тянет к солнцу нежные зелёные листья любимая трава святого Серафима Саровского сныть. Чем же радуют любящих природу людей эти весенние доктора, словно спешащие помочь человеку, уставшему от холодной бесплодной зимы?

Начнём с крапивы, которая не пугала наших предков ожогами, а была и желанной весенней пищей, и лекарством, и кладезем витаминов. Мой отец Владимир Николаевич рассказывал: «Когда он вступил на фронте в единоборство с фашистским танком и подбил его гранатой, осколками мины его изранило так, что с одной почкой пришлось расстаться. Врачи в госпитале сказали, что он может надеяться на 5 лет жизни, если будет вести здоровый образ жизни. В госпиталях, где лечили отца, каждый день хоронили больных с ранениями почек. И лишь только в одном госпитале в Омске за время с апреля по ноябрь схоронили лишь одного раненого. А причина была в том, что медсёстры собирали повсюду крапиву и добавляли её в супы, в каши, в чай. Когда отец вернулся с фронта домой в Удмуртию, он очень любил суп из крапивы. Прожил он, как и мама, 89 лет. И при этом нас в семье было 12 детей.

*Н.В.Январский*

## 10 целебных свойств крапивы — научные данные



Крапива заметно увеличивает количество гемоглобина, эритроцитов в крови, а также уменьшает концентра-

цию сахара. В свойствах крапивы такие качества, как ранозаживляющие, мочегонные, общеукрепляющие и др.

Целебные свойства крапивы сохраняются и после сушки, варки, бланширования.

**Свойства:** 1. В крапиве множество полезных веществ: витамины, минералы, жиры, аминокислоты, полифенолы. Все эти соединения поддерживают функции внутренних органов, участвуют в синтезе необходимых гормонов и ферментов. В крапиве обнаружены мощные антиоксиданты, защищающие клетки от разрушительного действия свободных радикалов, помогают замедлить старение, защититься от онкологии и т. д.

2. Уменьшает симптомы воспаления. Пациентам с артритами разного происхождения назначают крема, в составе которых присутствует крапива.

3. ПОМОГАЕТ ПРИ ГИПЕРТРОФИИ ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ. Согласно статистике, практически 50 % мужчин старше 50 лет страдают от увеличения простаты. В результате её развития возникают неприятные ощущения во время мочеиспускания с дальнейшими отрицательными последствиями. Результаты нескольких исследований показывают, что препараты крапивы способствуют уменьшению проблем с мочеиспусканием как в краткосрочной, так и в долговременной перспективе.

4. Снимает симптомы сенной лихорадки. Сенная лихорадка - одна из форм аллергической реакции, которая сопровождается воспалением слизистой носа.

5. Снижает артериальное давление. Более 30 % взрослого населения земли страдают от высокого артериального давления. Гипертония в настоящее время занимает первое место среди причин смерти. Крапива — традиционное народное средство для снижения высокого давления.

6. Помогает контролировать уровень сахара в крови. Исследования показали, что крапива содержит вещества, которые оказывают действие, схожее с инсулином.

7. Уменьшение кровоизлияний. В крапиве двудомной содержатся соединения, обладающие антигеморрагическими свойствами. Это воздействие крайне полезно и своевременно после хирургических операций. Лабораторные исследования подтвердили, что крапива вступает в реакцию с белками

и способствует синтезу гемоглобина.

8. Поддерживает здоровье печени. Крапива способна выводить из организма токсины, соли тяжёлых металлов, то есть поддерживать в этом печени.

9. Обладает выраженным мочегонным эффектом. Многочисленные исследования показали, что крапива помогает выведению излишних солей и воды из мягких тканей. Эти механизмы также участвуют в регуляции артериального давления.

10. Наружное использование средств на базе крапивы (экстрактов, кремов, болтушек) способствует заживлению ран и ожогов кожи.

## Очень полезен и сок крапивы

Знающие народную медицину говорят, что крапива словно создана для того, чтобы защищать женщину в период менструального цикла. Особенно ценен в критические дни сок крапивы, его нужно пить по 1 чайной ложке 3 раза в день перед едой.

## ЧИСТОТЕЛ — ласточкина трава

Чистотел в народе часто называют бородавник, так как он помогает выводить бородавки, веснушки, прыщи, угри, лечить другие кожные заболевания. А ласточкиной травой называют чистотел потому, что, как только он всходит, прилетают ласточки. Ласточкам нужно хорошее зрение, чтобы ловить маленьких комариков. Ласточки на лету срывают кусочки чистотела, соком чистотела протирают глазки птенцов, отчего те приобретают великолепное зрение. Знающие этот секрет целители смешивают чистотел с мёдом, применяют это лекарство при лечении глаз.

### Чистотел применяют:

- для лечения кожных заболеваний;
- мастит – соком смазывают трещины сосков, давая 2-3 минуты для проникновения сока внутрь больного места;
- носовые болезни – грипп, гайморит, полипы и пр. Закапать в ноздрю 2-3 капли сока, через 5 минут, когда пройдёт пощипывание, закапать во вторую ноздрю, лёжа на спине;

(Продолжение на 4-й странице)



(Продолжение. Начало на 3-й странице)

– больные дёсны – мазать соком пятикратно 2-3 раза в день или, набрав сок в рот, держать на дёснах 20-25 минут, потом выплюнуть;

– подагра, ревматизм – мазать больное место и пить настой чистотела.

– грипп – полоскать пятикратно рот и носоглотку и пить 1/2 стакана настоя чистотела;

– женские болезни – настоём 500 мл спринцеваться 2 раза в день (утром и вечером);

– кишечные заболевания – ставить клизму, задержать её внутри до 40 минут (1 стакан заварки на 1 клизму);

– геморрой – пить настой и смазывать узлы снаружи.

– внутренние болезни, желудок, печень – пить настой в течение 1-2 месяцев без перерыва.

– экзема – мазать места обильно и пятикратно с перерывом 3-5 минут до впитывания и пить настой заварки по 100 мл за 10-15 минут до еды.

– тромбоз вен конечностей – мазать пятикратно с перерывом 3-5 минут для впитывания и пить настой по 100 мл за 5-10 мин. до еды.

Лечение чистотелом надо начинать со слабого настоя. Готовится настой так: 1 ст. ложка сухой травы чистотела заливается 1 ст. кипятка. Накрывать и настаивать 30-40 минут. Сок готовится из свежей травы, пропуская её через мясорубку. Потом нужно 2 дня подержать сок в холодильнике. Применять сок осторожно, начиная с одной капли на стакан воды при внутреннем применении и увеличивая дозу каждый день до 20 или 40 капель в зависимости от тяжести заболеваний. Настой для внутреннего применения можно приготовить на молоке, при этом ослабляется токсичность растения. Суточная доза настоя – один стакан.

Самостоятельно лечиться чистотелом опасно не только для здоровья, но и для жизни. При чрезмерном применении настоя возможно угнетение и паралич центральной нервной системы, судороги и другие болезненные проявления. На лечение чистотелом нужно разрешение и контроль врача или опытного целителя.

## Снять одновременно и лекарство, и пища

ЕЩЕ ЗНАМЕНИТЫЙ ВРАЧ ГИПОКРАТ ГОВОРИЛ: «ПИЩА ДОЛЖНА

БЫТЬ ЛЕКАРСТВОМ, А ЛЕКАРСТВО – ПИЩЕЙ». СНЫТЬ ИДЕАЛЬНО ПОДХОДИТ ПОД ЭТО ИЗРЕЧЕНИЕ.

Весной первые проростки сныти особенно важны для улучшения рациона. Ещё в прошлом сныть применяли в качестве средства от ревматизма и подагры, отсюда, видимо, и произошло её научное название *podagaria* -подагра-риа.

Из зелени сныти готовили супы, окрошки, салаты, ботвиньи, щи, делают икру, пюре, биточки, запеканки, омлеты. Лучшего, чем сныть, пищевого и вместе с тем лекарственного растения трудно найти.

### ПРИМЕНЕНИЕ В МЕДИЦИНЕ

Как правило, используют свежие или сушёные листья растения, а также корневище. Наружная часть:

Настой – при ревматизме, подагре, желудочно-кишечных заболеваниях, болезнях почек и мочевого пузыря. Сок (внутри) – при желудочно-кишечных заболеваниях, болезнях почек и мочевого пузыря, дыхательных путей, головокружениях. Сок сныти отжимают из наземных частей молодых растений. Принимают по 1/4 – 1/3 стакана со столовой ложкой сока.

Наружно – при ревматизме, для обезболивающих компрессов, при подагре, рожистых заболеваниях, диатезе, различных воспалительных процессах.

### НАСТОЙ

Берут 2 ст. ложки измельчённых верхних частей растения, заливают их 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой стеклянной или эмалированной посуде на водяной бане 15 минут, остужают 45 минут, процеживают через 2-3 слоя марли, отжимают и доливают кипячёной водой до исходного объёма. Употребляют в течение дня равными порциями при ревматизме, подагре, заболеваниях почек и мочевого пузыря, а также при грибковом заболевании кожи. Свежие листья обладают обезболивающим действием, их измельчают и употребляют, прикладывая к больным местам при различных воспалительных процессах.

### ВАННА

Из корней сныти готовят ванны, которые хорошо помогают при миозитах и полиартритах. Измельчают

40 гр. корней сныти обыкновенной, заливают 1л кипятка, кипятят 10 минут, настаивают 30 минут, процеживают и выливают в ванну с температурой выше 36-37°C. Такую ванну лучше принимать на ночь.

При хронических запорах, а также для профилактики рака, при ожирении, для лечения больных суставов нужно 1,5 чайные ложки травы залить 2 стаканами кипячёной воды, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по трети стакана 4 раза в день до еды.

### ПРИ ЗАБОЛЕВАНИИ ПОЧЕК И МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ

2 ст. ложки измельчённой свежей травы сныти залить 250 мл кипятка и настаивать 1 час в термосе. Процедить и пить по 50 мл 4 раза в день до еды.

### ЧИСТКА ОРГАНИЗМА

Лучше всего начать с чистки кишечника. Сделайте отвар из травы (3 ч. ложки сныти залить 2 стаканами кипячёной воды, настаивать 2 часа, процедить). Пейте отвар 10 дней по следующей схеме: 1-й день по 1 ст. ложке 3 раза в день за 15 минут до еды, на второй день по 2 ст. ложки и т. д. Потом сделайте перерыв 5 дней, после чего повторите курс. После того как кишечник очистился, можно приступать к очистке печени. Самый простой способ – пить растительное масло в течение 5 недель, лучше – оливковое холодного отжима. Начинать надо с совсем маленькой дозы – меньше чайной ложки, постепенно увеличивать дозу. Вторую неделю выпивать по чайной ложке, третью – по десертной, четвёртую по столовой. Пить масло нужно с утра до еды.

Другой метод: пить 3-5 раз в день по стакану смеси сока одного лимона с горячей водой и по полстакана морковного, свекольного и огуречного сока. И так несколько дней.

### СНЫТЬ, ТУШЁННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ

Молодые листья и побеги сныти мелко нарезают, солят и тушат до готовности. Затем смешивают с тушёным картофелем и луком, добавляют сметану, тушат 10-15 минут и заправляют томатным соусом. 100 гр. листьев и побегов сныти, 100 гр. картофеля, 1 луковица, 1 ст. ложка сметаны, 2 ложки томатного соуса, соль.

## Страница для созависимых

**Созависимость в психологии – это теория, описывающая неблагоприятные отношения, в котором один из партнёров своим поведением способствует «срыву», употреблению наркотических веществ страждущего.** Созависимость – это склонность подчинять свою жизнь поведению человека (супруга, ребёнка, родителя, друга), страдающего в той или иной степени зависимостью от наркотических веществ и одновременно это стремление контролировать постоянно каждый его шаг. Созависимый как будто растворяется в другом человеке, игнорируя при этом себя и свои потребности.

Созависимые отношения сопровождаются эмоциональными отклонениями, нарушением восприятия ситуации и расстройством поведения. Созависимый человек живёт проблемами, мечтами, настроением, желаниями своего партнёра.

Примеров неправильного созависимого поведения можно привести множество. Наш соратник освободился от своей вредной зависимости – алкоголизма, и жена в течение двух месяцев «проверяла» его: после работы ставила на стол бутылку водки. Он не выдержал этого и ушёл из семьи, но не «сорвался», а пришёл в клуб трезвости и рассказал о случившемся.

Некоторые женщины даже бывают недовольны поведением мужа после вытрезвления. Они ожидали, что сейчас муж после работы постоянно будет дома, и будет выполнять все прихоти жены. Ведь так и было раньше, когда муж на какое-то время переставал потреблять алкоголь. Он, чувствуя свою вину за алкогольные безобразия, стремился исправить положение, усердно трудился на работе, старался угодить жене. И жена, после того как муж освободился от алкоголизма, ждёт, что каждый день муж будет во всём слушаться жену. А муж, освободившись от вредных привычек, не чувствует за собой угрызений совести, занимается, посещает клуб трезвости в течение какого-то времени, так как это ему надо, чтобы вновь не попасть под влияние бывшего пьяного окружения. Жена же требует, чтобы он после работы был только дома, чтобы он стал своеобразным «подкаблучником». Но есть закон семейной

жизни, установленный Богом. Глава семьи – мужчина. Не зря в браке жена выходит «замуж», то есть должна находиться за мужем. Муж, мужчина должен быть в жизни победителем. Когда же жена стремится сделать его «подкаблучником», у него остаётся три варианта дальнейшей жизни, если он не бросает такую жену: или стать алкоголиком, или трудоликом, или завести любовницу.

Алкоголь губит всё лучшее в человеке, вселяет в него сатанинскую сущность, и в пьянстве человек может совершить преступление, если ему не разрешают продолжать возлияния в дальнейшем.

Некоторые женщины, боясь худшего, покупают партнёру водку или дают деньги на наркотические вещества. Иногда женщины даже не знают, что алкоголь и табак такие же наркотики, только легальные, провоцирующие зависимых на нелегальные наркотики.

**Как же изменить своё созависимое поведение?**

**Учёный психофизиолог Геннадий Андреевич Шичко создал гениальный метод освобождения своего сознания от вредоносных программ с помощью самоаналитических дневников после получения достоверной информации об искажении сознания лживой информацией, которую распространяют те, кто наживается на наркотиках..** При этом необходимо осмыслить с помощью правдивой научной информации понятие об искажении сознания ложными пронаркотическими сведениями, о научной достоверной информации, о преимуществе здорового трезвого образа жизни. Вот образец вопросов самоаналитической анкеты, которую нужно писать перед сном. После обстоятельных самоаналитических ответов нужно в течение определённого времени вечерами писать самоаналитические дневники по графику, выданному методистом по Г.А. Шичко.

### **Анкета созависимого**

1. Основные биографические данные, телефон для быстрой связи.
2. Вредные привычки, от которых вы хотели бы отказаться. Вредные привычки членов вашей семьи или близких вам людей.
3. Основные заболевания, перенесённые в прошлом, хронические забо-

левания в настоящее время.

4. Заболевания и расстройства, приобретённые вами вследствие созависимого поведения (болезни сердца, тревожность, головные боли и т. д.).

5. Лечебные учреждения, в которых состоите на учёте.

6. Лекарства, которые принимаете в настоящее время.

7. Ваше отношение к алкоголю. Когда последний раз принимали алкоголь?

8. Что хорошего вы видели в употреблении алкоголя и что отрицательного видите сейчас?

9. Как вы относились к поведению окружающих вас людей? Ругали ли их, учили «пить понемногу», стыдили и т. д.?

10. Каковы результаты ваших врачебных?

11. Писали ли «письма спасения» страждущим близким в течение 40 дней?

12. Ваши планы на дальнейшие действия по спасению близких?

13. Как вы относитесь к словам святого Серафима Саровского «Спаси себя сам, и вокруг тебя спасутся тысячи»?

14. Посещаете ли вы клуб или общество трезвости для того, чтобы глубже изучить проблемы алкоголизма и решить стоящие перед вами задачи спасения близких?

15. Планируете ли вы писать дневники по графику наставника по методу Г.А. Шичко?

### **Текст самовоздействия**

**16. Настройка на отрицательные эмоции, гневные слова, стихийно сложившаяся в моей голове, отныне исчезает. С помощью всех добрых сил, с помощью прояснения сознания я уничтожаю эту вредную настройку и настраиваюсь на спокойное аналитическое поведение и психологическую помощь в решении проблем моих близких и коррекции своего неправильного поведения. Сейчас я понимаю, что проблема алкоголизма и курения – это семейная проблема и решать её надо сообща в коррекции поведения всей семьи. Сейчас я живу под девизом «Слава Богу за всё!», а также с молитвами святых и словами святого И. Кронштадтского: «Господи, призри милостиво на раба твоего (имя), прельщённого лестью чрева и плотского веселья! Аминь!**



## Котик-братик, спасай меня

У меня во дворе под окнами растёт высокая белоснежная берёза. Я люблю любоваться этой берёзой в любое время года. Особенно красива берёза во времена весёлого зелёного мая, когда ветки берёзы покрываются нежно-зелёными листочками. Вершина этой берёзы напоминает православный крест, верхние ветви у березы раскинуты почти горизонтально в разные стороны, напоминая форму креста.

Зимой, когда листья на берёзе нет, её верхние ветви также напоминают крест, что очень нравится мне и нашей кошечке Юлке, которая взбирается рядом на подоконник и любит смотреть во двор и на берёзу. Эту кошечку принесла домой моя жена Нина, которая подобрала кошечку на остановке автобуса. Нина с детства любит кошек. Она рассказывала, что, когда ещё была годовалым младенцем, её баюкала и усыпляла кошка. Мать у Нины была вдовой, и когда уходила на работу, оставляла маленькую Нину в колыбели, прикрепленной к гибкому деревянному шесту, который пружинил, когда его качали. Если Нина начинала плакать в колыбели, кошка прыгала к ней и раскачивала колыбель, мурлыкала, и Нина спокойно засыпала.

У нас дома уже жили в добром согласии чёрный кот с бархатной гладкой шерстью и черно-белая игривая и пугливая кошечка. И вдруг Нина заявляет, что она нашла ещё одну кошечку, которую надо приютить. Я вначале было воспротивился, так как дома уже жили две кошки. Но как только вернулся из поездки в деревню домой, к моим ногам отважно направилась миниатюрная золотистая кошечка и стала тереться о мои ноги, ласково заглядывая мне в глаза. А когда Нина бросила перед кошкой мячик, кошечка так весело начала гонять его, как умелый футболист, что невозможно было удержаться от смеха.

У кошечки рыжевато-золотистый окрас шерсти с узенькими сероватыми полосками и поперечными светлыми кольцами на конце хвоста. А хвост у кошечки часто был поднят трубой, что означает любовь кошечки ко всему окружению. Глаза у кошечки тоже сол-

нечного цвета и только в центре глаз бусинки черных любопытных зрачков. Мордочка и ушки у кошечки светлые, как и её небольшие усики-антенны. Наш чёрный кот вначале сердито заворчал на кошечку, но она так спокойно и ласково подошла к нему, что он вначале смущённо отошёл от неё на кухню, а потом уже подошёл к ней и стал спокойно наблюдать за ней, как за маленьким ребёнком. Чёрный кот считался в нашей семье главным целителем. Он пришёл в нам на огород поздней осенью и стал тереться о ноги, очевидно, предлагая себя в качестве жильца. Осень грозила холодами, и жаль было оставлять кота на морозы. Мы полюбили кота, а он особенно любил Нину и принялся лечить её, мурлыкая и делая лапками массаж болевых точек. Однажды у Нины вдруг сильно заболело сердце, ей даже показалось, что сердце вот-вот остановится, стало тяжело дышать. И вдруг кот бросился к Нине на руки и стал кусать мизинец ее левой руки. Сердечная боль прекратилась. «Откуда кот мог узнать, что мизинец связан своими энергетическими меридианами с сердцем?» - недоумевала Нина. А я вспомнил, как меня в детстве вылечили маленькие котята. Когда мне было всего три года, я сильно заболел и лежал с высокой температурой на кровати. Было тяжело, болела голова и всё тело было в жару. Тётушка Орина принесла трёх маленьких котят и разместила их на полу перед моими глазами. Котята принялись играть, забираясь друг на друга и кувыркаясь, шутивно толкая друг друга на пол. Я с любопытством смотрел-смотрел на игры котят и вдруг засмеялся, и почувствовал, что вся моя болезнь проходит, и я вновь стан здоровым.

Я прочёл в Интернете, что в древнем Египте за хорошую лечашую кошку давали дойную корову. Кошка считалась священным животным, подарком людям от богов. Научные исследования установили, что звуки кошачьего мурлыкания полезно слушать и в записи как и успокаивающие звуки природы (А. Тяжельников).

Кошки выражают свою любовь и стремление помочь человеку довольно разнообразно. Это может быть потирание об ноги хозяина, поднятый

трубой хвост, призывное громкое мурлыканье, толчки головой, массирование лапами, навязчивые попытки забраться на руки и т.д. По словам биоэнергетиков, кошки могут определять болезни у человека. Когда кошка предпочитает лежать на голове своего хозяина, то это говорит о гипертонии или частых головных болях. Если домашний любимец ложится на левую лопатку владельца либо плечо, – это свидетельствует о проблемах с сердцем. Когда кошка часто спит около поясницы, это свидетельствует о проблемах с почками.

*Н.В. Январский*

*Исследователь методов психологической защиты генерал-майор ФСБ Б.К. Ратников любил русские сказки и в том числе сказки про кота, петуха и лису. Он даже использовал сказку про котика для изучения своего кота. Уходил на кухню и начинал жалобно причитать: «Несёт меня лиса за тёмные леса. Котик-братик, спасай меня!» И сразу кот из соседней комнаты бросался на кухню защищать своего друга...*

## Сказка про кота и петушка

Слушайте: жил-был старик, у него были кот да петух. Старик ушел в лес на работу, кот понёс ему есть, а петуха оставил стеречь дом. На ту пору пришла лиса:

– Кукареку, петушок,  
Золотой гребешок,  
Выгляни в окошко,  
Дам тебе горошку.

Так пела лисица, сидя под окном. Петух выставил окошко, высунул головку и посмотрел, кто тут поет. А лиса хватить его в когти и понесла в свою избушку. Петух закричал:

– Понесла меня лиса, понесла петуха за тёмные леса, за дремучие боры, по крутым бережкам, по высоким горам. Кот Котофеевич, отыми меня!

Лиса несет петуха.

Кот услышал крик и бросился в погоню, настиг лису, отбил петуха и принёс его домой.

– Смотри же, Петя, - говорит ему кот, - не выглядывай в окошко, не верь лисе: она съест тебя и косточек не оставит.

Старик опять ушел в лес на работу, а кот понёс ему есть. Старик, уходя, наказывал петуху беречь дом и не выглядывать в окошко. Но лисице больно захотелось скушать петушка. Пришла она к избушке и запела:

- Кукареку, петушок,  
Золотой гребешок,  
Выгляни в окошко,  
Дам тебе горошку,  
Дам и зернышек.

Петух ходит по избе, молчит, не отзывается. Лиса снова запела песенку и бросила в окно горошку. Петух съел горошек и говорит:

- Нет, лиса, не обманешь! Ты хочешь меня съесть... и косточек не оставишь.

- Полно, Петя! Стану ли я есть тебя! Мне хотелось, чтобы ты у меня погостил, моего житья-бытья посмотрел, на мое добро поглядел!

И она запела сладким голосом:

- Кукареку, петушок,  
Золотой гребешок,  
Масляна головка,  
Выгляни в окошко,  
Я дала тебе горошку,  
Дам и зёрнышек.

Петух выглянул в окошко, а лиса его в когти. Закричал петух:

– Понесла меня лиса, понесла петуха за тёмные леса, за дремучие боры, по крутым бережкам, по высоким горам. Кот Котофеевич, выручай меня!

Кот услышал крик, пустился в погоню, нагнал лису и отбил петуха.

- Не говорил ли я тебе, Петя, не выглядывай в окошко - съест тебя лиса и косточек не оставит! Смотри же, слушай меня! Мы завтра далеко пойдем.



Вот опять старик ушел на работу, и кот ему хлеба понес. Лиса подкралась под окошко и тут же песенку запела. Три раза пропела, а петух все молчит.

- Что это, - говорит лиса, - ныне Петя совсем онемел!

- Нет, лиса, не обманешь меня! Не выгляну в окошко.

Лиса бросила в окно горошку да пшенички и снова запела:

- Кукареку, петушок,  
Золотой гребешок,  
Масляна головка,  
Выгляни в окошко,  
У меня-то хоромы,  
Хоромы большие,  
В каждом углу  
Пшенички по мерочке:  
Ешь, сыт, не хочу!  
Потом добавила:

- Да, посмотрел бы ты, Петя, сколько у меня всяких диковинок! Полно, не верь коту! Если бы я хотела тебя съесть, то давно бы это сделала. А то видишь - я тебя люблю, хочу тебя в люди показать да уму-разуму научить, как надо на свете жить. Да покажись же, Петя! Вот я за угол уйду!

И притаилась за стеною...

Петух вскочил на лавку, высунул голову в окошко, а лиса его в когти - и была такова! Петух закричал во все горло, но старик и кот были далеко и не слышали его крика.

Долго ли, коротко ли, воротился кот домой и видит: петушка нету,

надо из беды выручать. Кот тотчас же нарядился гусяром, захватил в лапы дубинку и отправился к лисицыной избушке. Пришел и начал наигрывать на гусях:

- Стрень-брень, гусельцы, золотые струночки! Дома ли Лисафья, дома ли с детками, одна дочка Чучелка, другая Подчучелка, третья Поддай-челнок, четвертая Подмети-шесток, пятая Трубу-закрой, шестая Огня-вздуй, а седьмая Пеки-пирог!

Кот играет на гусях для лисы.

Лиса говорит:

- Поди, Чучелка, посмотри, кто такую хорошую песню поет?

Чучелка вышла за ворота, а гусяр стук ее в лобок - да в коробок и снова запел ту же самую песню. Лиса посылает другую дочку, за другую - третью, за третьей - четвертую, и так дальше. Какая ни выйдет за ворота - гусяр свое дело сделает: стук в лобок - да в коробок! Перебил всех лисицыных деток поодиночке.

Лиса ждёт их и не дожждётся. "Дай, - думает, - сама посмотрю!"

Вышла за ворота, а кот размахнулся дубинкой, как хватит ее по голове - из нее и дух вон! Петушок обрадовался, вылетел в окно и благодарит кота за свое спасение. Воротились они к старику и стали себе жить-поживать да добра наживать.

***Чему учит эта сказка? В первую очередь осторожности, бдительности. Дети после изучения этой сказки должны найти ответы, надо ли открывать двери незнакомому человеку, и надо ли отвечать по телефону незнакомым людям, если они дома одни. Сказка учит дружбе и взаимовыручке, находчивости и даже необходимой в трудных ситуациях хитрости, смекалке и мудрости.***



## Телевизор или книги

О вредоносном влиянии телевидения сообщалось и сообщается много. Но когда этот одноглазый циклоп, как его называет прекрасная певица Светлана Копылова, стоит в почётном углу в доме, и после работы хочется сесть на диван и включить его, то иной раз даже православные люди умудряются оправдать себя тем, что для отдыха они включают телевизор. Что же пишет на эту тему иеромонах Никронт (Павлютик) в журнале «Святые иконы и молитвы» №17-174 август 2020 года: «Ко мне обратилась Анна Нуриева с просьбой рассказать о вреде телевизора: «Скажите, батюшка, большой ли вред душе человека от телевизора? Моя верующая соседка уже год не смотрит телевизор, стала более приветливой, радостная, бодрая. Я бы хоть в пост хотела отойти от него, да не всегда получается. Какой же вред от телевизора, батюшка?»

1. Вот что он на это отвечает:

Негативное влияние телевизора есть хотя бы в том, что человек перестаёт читать. Чтение – важнейший инструмент совершенствования человека. Оно расширяет словарный запас человека, расширяет кругозор. Чтение тренирует волю человека, как бы укрепляет

волевой иммунитет. Ведь, чтобы просто взять в руки книгу и начать читать, нужно себя заставить потрудиться.

Частый просмотр телевизора убивает творчество и воображение, желание шевелить мозгами. Почему? Потому что телевидение преподносит нам всё на блюдецке с голубой каёмочкой да ещё и кормит с ложечки – успевай только рот открыть. Оно не оставляет места для умственного развития.

О вреде просмотра телевизора говорили и говорят многие старцы и священники. Они заявляют, что вместе с персонажами сериалов, фильмов мы впускаем в свой дом всех, кого никогда не пропустили бы: маньяков, преступников и бандитов, убийц, проституток, колдунов и чёрно-белых магов.

Но дом – это малая церковь, в нём не должно находиться ничего нечистого, иначе жить в этом доме будет неуютно.

**Можно ли смотреть телевизор в пост?**

Пост – это время глубокой работы над собой и своей душой, время очищения от страстей и приобретения домашнего спокойствия. Для этого

церковными правилами установлено так, чтобы не вкушать пищу животного происхождения, молочные продукты и яйца. Но постное время – это не только переход из одного вида питания на другой. Самое главное – это работа над своим сознанием, физическим и душевным. Для этого устав предусматривает верующим отказаться от развлечений, шумных гуляний и всего того, что мешает человеку сосредоточиться на себе и на пути к Богу. А телевизор – помеха для духовной жизни, так как отвлекает и притягивает к себе. Поэтому от телевизора лучше отказаться, используя это время для чтения книг.

**От редакции:** Полностью поддерживаем советы батюшки. А также хотелось поддержать позицию церкви в отношении возобновления запрета на аборт. Для атеистов и любителей искусства можно привести всего лишь один пример из жизни прославленного барда Владимира Высоцкого. Он говорил: «Я появился на свет благодаря Сталину. Сталин запрещал аборты, и моя мама родила меня, а не сделала аборт в тяжёлое для жизни время...»

**Записаться на благотворительные занятия по избавлению от вредных привычек в Школе трезвения имени Г.А. Шичко – Ф.Г. Углова можно по телефону 8 (912)-029-25-35. Консультация ежедневно с 12.30 по телефону.**

**ЗАХОДИТЕ НА САЙТ «ЗА ТРЕЗВУЮ УДМУРТИЮ – ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ» [trezvenieudmurtii.ru](http://trezvenieudmurtii.ru).  
Здесь наиболее полные материалы о трезвении и 10 занятий по избавлению от вредных привычек.**

### БЛАГО ДАРИМ

Правление ООО «Оптималист», ООО «Норт» и ООО «Радио», а также Андрея, Алексея, Любовь, Галину, Елену, Татьяну, Алика, Раису, Тамару, Валентину, Надежду, Светлану, Ирину, Татьяну, Ольгу, Андрея, Ольгу, Вячеслава, Ксению, Ирину, Клавдию, Эмилию, Валерия, Лидию, Николая, Александра, Владимира и активистов трезвенного движения «Оптималист» за оказание финансовой помощи в выпуске этого номера газеты.

**Благодарим попечителей Кельчинской школы здоровья и трезвения имени Ф.Г. Углова. Просим молитв за благодетелей.**

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

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

Отпечатано в МУП г. Сарапула «Сарапульская типография» в полном соответствии с предоставленными Заказчиком оригинал-макетами.  
427960, УР, г. Сарапул, ул. Горького, 20 «б», 152. т. 8-922-693-22-02  
E-mail: ooo-spp@mail.ru  
Дата выпуска: 24.04. 2024 г. Тираж 500. Заказ №

**Прочитай – передай другому!**