

## С ПРАЗДНИКОМ СЯТОЙ ПАСХИ, С ПРАЗДНИКОМ ХРИСТОВА ВОСКРЕСЕНИЯ!

Пасху празднуют в первое воскресенье после первого весеннего полнолуния – между 4 апреля (22 марта по старому стилю) и 8 мая (25 апреля по старому стилю) после иудейской Пасхи – Песах.

Пасха - Воскресение Христово – древнейший и самый важный христианский праздник.

Ветхозаветная Пасха отмечалась в память исхода еврейского народа из египетского плена. У христиан название праздника приобрело иное значение – переход от смерти к жизни, от земли к небу. Освобождение от рабства грехов посредством смерти и воскресения Иисуса Христа. Церковное празднование Пасхи продолжается 40 дней в православии и 50 дней в западном христианстве. После долгих мучительных лет гонений на христианство, от которых число истинных христиан только увеличивалось, в 325 году после рождения Христа император Константин сделал христианство государственной религией.

Контакты Руси с Византией способствовали появлению христиан в русской среде. Христианство с его верой в добро и избавление людей от грехов способствовало сокращению кровопролитных схваток между собой русских язычников, настроенных на постоянные войны. Необходимость единения русских людей и стремление князей Руси к единой признанной другими народами религии привела к тому, что киевский князь Аскольд крестился у греческого митрополита Михаила, который был послан византийским царём для крещения русских людей. Христианство особенно становилось популярно при князьях Игоре и Олеге, а княгиня Ольга и сама стала христианкой. Но для народов языческой Руси, где большое влияние имели волхвы, христианство было чуждо. Тогда князья решили хитростью приучить народ к христианству. Праздники в честь языческих богов постепенно менялись на христианские. «Коляда» - древний праздник зимнего солнцестояния постепенно трансформировался в Рождество Христово. «Купало» – летнее солнцестояние переименовали в праздник Иоанна Крестителя,

который в народе до сих пор называют Иван Купала. А что касается христианской Пасхи, то она совпала с особенным русским праздником, который назывался «Великдень». Этот праздник был языческим Новым Годом, и его праздновали в день весеннего равноденствия, когда оживала вся природа. Наши предки, готовясь к «Великодню», разрисовывали яйца и пекли куличи. Выпекая куличи, русские язычники рисовали на нём сверху крест, который был символом солнца Дажьбога, отвечающего за плодородие женщин и плодородие земли. Это сходство некоторых традиций – воскресение Иисуса Христа, которое было схожим с ежегодным праздником воскресения Дажьбога, и главный символ – крест, по мнению историков, и явились главными признаками, по которым удалось объединить язычество и христианство.

Поэтому абсурдными являются распространённые врагами христианства теории о том, что Русь крестили «огнём и мечом». Конечно, в случае нападения язычников на христиан княжеской дружине приходилось защищать христиан, но силой навязать чуждую народу религию невозможно. От киевских князей и до героев русского народа, таких как Александр Невский, Александр Суворов, защитник сталинградского дома сержант Павлов, который стал старцем Иоанном Павловым, настоящие русские люди не предавали православие, и Бог явно помогал им побеждать в схватке с превосходящими силами врагов.

Когда задают вопросы о традициях красить куриные яйца на Пасху, одна из версий связывает это со святой Марией Магдалиной. Так, после воскресения Иисуса Христа Мария решила сообщить эту радостную весть императору Тиберию. К императору нельзя было ходить без подарков, а так как у неё ничего не было, она решила в качестве символического подарка взять с собой куриное яйцо.

И когда Мария сообщила императору, что Христос воскрес, то император громко рассмеялся и сказал: «Это также невозможно, как твоему яйцу превра-



титься в красное!» Сразу же после этого куриное яйцо, принесённое Марией, стало красным.

Красный цвет символизирует кровь, пролитую Иисусом Христом. Крашеные яйца символизируют гроб Господень, в котором скрыта вечная жизнь. Как видим, единые обычаи у разных народов, связанные едиными сроками действий и символами жизни, делают настоящее, не искажённое католиками и протестантами православие живой непобедимой верой.

## ЗНАКОМЬТЕСЬ: СОВЕТ СТАРЕЙШИН УДМУРТИИ

Региональное общественное движение «За трезвую Удмуртию» имеет добрые отношения с различными общественными организациями, стремящимися к укреплению нашего государства, избавлению от присущих нашему меркантильному веку недостатков. Это православная ижевская епархия, объединение «Удмурт кенеш», объединение мусульман Удмуртии, Совет отцов Удмуртии. Союз женщин Удмуртии и другие организации. Руководители нашего движения за последнее время дважды присутствовали на заседаниях Совета старейшин и решили поделиться впечатлениями о наших встречах. Руководителем Советом старейшин доктор медицинских наук профессор Ижевской медицинской академии Савельев В.Н. Он известнейший среди медицинских среды заслуженный врач, который 15 лет возглавлял министерство здравоохранения Удмуртии. Его многолетними усилиями, несмотря на все препятствия, была построена Первая республиканская больница, которая пользуется всеобщим уважением населения Удмуртии. В своём преклонном возрасте он ещё обливаётся по утрам холодной водицей, своей бодростью заряжая врачей, студентов и тех, кто нуждается в помощи. Он делится своим богатейшим опытом благотворной работы и призывает бережно относиться к полезному опыту нашего народа. Он был босоногим мальчишкой, когда началась война, но помнит, как дружно и обеспеченно жили люди в алнашском колхозе до войны. Все, начиная со старших и до бойких мальчишек, стремились помогать благосостоянию колхоза, жили по прекрасному принципу советской власти: «Раньше думай о Родине, а потом о себе!» Школьники помогали собирать колоски на полях, участвовали в заготовке сена, мальчишки на конях возили копны сена на скотный двор. В результате в колхозе было всё для питания, от

хлеба и мяса до мёда. Школьников кормили горячими обедами даже в суровое время войны. Совместно с Союзом краеведов Удмуртии В.Н. Савельев стремится к возрождению исчезнувших деревень, к укреплению здоровья народа. Поэтому мы, сознательные трезвенники Удмуртии, сразу же нашли общий язык с Советом старейшин Удмуртии.

Вторая наша встреча с Советом старейшин произошла, когда обсуждались материалы о вынужденной беспомощности. Многие люди сегодня живут сегодняшним днём, не думая о будущем. Привычно ругая власть имущих, люди забывают, что от каждого из нас зависит то, как мы будем жить. Одно дело, когда по примеру олигархов стоящие у власти будут грести под себя, разворовывая и так куцый бюджет, и другое дело, когда каждый на своём месте будет укреплять общее достоинство страны, пусть небольшими, но нужными делами, не ломая, как это любят делать молодые, а созидая, сохраняя всё лучшее. Ближайшие помощники В.Н.Савельева, такие энтузиасты, как Г.А. Григорьев, стремящийся к тому, чтобы как можно больше людей в Удмуртии берегли и изучали удмуртский язык, руководитель Совета краеведов Удмуртии А.А. Орлов, стремящийся в возрождению памяти исчезнувших деревень, П.П. Бобров, стремящийся к объединению фермеров Удмуртии, и другие. Богатейший опыт старейшин особенно важен и нужен в наше нелёгкое время. Члены Совета старейшин написали обращение к главе республики А.В. Бречалову и в Государственный Совет УР, где в числе прочих пунктов указали на необходимость установления трезвых благодатных традиций, которые необходимы для доброго воспитания нашей молодёжи.

Н. Николаев

## Текст самовоздействия на написание дневников перед сном

Я люблю свой дневник и жду встречи с ним. Я знаю, что многие славные люди писали дневники и это помогало им решать многие важные задачи, добиваться поставленной цели. Работа с дневником даёт возможность мне очистить своё сознание от ненужных вредных программ поведения. Дневники помогают укрепить волю, стать более здоровым(ой), избавиться от болезней и искажённости сознания, обрести трезвый образ жизни, стать настоящим творческим человеком. Благодаря дневникам уходят мои болезни (указать какие...), укрепляется моя память, развиваются творческие способности. Сейчас я ярко ощущаю радость жизни. Я всё сумею, всё смогу. Я верю, что сам Господь Бог любит меня и помогает мне становиться лучше, избавляться от грехов и вызываемых ими болезней тела и духа. Я знаю, что главное предназначение человека – бороться со злом и творить добро. Я верю, что добьюсь своей высокой цели. Мои тревоги, нерешительность, уныние, страхи уходят. Я становлюсь смелым, уверенным в себе и своих способностях человеком. Я постоянно учусь совершенствоваться и творить добро. Я смогу помочь себе, моим близким и всем людям в избавлении от вредных привычек, потому что люблю родных и всех людей. Я радуюсь творческой настоящей здоровой и трезвой жизни. Жизнь! Творчество! Укрепление здоровья и памяти, моих способностей на всю мою жизнь, которая должна быть долгой и плодотворной! Мои девизы: Спешите делать добро! Любовь ко всему сущему! Здоровье, трезвая творческая жизнь!

Да будет так всегда!



# Китайская медицина и православные традиции питания

В древности китайские врачи определили, что жизненный суточный цикл человека делится на 12 частей. Первый цикл они определяют с 23-00 до 1-00 ночи. В это время активен желчный пузырь, и бодрствование в это время приводит к тому, что желчь и кровь становятся густыми. Это может привести к проблемам желчного пузыря, отложению там камней и инсультам.

С 1 до 3 часов ночи начинает активно работать печень, и бодрствовать в это время не желательно. Это отнимает у печени энергию, необходимую для выведения токсинов и шлаков, очищения и обновления крови.

С 3 до 5 часов начинают активно работать лёгкие. Они распределяют энергию и кровь равномерно по всему телу. Если в это время бодрствовать, лёгким тогда понадобится направлять в некоторые органы больше энергии и крови, баланс организма нарушится, другие органы получат меньше жизненной силы, а это приведёт к расстройству всего организма, недополучению некоторыми органами энергии и крови.

С 5 до 7 часов утра начинает активно работать толстая кишка, которая отвечает за выведение из организма токсинов и шлаков. В это время надо встать и выпить стакан холодной воды, которая не всасывается в стенки кишечника, попадает в толстую кишку и помогает опорожнению. Это особенно полезно тем, кто страдает запорами.

С 7 до 9 часов активно работает желудок. Пища активно перерабатывается. Поэтому если даже поели в это время, то это не приводит к увеличению веса. К 9 утра активность желудка снижается, поэтому позавтракать нужно по китайским правилам не позже 8

часов. Если не завтракать вообще, это якобы может привести к тому, что повышенный уровень кислотности повлечёт к проблемам в желудке.

С 9 до 11 активизируется селезёнка. Усваивает и рассылает по всему организму питательные вещества, полученные во время завтрака. Кроме того, в это время активно работает головной мозг. Умственная и физическая энергия эффективны. Этот период времени считается золотым временем суток для работы, учёбы и спорта.

С 11 до 13 часов мозг, желудок, сердце работают особенно активно. Нагрузка на сердце высокая, поэтому в это время желательно отдохнуть, сидя подремать или полчаса поспать, или просто посидеть, почитать молитвы. Такой отдых необходим особенно тем, у кого проблемы с сердечно-сосудистой системой.

С 13 до 15 часов активизируется тонкая кишка. В ней питательные вещества перерабатываются и затем через капилляры переносятся в другие органы. В этот период надо выпить стакан тёплой воды, так как нужно разжижать кровь. Пить надо именно воду, а не чай, кофе или сок.

С 15 до 17 часов активизируется работа мочевого пузыря, одного из важных органов, который выводит токсины и шлаки из организма. В это время активность достигает пика и в это время надо выпить стакан тёплой воды. Это второй золотой период. Если устали, желательно немного прогуляться.

С 17 до 19 часов активизируются почки. Это пиковый период вывода из организма шлаков и токсинов. И поэтому тоже надо выпить стакан тёплой воды.

С 19 до 21 третий золотой период. Тоже надо выпить стакан тёплой воды. В этот период нужно сделать массаж каналов перикардов. В течение 10 минут сверху вниз надо массировать внутреннюю поверхность рук, начиная от подмышек и до вершинки среднего пальца руки.

С 21 до 23 надо закончить все свои дела, успокоиться и не позже 22-30 ложиться спать. Надо мысленно поблагодарить всех, с кем общались в том день, о ком думали, помолиться перед сном. Если кто-то обидел вас, надо мысленно простить его, если сам обидел кого-то, то мысленно попросить прощения.

А можно, выпивая воду, загадывать желание.

## От редакции:

В этих советах китайских медиков много полезного. Но в вопросах питания у русских были свои прекрасные традиции. Русские мудрецы знали, что кроме энергии от пищи человек получает энергию из космоса, от Бога. И ранним утром эта божественная сила особенно эффективна. Поэтому на Руси бытовала поговорка: «Кто рано встаёт, тому Бог даёт!» Те, кто вырос в деревне, помнят, что рано утром люди не завтракали. Они шли на работу, например, на сенокос рано с рассветом, работая по принципу: «Коси коса, пока роса», и лишь ближе к обеду завтракали и отдыхали. Священники, русские святые отцы, как правило, не завтракали. В некоторых монастырях и сегодня сохранился этот обычай. К посту русские православные люди относились с великим уважением, старались в это время почаще ходить в церковь, причащаться, а в церковь, как известно, ходят натошак.

## Голодание по системе Есинори Осуми

Если у вас есть желание сбросить лишний вес и вы подошли к этому вопросу со всей серьёзностью, то наверняка уже столкнулись с таким понятием, как аутофагия. Под этим термином скрывается одна из методик похудения, которая с каждым годом становится более популярной. В данной статье рассмотрим подробнее разновидности методики, принцип ее действия, правила применения.

### Секрет однодневного голодания, за который дали Нобелевскую премию

В 2016 году японский учёный Есинори Осуми получил Нобелевскую премию за «открытие в области аутофагии клеток. Аутофагия – процесс поедания клеткой испорченных частей внутри неё самой и замены их на новые. Это явление было открыто ещё в середине прошлого столетия. Заслуга Есинори Осуми в том, что он доказал принцип осуществления аутофагии и ее необходимость в процессе жизнедеятельности организма.

### Голодание по методу японского учёного Есинори Осуми

В июле 2008 года Осуми проводил в Берлине конференцию, где делился собственными исследованиями. Эксперимент, проводимый учёным, до невозможности прост. Для работы он использовал дрожжевые клетки. Есинори создавал искусственный «голодный паёк» для них – среду с критично низким содержанием глюкозы.

Он регулярно наблюдал за клетками дрожжей через микроскоп. И вот что он увидел: клеточная цитоплазма при недостаточно калорийном питании имеет свойство своеобразно «закипать» – образовывать пузырьки. Оказалось, что клетка начинает переваривать сама себя, если испытывает дефицит пищи. В расход сразу попадают старые, поврежденные структуры. Таким образом, происходит омоложение клетки. Но, при несомненном голодании процесс аутофагии приводит к полному уничтожению клеточной организации.

Человеческий организм – это не дрожжи, но его клетки тоже способны проявлять данный феномен, который обусловлен генетически. У людей он запускается, когда наблюдается недостаточное поступление белков животного происхождения. Заменяя часть таких белков растительными аналогами, мы способствуем клеточной аутофагии. Происходит замедление старения и снижение рисков развития сердечно-сосудистых, раковых и нейродегенеративных болезней. Это и есть основа системы голодания по методу аутофагии. Учёный предполагает, что голодание по его методике может помочь в борьбе с раком и старческой деменцией.

### Что такое аутофагия?

С греческого языка «аутофагия» переводится как «самопоедание». Это естественный процесс, заключающийся в ликвидации клеточных компонентов, которые находятся в дисфункциональном состоянии. Абсолютно все клетки человеческого организма способны

к этому явлению. Перерабатывая часть собственной структуры, клетка черпает новые ресурсы для обновления.

Таким образом, аутофагия – процесс, обеспечивающий новыми строительными материалами и энергетическими запасами для регенерации.

### Механизмы аутофагии

Устранение ненужных и «исполнивших свою роль» клеточных структур является контролируемым процессом. При этом самопоедание клеток вполне естественно, ведь без разрушения старого, новое создать практически невозможно.

Процесс активации начинается с голодания. За запуск аутофагии ответственность несёт гормон глюкагон, который повышается в крови на фоне снижения инсулина. Голодание не только активизирует аутофагические процессы, но и способствует увеличению в крови гормона роста. Начинается активное продуцирование новых клеточных структур, что приводит к обновлению организма.

Как происходит обновление? Все просто. Процесс клеточного «самопоедания» становится результатом освобождения аминокислот, которые и являются основой для строительства новых белковых структур. Уровень аминокислот повышается на ранних этапах голодания.

Если организм не утилизирует старые компоненты, происходит их накопление. А это чревато развитием онкологических заболеваний. Аномальные белки – бета-амилоиды становятся причиной болезни Альцгеймера. Они действуют разрушающим образом на мозговые клетки, приводя человека к слабоумию.

### Польза голодания

Феномен аутофагии был открыт в далеких 60-х годах, но тогда его пользе не придали значения. Благодаря такой способности клетки могут самостоятельно выводить токсические вещества и бороться с инфекционными агентами.

Основополагающим фактором для эффективной работы аутофагии, по утверждению Осуми, является стресс, в качестве которого может выступить голодание. Сегодня учёные всего мира стремятся разработать лекарственные препараты, которые будут способны направлять эффект голодания на лечение разнообразных заболеваний.

Исследованиями было подтверждено, что самоочищение приносит организму огромную пользу. Наука объясняет данное явление так: пищевые ограничения активизируют ген *sirt1*, отвечающий за продолжительность жизни и прудление человеческого рода в стрессовых ситуациях, например, при голодании.

### Противопоказания

Прежде чем использовать аутофагический феномен, важно ознакомиться с противопоказаниями. К ним относятся:

- хронические заболевания желудочно-кишечного тракта;
- нарушенная фертильность;
- период беременности и кормления грудью;
- недостаточная масса тела;
- ишемия;
- сахарный диабет;
- нарушенная работа иммунной системы;
- гипотония;
- депрессивные состояния.

### Схемы голодания

Система Осуми предполагает несколько схем интервального голодания. В каждой схеме предполагается свое «пищевое окно» - период, на протяжении которого человек может есть.

16/8 часов – это схема трехразового питания. Пищевое окно составляет 8 часов. Этот вариант самый часто применяемый. 16 часов – полное воздержание от пищи, остальные 8 часов включают завтрак, обед и ужин. Данная схема может использоваться ежедневно. 14/10 – 10 часов пищевого окна – самый щадящий режим.

20/4 – пища принимается только в течение 4 часов в сутки, за это время нужно два раза плотно поесть, включив в рацион высококалорийные продукты.

24 – схема, при которой период голодания составляет сутки. В неделю допустимо использовать не больше двух раз.

36 – схема подразумевает завтрак в 8 часов утра и прием пищи только на следующий день в 20 часов вечера.

5/2 – 5 дней разрешается питаться, а два – голодать или употреблять не больше 500 килокалорий.

### Правила интервальных голодовок

Система допускает во время голодания употребление зелёного или слабо заваренного чёрного чая без сахара и молока. Но это только до того момента, когда человек научится голодать на одной воде.

### Правила голодания:

- следите за собственным самочувствием, нельзя допускать сильной тошноты, слабости, головокружения;
- очень важно иметь поддержку со стороны близких людей;
- соблюдайте правильный питьевой режим в период голодовки и пищевого окна, выпивая положенные суточные 1,5 литра воды;
- выход из голодания должен протекать плавно – не следует набивать живот на следующий день;
- составлять мнение о системе следует не раньше, чем через месяц;
- старайтесь отвлекаться мысленно от чувства голода, занимайтесь интересными делами.

## Открытое письмо главе Удмуртской Республики А.В. Бречалову Уважаемый Александр Владимирович!

К Вам обращается уроженец города Ижевска Салахутдинов Алик Ахтамович, работающий пенсионер с трудовым стажем 43 года на заводе «Ижсталь», в цехе №38, инженер-конструктор. Мне сейчас 63 года, и последние 27 лет я не употребляю ни капли алкоголя. И очень этому рад! А помогли мне в этом в ижевском клубе «Родник – трезвая семья». Руководитель клуба Николай Владимирович Январский, который ещё 40 лет назад начал это благое дело. А ему сейчас всего 76 лет. А почему «всего», потому что нашему учителю Ф.Г. Углову, знаменитому на весь мир хирургу-академику было 100 лет, когда он руководил всероссийским движением СБНТ (Союз борьбы за народную трезвость). Наш клуб работает по методу Г.А. Шичко, ленинградского учёного-фронтвика, физиолога, психолога. Метод очень прост и доступен, безопасен, в течение 10 дней сознание приходит в норму. Через правдивую информацию и самоанализ человек перестаёт употреблять алкоголь. И от этого одни плюсы! Улучшаются семейные отношения, укрепляется здоровье, дети растут в радости и творчестве. Но они видят и днём, и ночью, и по телевизору, и по интернету «псевдокультурное» употребление алкоголя. Псевдокультурное, потому что алкоголь – это яд и наркотик и употребление его в любых дозах постепенно разрушает мозг, сердце и другие органы человека, и называть это культурой нельзя. Но на рекламу винопития попадает молодёжь. Как люди попадают перед алкогольной мафией?! Когда в магазинах рядом с хлебом, другими продуктами стоят бутылки всех мастей! Идёт программирование сознания детей, что алкоголь – это пищевой продукт. А фильмы, такие как «Ирония судьбы, или «С лёгким паром!», который 40 лет подряд показывают по телевизору в пьяное время Нового года?! И как может клуб «Родник» изменить такое положение, когда за 37 лет работы мы не имеем даже своего помещения? Арендуют подвал на 4 дня в ме-

сяц на несколько часов за 2000 рублей. Но, несмотря на это, мы строим Школу здоровья имени Ф.Г. Углова в селе Кельчино Воткинского района. А помогают нам в этом люди, которые освободились у нас от вредных привычек навсегда. И с миру по нитке мы строим эту Школу здоровья.

Недавно опубликован рейтинг трезвости российского проекта «Трезвая Россия», где руководитель проекта Султан Хамзаев указал, что Удмуртия за последнее время скатилась на 83-е место из 85 регионов России по уровню алкоупотребления и смертности. Я живу в Ленинском районе города Ижевска, в так называемом районе «татарбазар», и вижу, как от алкоголя погибают и татары, которые раньше традиционно не потребляли вино. Алкоголь никого не щадит.

Раньше я думал, что я смогу сделать один, чтобы помочь людям спастись от пьяной смерти? Но когда не пьёшь и десять, и двадцать лет, то к тебе обращаются многие, и у них тоже получается вырваться от алкогольного плена. Но это капля в океане, одного вытаскишь, а тысячи попадают на крючок алкоголя. Это крик души! Ведь надо что-то делать! Хирург-академик Ф.Г. Углов писал, что нет в человеческом организме такого органа, который бы не страдал от приёма алкогольных изделий.

Самое большое зло – это алкоголь. Когда я в 37 лет употреблял алкоголь и курил табак, я болел язвой двенадцатиперстной кишки, бронхитом. Я стоял на учёте у терапевта и постоянно принимал таблетки и уколы. Но как только я перестал употреблять алкоголь и курить, я ожил. Перестал ходить в больницу. Сняли с учёта. Мы организовали клуб моржей, и каждое воскресенье окунаемся в проруби уже 17 лет!

Вот передо мной справка-объективка «Ижсталь – Мечел». Работаю с 10.03.78 года. До 1994 года ни одной грамоты, а с 1995 года «Лучший специалист предприятия», 1997 год Почётная грамота администрации

г. Ижевска, 2004 год Почётная грамота Министерства транспорта и дорожного хозяйства УР. 2005 год Юбилейная медаль 100 лет профсоюзам России. 2007 год «Почётный металлург», 2007 год Почётная грамота предприятия, 2008 год Ветеран труда предприятия. 2017 год «Заслуженный работник ОАО «Ижсталь». Вот что делает трезвость! Извините, что я пишу так много о себе, но факт налицо, не пью с 1994 года – и вот результат! И мы хотим, чтобы все люди, особенно молодёжь, не губили себя.

У нас есть книга профессора Н.В. Январского «Программа проведения уроков культуры здоровья и трезвости, развития творческих способностей учащихся среднего и старшего школьного возраста» (94 стр). Программа одобрена Министерством науки и образования Удмуртской Республики. Хорошо бы эту книгу направить в каждую школу и проводить эти уроки.

Ну, я думаю, вы меня поняли, Александр Владимирович, сделайте что-нибудь для оздоровления нашей Удмуртии. Просто пригласите нас, сознательных трезвенников с большим стажем, к себе на встречу. Мы уверены, что есть много людей и среди депутатов всех уровней, которые за трезвость в стране. Но только они не допонимают, что надо спешить делать добро, спасать людей от гибели. Мы практически признанные в России специалисты в области трезвости и имеем богатый опыт в этом. К нам в клуб трезвости и в Школу здоровья и трезвости приезжают люди из разных регионов страны и получают помощь. Дайте нам зелёную улицу, и Вы сами увидите в скором времени хорошие результаты и плюсы. Тем более, что 2022 год на Международном съезде трезвенников объявлен годом трезвости. Да поможет нам в этом Бог! Как говорил Ф.Г. Углов, «Только трезвая Россия станет великой!»

**С уважением сопредседатель ижевского клуба «Родник – трезвая семья» Салахутдинов А.А. 03.04.21 г.**

## Кто нас пугает трезвостью?

Врач и телеведущий А.Л. Мясников предупредил зрителей телеканала Россия-1 в очередной раз об опасности полного отказа от алкоголя. Он объяснял, что это может привести к развитию инфаркта. По словам эксперта, речь идёт о малых дозах алкоголя. В качестве примера Мясников привёл 19 граммов чистого спирта, которые соответствуют 300 граммам пива или 150 граммам вина. Также он заявил, что у потребляющих алкоголь на удивление чистые сосуды, чего не сказать о тех, кто ведёт здоровый трезвый образ жизни.

В ижевском клубе «Родник – трезвая семья» решили обсудить это далеко не первое заявление Мясникова, который в последнее время стал даже говорить о том, что трезвый образ жизни – это патология. То есть, по сути дела, Мясников замахнулся на Господа Бога, который почему-то создал людей трезвыми, а не выпивающими каждый день по 19 граммов чистого спирта.

Приведём несколько высказываний членов клуба:

«До какой подлости надо дойти телевизионщикам, чтобы пускать на экран этого человека, который призывает в нашей алкоголизированной стране совсем ликвидировать трезвость». Татьяна.

«Всемирно известный академик-хирург «Золотые руки» Ф.Г. Углов, который прожил 104 года и в 100 лет проводил уникальные операции на сердце, наверное, был неправ. Ему надо было бы слушать этого Мясникова, которому доверили многомиллионную трибуну, и нужно было бы каждый день употреблять по 19 граммов спирта!» Алик.

«Доказательства» Мясникова, что у алкоголиков чистые сосуды, объясняются скорее всего тем, что алкоголики часто устраивают голодовки на один-два или даже больше дней, когда с перепою организм не принимает никакой пищи. Вот эти вынужденные голодовки, скорее всего и способствуют очищению сосудов. Исследования учёного из Есинори Осуми, за которые он получил Нобелевскую премию, говорят о том, что даже однодневное голодание чрезвычайно полезно для организма». Николай

«Я думаю, нужен какой-нибудь новый Навальный, который бы сообщил, сколько дадено это-

му Мясникову, чтобы он, не краснея, выложил эту ложь. Как может врач говорить такое, когда многочисленные исследования в разных странах доказывают, что безопасная доза алкоголя равна нулю, что и многократно доказывали лучшие хирурги планеты, такие как Ф.Г. Углов и другие». Андрей

Врач-кардиолог к.м.н. Рашад Абышев заявил, что в исследованиях медиков нет данных, что употребление алкоголя в малых дозах полезно, а полный отказ от алкоголя может вызвать риск инфаркта. Специалист подчеркивает, что фактор инфаркта миокарда отмечается у людей в группе старше 40-45 лет, которые уже могут иметь сопутствующие заболевания, провоцирующие увеличение риска. Так, алкоголь может сыграть пусковую роль, а может быть фактором, сдвинувшим эту цепочку к инфаркту.

«Прямых доказательств не найдётся нигде. Это только в формате лекции известных медиков, учёных людей можно услышать, что часто потреблять алкоголь в малых дозах безопасно и даже полезно. Посмешишь юных абитуриентов». – сказал Абышев.

**(От редакции)** Да, это было бы смешно, когда бы не было так грустно. Мясникову доверили выступать перед многомиллионной аудиторией. Ложь о пользе алкоголя, широко тиражируемая особенно в нашей стране, где не менее 30 процентов погибают от алкоголя, где, по признанию министра здравоохранения, у 70 процентов умерших в крови обнаружен алкоголь, это преступление перед жителями России. За эти преступления нужно судить, ибо «Словом можно убить, словом можно спасти, словом можно полки за собой повести». Лживыми словами Мясникова можно повести тысячи к могилам. Поэтому редакция газеты «Оптималист» призывает всех неравнодушных врачей-трезвенников М. Козловского, В. Мелехина, В. Морозова и других подать в суд на Мясникова, позорящего имя врача и призывающего, по сути, к алкогольному геноциду, так как алкоголь не только яд, но и наркотик, вызывающий сильнейшую, иногда непреодолимую зависимость.

**Профессор Международной Академии трезвости Н.В. Январский**

## Удмурт с большой буквы

Я очень давно, лет 45 назад, познакомился с Удмуртом с большой буквы. Почему я так говорю? Да просто я знаю его как одного из тех, кто не стесняется своей национальности, как некоторые, и свободно может говорить на родном языке в людных местах. Григорьев Григорий Васильевич гордится тем, что родился в Удмуртии. И всегда говорит, что, коли живём в Удмуртии, не надо стесняться говорить на удмуртском языке, как и на русском.

Судьба свела меня с ним на ринге в боксёрском клубе «Ижсталь», который находился напротив кинотеатра «Россия». Ещё будучи комсомольцем, Гриша добровольно помогал разбирать старые постройки на месте, где сейчас стоит ДК «Металлург». Я был ещё совсем молодым семнадцатилетним новичком, и мой тренер Новиков Ю.М. поставил меня в спарринг с разрядником Григорьевым. Как он меня поколотил! Кровь из носа, губ, побывал один раз в нокауте. И мне захотелось научиться, как он, не пропускать удары и контратаковать серией ударов. И я стал регулярно заниматься. В это время на моём родном заводе «Ижсталь» в разных цехах были боксёры-разрядники: В. Ворончёр, П. Мелендин, Г. Григорьев, Стародумов и много других спортсменов. А сам Гриша работал в цехе №23 электростале-плавильщиком. На стенде «Рационализатор и изобретатель» частенько красовалась его фамилия, и не зря. Он раз пять побеждал в соц. соревнованиях, был приглашён в Москву на ВДНХ с делегацией Удмуртии. В свободное время участвовал в художественной самодеятельности. Он ветеран труда РФ. Практически ни один соревнования в Удмуртии на высшем уровне не проходят без его судейства. Он является членом Совета Федерации бокса. Совместно с В. М. Ившиным они добились установки памятной доски на доме на перекрёстке ул. К. Маркса и Советской, где жил заслуженный мастер спорта Андрей Абрамов, по прозвищу «Русский танк». На одном из соревнований Григорий познакомил меня с участником ВО войны, инвалидом 1 группы, поэтом, трезвенником с 50-летним стажем А.М.Заречным. Григорий Васильевич до сих пор помогает тренеру П.В. Мелендину в воспитании молодого поколения, чтобы молодые ребята не употребляли алкоголь и не курили. Его частенько можно встретить в парке им. Кирова, где он проводит бои с «тевью». У него замечательная жена Люба, дети, внуки. Григорьев до сих пор занимается изобретательством, всё время в поисках творческих решений. Он является членом Совета старейшин Удмуртии, членом учёного отделения удмуртов Тодосци». В этом году Григорию Васильевичу исполняется 72 года, и он всё время в движении и творчестве. Здоровья тебе и счастья, мой друг!

**Сопредседатель ижевского клуба «Родник – трезвая семья» А.А. Салахутдинов**



## Трезвенническая гордыня

С этим неприятным явлением многим преподавателям курсов по избавлению от вредных зависимостей пришлось сталкиваться неоднократно. Казалось бы, человеку помогли избавиться от вредных зависимостей, когда он чуть не погиб в погоне за иллюзорным пьяным счастьем. И вдруг он начинает выступать против тех, кто помог ему избавиться от беды, иногда попадает в цепкие руки сектантов, не посещает клуб трезвости и в результате вновь срывается в трясину алкоголизма, даже может погибнуть.

В чём тут причина? Разобраться в этом помогло учение православной церкви. Что такое алкоголизм? С точки зрения некоторых врачей, это болезнь.

С точки зрения психологов, в частности учёного Г.А. Шичко, основателя новой науки гортоновки о благотворном влиянии словом на человека, алкоголизм – искажение сознания, психологическое расстройство, основными признаками которого являются: питейная запрограммированность, привычка к употреблению спиртного, потребность в нём и поглощение его...

А с точки зрения учения православной церкви, алкоголизм – это сильная страсть и зависимость. Страсть – это сильное импульсивное чувство, которое сопровождается непреодолимым влечением к чему-либо или к кому-либо. Алкогольная страсть развивается в несколько стадий.

Первая стадия – психическая зависимость. На этой стадии алкоголизм постепенно перерастает в главную страсть человека. С главной страстью и надо бороться в первую очередь, как советовал святитель Феофан Затворник.

Вторая стадия алкоголизма – это физическая зависимость, когда влечение к спиртному приобретает непреодолимый характер.

Третья стадия снижает переносимость организма к алкоголю. Алкоголики пьют меньшими дозами,

но чаще. Человек живёт словно в предчувствии ада. Страсть постоянно развивается и губит человека. Когда алкоголик пытается самостоятельно бороться с зависимостью, всегда возникают обострения. При воздержании телесном обостряются страсти душевные. При воздержании зависимого от алкоголя страсть требует удовлетворение и, не получая желаемого, возбуждает в душе иные страсти, такие как раздражительность, гнев и т.п. Бывает так, что зависимый человек неискренно прописал дневники, волевым усилием заставил себя временно воздержаться от потребления алкоголя. Но программа потребления алкоголя частично остаётся и пробуждает иные страсти. Существует притча о нечистом духе и семи злейших бесах.

«Когда нечистый дух выйдет из человека, то ходит по безводным местам, ища покоя, и не находит; тогда говорит: возвращусь в дом мой, откуда я вышел. И, придя, находит его незанятым, выметенным и убранным; тогда идёт и берёт с собой семь других духов, злейших себя, и, войдя, живут там; и бывает для человека того последнее хуже первого. Так будет и с этим злым родом». Мф. 12:43:45

Преподобный Лев Дорофей говорит: «Корневыми страстями, из которых происходят все остальные страсти, являются следующие три: славолюбие, сребролюбие и сластолюбие. Человек, далёкий от Бога, стремится к счастью, но это счастье видит в суррогатах, одним из которых стало вино...»

Причиной пьянства, как и других грехов, бывает злое и невоздержанное сердце, праздность, частые пиршества, компании, усиленные потчевания, общение со злыми и невоздержанными.

Каждое сопротивление, оказанное требованию страсти, ослабляет её. Каждое потворство страсти усиливает её.

Сложнее всего избавиться от алкоголизма бывает людям самолюбивым, гордым, бессовестным.

Православные священники считают гордыню пороком страшнее пьянства. Гордые люди – предатели. Они презирают окружающих и в какой-то момент могут предать. Излечение от порока гордыни бывает очень сложным, требуется или сильнейшая любовь, или... страдания от пьянства и алкоголизма. Часто спиваются люди талантливые, но гордые. Человек сильно гордится своими успехами и постепенно начинает презирать окружающих. На замечания он не реагирует. И вот здесь-то гордый человек может быть наказан пьянством. Напился талантливый гордый человек, упал в лужу... Идёт рядом простой, не такой талантливый человек, старается как-то помочь упавшему. И, глядя снизу вверх на других людей, гордый человек может сделать вывод, что гордиться особо ему нечем, а надо исправляться. Так, алкоголизм становится средством исправления гордого человека. Многие алкоголики, избавившись от алкогольной зависимости по методу Г.А. Шичко, достигли больших успехов в жизни. Но часть из них вновь впадала в страсть гордыни совсем как в вышеупомянутой притче. Но чем, собственно, гордиться бывшему алкоголику, покончившему с алкоголизмом? Он вновь стал трезвенником, каким и был рождён, каким создан Богом. Чем тут гордиться? Это похоже на то, что некоторые люди, отсидевшие сроки в тюрьме за преступления, выйдя на свободу, гордо произносят: «Я сидел!»! Надо просить прощения у близких и окружающих его людей за безобразные годы, за то зло, что он причинил в те времена окружающим. Надо устанно работать, навёрстывать упущенное за годы пьянства и безделья. А некоторые бывшие алкоголики называют себя лучшими из лучших, забывая о скромности и вновь впадая в горделивую страсть, которая хуже пьянства. Значит, полной трезвости нам никогда не добиться, ибо Бог использует даже алкоголь для исправления людей.

**Н.В. Январский.**

\*\*\*

Спаси нас, Господи, от нас же,  
От нашей скверны и грехов,  
Что мы творили не однажды,  
В пороках утоляя жажду  
И подменяя Бога зов.  
Дай протрезветь от всех ненужных,  
Пустых, парадных, праздных встреч.  
Спаси нас, Господи, недужных,  
Дай нам остатки душ сберечь.  
Дай вновь душе родиться каждой,  
Впустив в себя Любовь и Свет.  
Спаси нас, Господи, от нас же,  
Иначе смысла жизни нет.

**В. А. Кириллова, г. Ижевск**

### Родительская суббота

Я в этот мир пришла, чтоб солнцем любоваться,  
Чтоб радоваться каждый день ему.  
Пришла, чтобы любить, и улыбаться,  
И верить, и мечтать, и доверять всему.  
Любить детей, деревья, лес, и речку,  
И голубое небо над собой  
И радоваться каждому сердечку,  
Которое встречается со мной.  
Вода уходит – берег остаётся.  
Умчатся птицы – гнездышки висят.  
И мы уходим. Вам мы оставляем  
Любовь свою, которой нет преград.

**Н.Д. Островская, г. Ижевск**

### Хромой

По улице шёл хромой. Он неуклюже ковылял и прихрамывал, опираясь на палку. Несколько ребятишек шли сзади него. Они передразнивали его, смеялись над ним и кричали ему вслед шуточные замечания. Хромой не отвечал и молча шёл вперёд, видно было, что ему больно от насмешек детей. Какой-то старичок остановил весёлую компанию. «Постойте-ка, молодцы,- сказал он,- не хотите ли, я расскажу вам историю этого хромого. Я её хорошо знаю, мы соседи. Был этот хромой красивым, статным парнем. Случился на нашей улице пожар. В одном доме забыли ребёнка. Мать кричала и плакала, умоляла спасти её мальчика. Мальчик остался в комнате второго этажа, а дом уже был весь в огне. И вот этот человек схватил лестницу и полез в огонь. Через несколько минут он спустил по верёвке корзину с ребёнком, а потом стал спускаться сам, но обгоревшая лестница рухнула. Он упал с высоты и сломал себе ногу. И с тех пор он хромой. Вот и вся история. Ну, теперь догоняйте хромого, может, ещё посмеетесь над ним.» Дети потупились и молчали, на глазах у них были слёзы.

### БЛАГО ДАРИМ

Правление ООО «Оптималист», а также Андрея, Клавдию, Анастасию, Ларису, Диодора, Галину, Анастасию, Людмилу, Елену, Татьяну, Алика, Алевтину, Раису, Тамару, Нину, Валентину, Надежду, Светлану, Олега, Леонида, Наталью, Ирину, Таисью, Елену, Татьяну, Альбину, Ольгу, Андрея, Надежду, Ольгу, Ольгу, Вячеслава, Клавдию, Эмму, Валерия, Лидию, Алевтину 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.**

### Как подписаться на газету «Оптималист»?

Это очень просто: нужно перечислить 150 рублей на телефон редактора 8-9120292535 и сообщить свой электронный адрес и полностью Ф.И.О, а также адрес проживания. Газета будет приходить с месяца заявки на год, ежемесячно на электронный адрес. На почтовый адрес отправлять газеты сложно из-за дороговизны почты. Поэтому, за исключением отдельных случаев, мы это делать не можем.

Главный редактор газеты Николай Владимирович Январский

### ПРИГЛАШАЕМ НА ЗАНЯТИЯ

**Каждую субботу с 14.00 по адресу: г. Ижевск, ул. М. Горького, 166, Ижевская школа здоровья и трезвения,** проводит консультации и занятия по изучению методов освобождения от вредных привычек для страдающих и их родственников, для всех, кто желает изучить уникальный метод Г.А. Шичко.

\*\*\*

Производится запись для изучения уникального метода Г.А. Шичко, позволяющего без вредоносного кодирования, наркологических и других медикаментозных способов избавляться от пьянства, алкоголизма, курения, переедания, ношения очков и линз, сквернословия и других вредных привычек. Занятия проводятся как для родственников зависимых людей, так и для самих страдающих.

Ижевская школа здоровья и трезвения под руководством профессора Н.В. Январского проводит занятия как очные, так и заочные, через Интернет и через связь по телефону.

**Телефон для записи: 8-9120292535.**