

Углов живет всех живых

5 октября 2025 года исполнился 121 год со дня рождения Фёдора Григорьевича Углова. О нашем замечательном Учителе и наставнике написано уже множество статей, изданы книги, и сняты интересные фильмы. Не хотелось бы повторяться, поэтому я постараюсь написать о наших встречах и уроках, которые мы, его ученики, получали от общения с легендарным врачом и Учителем. Впервые я увидел и услышал Ф.Г. Углова в Ижевске во дворце культуры «Октябрь» в 1986 году. Зал на 300 мест был переполнен. Были приглашены медики, учителя, наркологи, общественные деятели. Углова знали как лучшего хирурга планеты. А он вдруг стал говорить не о медицине, а о том, что в Советском Союзе надо вводить «сухой закон», иначе наша великая держава может разрушиться... Одна из женщин в зале задала ехидный вопрос Углову: «Фёдор Григорьевич, а как вы думаете, здесь в зале много алкоголиков?» Фёдор Григорьевич оглядел зал, улыбнулся и сказал: «Да я считаю, ребята, все вы здесь алкоголики!» Зал изумлённо притих.

А Фёдор Григорьевич продолжал: «Алкоголики делятся на 3 категории: мало пьющие, имеющие потребность в потреблении алкоголя и алкоголики последней, предсмертной стадии. Если человек курит, его называют курильщиком. А если он курит редко, одну-две сигареты в день или реже, как его зовут? Правильно, всё равно курильщиком! А если человек выпивает, но редко и стремится в праздники или в день



рождения выпить, купить бутылку? Как его можно назвать? Зависимый от алкоголя человек, алкоголик первой стадии...» Именно выпивающие понемногу или только по праздникам являются провокаторами и примером для детей в потреблении алкоголя. Ведь с пропойц, валяющихся в канавах, дети не хотят брать пример. Они берут пример с родителей, которые выпивают якобы «культурно, умеренно», не зная о наркотических свойствах алкоголя, которые заставляют выпивающего со временем увеличивать потребляемую дозу.

Одним из главных девизов Углова был такой: «Спешите делать добро!» Этот завет оставила ему его мама Анастасия Николаевна. Она, неграмотная, мудрая русская женщина, учила сына: «Феденька, делай всегда людям добро и не жди сразу благодарности, сделал

и забудь. Но знай, когда тебе будет плохо, это твоё добро вернётся к тебе и, может, даже в большем объёме!..» И Углов много раз убеждался в правоте этих слов. Когда он добирался до Иркутска из далёкого северного городка Киренска, собираясь поступить в институт, он очень долго плыл на катере, буксирующем плоты. Матросы ходили какие-то хмурые. Федя решил поднять дух у матросов и запел им песню про Кудеяра-разбойника, о том, что Кудеяр порвал со своим разбойничьим промыслом и ушёл молиться в монастырь за свои грехи и за грехи всех людей.

Когда он уже заканчивал песню, один из матросов выкрикнул: «Хватит, студент! Разбередил душу! Мы хотели тебя потрошить, отобрать деньги, а самого выбросить за борт. Ладно, живи, студент!» Так добрые дела спасли для людей одного из лучших хирургов планеты.

Когда Углов стал хирургом, он дал себе слово никогда в жизни не употреблять водку и не курить, так как он в любой момент должен быть готов к спасению людей. Он любил людей, и они отвечали ему великой любовью. У Углова появилось множество друзей, патриотов страны, таких как писатель И.В. Дроздов, учёный Г. А. Шичко, создавший уникальный метод спасения людей от зависимостей, Б.И. Искаков, президент Международной Славянской академии наук, образования, искусств и культуры, много врачей-хирургов, его учеников.

(Продолжение на 2 странице)



(Продолжение. Начало на 1 стр.)

Углов разработал множество новых подходов в хирургии, изобрёл искусственный клапан сердца и добился его внедрения в мировую хирургию. Он сделал более 10 тысяч операций и пришёл к выводу, что в 60 процентах случаев операции можно было не проводить, если бы люди сами не разрушали свой организм алкоголем, курением и другими наркотиками. И он уже в послевоенные годы стал выступать против спаивания людей. В 1981 году он сделал свой знаменитый доклад на Всесоюзной конференции в г. Дзержинске Горьковской области. Поскольку Углов знал, что власть предрасположена ошибочно считала, что алкоголь даёт доход казне, не учитывая многократно превосходящие убытки от последствий потребления алкоголя, и не давали возможности развернуть антиалкогольную пропаганду, он своё выступление назвал в заявке «Эндогенные и экзогенные факторы, влияющие на здоровье и смерт-

ность людей». Поскольку Углов был единственным академиком из выступающих на конференции, ему предоставили первому слово. Но когда он прочитал убедительный, с многочисленными цифрами и выкладками доклад о том, что наша держава может разрушиться от алкоголизации, большинство делегатов конференции проголосовали за введение в СССР «сухого закона». На следующий день из Москвы прибыли инструкторы, стали твердить, что Углов – это «сумасшедший академик», но доклад Углова, поддержанный сотнями патриотов-трезвенников, уже пошёл гулять по стране. И началось мощное «Пятое трезвенное движение» русского народа, которое, по предсказанию Г.А. Шичко, обязательно закончится введением в стране «сухого закона», иначе страна погибнет.

Когда совершилось горбачёвско-ельцинское предательство интересов страны и стало понятно, что Горбачёв вводил запретные меры на продажу алкоголя

и уменьшил в десять раз число магазинов, продающих водку, создавая постыдные очереди у винных магазинов, а потом разрешил ввозить американцам в огромных объёмах губительный спирт «Роял», стало ясно, что это была провокация, чтобы опорочить трезвенное движение. Углов сказал пророческие слова: «НАМ НЕ НА КОГО БОЛЬШЕ НАДЕЯТЬСЯ!» **Состоится только то, что мы сделаем сами!** Это значит, что каждый разумный человек, живущий в стране, должен объявить бойкот употреблению алкоголя и убеждать окружающих сделать это же. Нужно создавать как можно больше клубов, обществ, объединений трезвенников, нужно создавать школьные и родительские общества трезвости, нужно не останавливаться в трезвенном движении. Как сказал поэт: «И вечный бой, покой нам только снится!» И прекрасные патриоты страны Г.А. Шичко, Ф.Г. Углов, И.В. Дроздов и другие славные трезвенники всегда впереди, всегда с нами.

УРОКИ ВЕЛИКИХ ПРОПОВЕДНИКОВ ТРЕЗВОСТИ

СЕРГЕЙ АЛЕКСАНДРОВИЧ РАЧИНСКИЙ

С.А. Рачинский (1833-1902 гг.) – российский учёный, педагог, просветитель, профессор Московского университета, ботаник и математик. Он основал на свои деньги несколько школ для крестьянских ребятишек и показал удивительные примеры замечательной народной педагогики. Из его учеников вышли художники, священники, учителя, врачи, прекрасные работники. Но однажды Рачинский увидел своего любимого ученика пьяным. Он понял, что учителю нельзя ограничиваться только преподаванием научных знаний. Нужно и нравственное, духовное воспитание, нужен

личный пример воспитателя. Он ввёл в школе уроки трезвости. Вначале его уроки воспринимались слабо. Сам Рачинский писал об этом так: «Когда я проводил уроки трезвости, но сам немного выпивал, то мои трезвенные взгляды воспринимались как глас вопиющего в пустыне. А вот когда я сам полностью отказался от алкоголя, за мной пошли тысячи...» Рачинский не просто не стал потреблять вино, но показал пример окружающим. Он в присутствии учеников и родителей детей принял обет трезвости на всю жизнь в церкви, то есть перед Богом. Все поняли, что это очень

серьёзно. В гости к Рачинскому приезжал писатель Л.Н. Толстой, который организовал в Москве общество «Согласие против пьянства», в которое вошли более 700 человек. Обер-прокурор России Победоносцев заинтересовался деятельностью просветителя Рачинского, и по его приказанию в России стали создаваться тысячи сельских школ, подобных школам Рачинского.

Главные выводы из просветительской деятельности Рачинского можно сделать такие:

1. Просветитель сам должен быть абсолютным трезвенником.

(Продолжение на 3 странице)

(Продолжение. Начало на 2 стр.)

2. В школе мало читать лекции о вреде алкоголя. Нужно показывать примеры успехов трезвой жизни и обязательно создавать общества трезвости для взаимоподдержки. «Очень важны горизонтальные связи трезвенников...», – указывал Рачинский.

3. В школе нужно обязательно изучать старославянский язык и Божий закон как основу нравственности и любви к своему народу, к родной истории.

Другим великим просветителем русского народа был Иоанн Кронштадтский, который спас от алкоголизма и болезней сотни тысяч людей. В июле 1904 года он посетил Сарапул Вятской губернии. Тысячи людей собрались у пристани в Сарапуле встречать своего любимого пастыря. Иоанн Кронштадтский пригласил на беседу с ним священника из Воткинска Николая Чернышева, которому великий святой помогал ранее при создании общества трезвости. Но он также предупредил Чернышева, что за свои трезвенные действия он может пострадать. Священник Николай Чернышев спасал людей от пьянства, и его так полюбили жители города, что, когда он шёл домой из церкви, выходили жители из ближайших домов, выстраивались около дороги и протягивали руки к священнику, просили его благословения. После революции, в 1918 году, Воткинск заняли большевики. В церковь к священнику Чернышеву явился с солдатами комиссар Зорин из Перми и затеял диспут на тему: «Бога нет, его выдумали...» Священник Чернышев убедительно разбил примитивные рассуждения атеиста, а взбешённый комиссар приказал арестовать священника. Его дочь, учительница Варвара, обхватила отца и не давала его арестовывать. Тогда комиссар Зорин приказал арестовать

их обоих. Они были расстреляны на берегу Воткинского пруда, недалеко от музея П.И. Чайковского, и стали священномучениками земли удмуртской.

Другим замечательным просветителем и проповедником трезвости был митрополит Московский и Киевский Владимир Богоявленский. Его доклад «Против ли нас (абстинентов) Библия», прочитанный на противоалкогольном съезде в Москве 6 августа 1912 года, отвечает на многочисленные вопросы об отношении к вину верующих людей. Действительно, многие, читая Евангелие или другие книги Библии, удивляются, как в одном случае восхваляется вино, а в другом случае порицается. Вот выдержки из доклада митрополита Московского Владимира Богоявленского:

«Сильное царствование Саула и мудрое управление делали израильский народ великим и могущественным. Но во времена царей вино было причиной нравственного расслабления, греха и порока. Довольно указать на Аммона, Авессалома и сестёр его. Исходя из этой точки зрения, нетрудно понять, почему Давид представляет гнев и наказание Всемогущего в образе сосуда в руке Иеговы, наполненного кипящим опьяняющим напитком. Он напояет из этого сосуда живущих на земле, и скорбь и ужас являются последствием этого.

Ибо чаша в руке Господа, вино кипит в ней, полное смещение, и Он наливает из неё. Даже дрожжи её будут выжимать, пить все нечестивые земли (Пс. 74, 9). Боже, ты отринул нас. Ты сокрушил нас. Ты прогневался. Ты дал испытать народу твоему жестокое, напоил нас вином изумления (опьянения) (Пс, 59, 3, 5). Здесь перебродившее опьяняющее вино характеризуется прямо и решительно как средство суда и наказания....»

И далее говорится о главном, что многие лукавые исследователи, любящие вино, словно не замечают. Митрополит открывает глаза на то, что на иврите и в некоторых других языках слово «вино» означает в первоначальном смысле виноградный сок. И лишь старый забродивший виноградный сок с дрожжевыми бактериями – это вино хмельное. Всего существует 10 видов виноградного сока из 13, именуемого вином. Бывает сгущённый виноградный сок, чёрный, сухой, и всё это вино. Так что там, где в Библии говорится, что вино полезно для желудка, как апостол Павел говорил постнику Тимофею, – там виноградный сок. Там, где осуждается вино, это перекисший виноградный сок с хмельными дрожжевыми бактериями. И когда защитники выпивки указывают, что на свадьбе в Кане Христос сотворил из воды вино, стоит проанализировать, был ли кто из 5000 гостей пьяным из вина Господа?

А для тех любителей хмельного, что не считают себя алкоголиками и ищут оправдания в Библии, стоит прислушаться к словам апостола Павла: «Лучше не есть мяса и не пить вина, если брат твой претыкается, спотыкается, изнемогает...»

А разве не соблазняются, не изнемогают наши братья, если в нашей стране, по данным Минздрава, от алкоголизма умирает более 75 процентов мужчин? Поэтому патриоты России, даже те, кто не был алкоголиком, увидев грозившую Родине опасность, совсем перестали потреблять вино, чтобы не подавать дурной пример детям и окружающим, – это подлинники последователи апостола Павла.

Николай Январский

Как помочь близкому, который не желает пока избавляться от алкоголизма и других зависимостей

10 лет назад я выступал в Игре перед собранием общественности. Я рассказывал о методе Г.А. Шичко, который помогает надёжно избавляться от вредных привычек и зависимостей. Одна из слушательниц возразила: «Что вы ерунду говорите? Не будут алкоголики писать какие-то дневники по вашему методу. Они сплошь деграданты, их надо или в концлагере лечить или в тюрьме...»

На моё счастье в другом конце зала поднялась симпатичная женщина и сказала: «Нет, написание дневников помогает и в том случае, когда человек не может писать дневники сам. Я никак не могла убедить мужа бросить пить. Даже била его, когда он был сильно пьяный. Не помогало. Тогда я решила развестись. Но потом подумала, а найду ли я нового трезвого мужа. Да и дети его любят, и я его любила, и он до свадьбы меня на руках носил. Решила я восстановить бывшие любовные чувства и стала ему говорить о любви. В ответ он, пьяный, посылал меня далеко-далеко... Тогда я стала писать ему письма, но не показывала их ему, а клала под подушку. Написала я ему 40 писем, в которых не ругала его, а писала, каким он бывает хорошим, когда трезвый. И вот уже 2 года, как он не пьёт, живём душа в душу...»

Эту женщину знали многие в посёлке, она участница художественной самодеятельности. И если бы она сказала неправду, её бы сразу уличили... Я стал рассказывать о таких «письмах любви» тем женщинам, у которых близкие попали в алкогольную зависимость, но не желали избавляться от пагубной страсти, надеясь избавиться от неё самостоятельно, что, как правило, не получается. Спустя какое-то время женщины стали меня благо-

дарить за информацию о «письмах любви». Вот уже 10 лет этот метод помогает даже при занятиях с наркоманами, когда матери пишут «письма любви» с горячей молитвой на протяжении более 40 дней.

Примерный образец письма любви:

ПИСЬМО ЛЮБВИ

Здравствуй, мой дорогой сынок! Я решила писать тебе письма, но не отдавать пока их тебе. Потом поймёшь почему. Я родила тебя в муках и очень любила и люблю. Но вот на тебя навалилась тяга к вину. Вино делает человека другим, в человека вселяется нечеловеческая сущность, когда он начинает потреблять вино. Ты мне помогал в делах. Я радовалась твоей учёбе и заботилась о тебе. Ты тоже любил меня и родных. Твоя настоящая сущность – доброта и отзывчивость. Оставайся всегда таким.

Я вспоминаю, как ты делал добрые дела (вспомнить и описать ...). Я вспоминаю, как ты помогал мне (вспомнить и описать ...). Я вспоминаю, как мы с тобой ходили вместе в гости, в огород, гулять (вспомнить и описать ...).

Вспоминаю много хорошего в нашей жизни, когда ты был трезвым (вспомнить и описать...).

Описать сегодняшний день, начиная с утренней молитвы. Написать план на завтра... Написать своё желание. Можно писать настрой на избавление от болезней.... (Тексты настроев можно получить в ижевском клубе трезвости, тел. 8-912-029-25-35)

Ты настоящий добрый человек. Оставайся таким всегда. Я тебя люблю и хочу, чтобы ты всегда был трезвым и хорошим и вновь научился трезвости в Школе здоровья и в клубе трезвости. Они

тебе помогут. Я буду писать дневники и письма любви тебе и уверена, что ты всегда будешь хорошим, добрым человеком. Я молю Бога, чтобы он помог тебе оставаться настоящим человеком. Я желаю, чтобы и ты стал молиться Богу о спасении. Аминь

Почаще читай или переписывай 90 псалом...

(Этот псалом спасает от преждевременной смерти.)

Живый в помощи Вышнего, в крове Бога Небесного водворится. Речет Господеви: Бог мой и уповаю на Него. Яко той избавит тя от сети ловчи и от словеси мятежна. Плещмя своими осенит тя и под крыле его надеешься: оружием обыдет тя истина его. Не убоишися от страха ночного, от стрелы, летящей во дни, от вещи, во тьме преходящая, от сряща и беса полуденного. Обаче очами своими смотриши, и воздаяние грешников узриши. Яко ты, Господи, упование мое, Вышнего положил еси прибежище твое. Не приидет к тебе зло и рана не приблизится животу твоему яко ангелом твоим заповесть о тебе, сохранити тя во всех делах твоих. На руках возьмут тя, да не когда преткнеша на камень ногу твою. На аспида и василиска наступиши и попереши льва и змия. Яко на мя упова, и избавлю и, покрою и, яко позна имя мое. Воззовет ко мне и услышу его, с ним есмь в скорби, изму его, и прослаблю имя его. Долготою дней исполню его и явлю ему спасение мое.

Слава Отцу и Сыну и Святому Духу!

(Этот псалом надо читать очень внимательно с горячей просьбой к Богу, пропуская каждое слово через сердце). 90 псалом надо читать также за тех, кто воюет на СВО и в других горячих точках.

(Продолжение на 5 странице)

(Продолжение. Начало на 4 стр.)

Только надо предупредить тех, за кого Вы молитесь, чтобы они не сквернословили. Пресвятая Богородица молится со слезами за всех воинов, защищающих Россию, не молится Она лишь за тех, кто сквернословит...

Р. С. У Т. сын был наркоманом и попал под суд. Мать была в отчаянии и негодовала на сына. Пробовала разные методы лечения сына – ничего не помогало. Тогда она обратилась в наш клуб трезвости с просьбой о помощи. Когда она узнала о «письмах любви», то вначале никак не могла найти слова любви для сына, ведь он опозорил её и род, она его почти ненавидела. На счастье она нашла книгу писем Александры Фёдоровны, жены императора Николая Второго, к мужу. Она писала письма мужу почти каждый

день, особенно трогательные, когда он был на фронте. Когда Т. написала около 40 «писем любви», сын перестал колотиться. Она перестала писать письма, и он снова сорвался. Тогда она поняла, что нельзя останавливаться на достигнутом. Снова стала писать «письма любви», а потом решила спасать и других. Она пошла в церковь, пригласила матерей и жен, у которых близкие страдают от алкогольных и наркотических зависимостей, и стали они вместе читать по выходным акафисты за спасение погибающих. Результаты положительные. Сын у Т. уже 10 лет ведёт здоровый трезвый образ жизни, очень любит мать, устроился на хорошую работу, женился, у них уже двое детей... Когда начались события на СВО в Украине и 15 добровольцев из района ушли на фронт защищать

русских на Украине, они составили список воинов и начали за них молиться. Все они живы и находятся на СВО. Но беспокоит то, что сейчас во многих районах спешно принуждают пьющих людей, которые попали за какие-то прегрешения в полицию, уговаривают подписывать контракт на участие в боевых действиях. Многие соглашаются под угрозой наказания, и их срочно отправляют на фронт. Перед отправкой они, как правило, напиваются. А алкоголь держится в коре головного мозга до 28 суток. И вот из-за оставшейся от пьянки потери координации такие неподготовленные «добровольцы» часто погибают в первом же бою. Т. считает, что молитва, как оружие и щит, прекрасно помогает спасать от гибели верующих воинов, а также тех, за кого с верой молятся...

ДЖОРДЖ ОЗАВА

Искусство долголетия, восстановления здоровья и омоложения (философия восточной медицины)

Японцы, как известно, живут намного больше, чем мы, русские. Несмотря на атомные бомбардировки, отсутствие полезных ископаемых, поражения в войнах с Америкой и Россией, японцы первенствуют в мире по продолжительности жизни. Мужчины в Японии живут в среднем 81,09 лет, а женщины – 87,13 лет. Для сравнения – средняя продолжительность жизни мужчин в России 69,45 лет, а женщин – 78,39 лет.

Секреты здоровья нации открываются в книгах японского учёного Джорджа Озава. Его книга «Новая теория питания и её терапевтический эффект», изданная в Японии в 1920 году, выдержала 700 переизданий. Озава показал в этой книге основы восточной медицины.

Медицина Запада пошла по капиталистическому пути получения выгоды от болезни людей за счет продажи лекарств. Медицина Востока основана на тысячелетнем опыте народной медицины, которая передавалась из поколения в поколение. К сожалению, наш Минздрав в настоящее время пока идёт по западному пути – поиску лекарств для лечения людей и получения прибылей от продажи лекарств. Существует горькая притча о том, что на Востоке заботятся о том, чтобы не заболеть, а русские начинают лечиться за день до смерти.

Восточная философия в своём большинстве физиологическая, социальная, экономическая и учит практическому пути достижения

счастливой жизни. Если американцы руководствуются лишь своими привычками и удовольствием, то на Востоке люди основываются на уровне установленных принципов здоровой жизни. Эти принципы Озава назвал макробиотикой. Макробиотика всегда была биологическим и физиологическим применением восточной медицины и философии, законов бесконечной Вселенной. Она применяется более 5000 лет и показывает путь к счастью через здоровье.

Озава пишет в своих книгах о том, что причина болезней в греховой жизни. Человек выбирает сам свой образ жизни: или путём раба вредных привычек, или Божественным путём по законам Вселенной.

(Продолжение на 6 странице)

(Продолжение. Начало на 5 стр.)

Современное воспитание не обращает внимания на способности человеческого существа быть свободным, счастливым и справедливым. С другой стороны, оно тренирует человека в приобретении специальности. Оно учит, как быть неразумным рабом - жестоким, примитивно мыслящим, занятым погоней за деньгами. Счастье или страдания, здоровье или болезни, свобода или рабство - всё зависит от образа жизни, от того, как мы живём.

К сожалению, нет таких школ и университетов, где могли бы научиться правильным суждениям, мыслям и понятиям с ясностью и свободой. Озава пишет: «Во Франции, например, я видел большими буквами начертанные слова «СВОБОДА, РАВЕНСТВО, БРАТСТВО», но ни разу не видел их осуществления в этой жизни. Жизнь бесконечно интересна и прекрасна. За исключением человека, все живые существа - насекомые, рыбы, даже бактерии и паразиты - живут в счастливом единении с природой, свободно. За три года жизни в Индии и африканских джунглях я не встречал обезьяну, крокодила, змею или слона, которые были бы несчастны, больны или работали для денег.

Попытка лечить болезни тела, не обращая внимания на болезни разума, есть потуга достичь невозможного.

ПРИРОДА - ВЕЛИЧАЙШИЙ ЦЕЛИТЕЛЬ.

Все болезни, несчастья, боли и наказания - результат неверного поведения, нарушающего законы Вселенной. Лечение должно быть исключительно простым. Надо только перестать нарушать законы и позволять Природе выполнять свою чудодейственную работу. Все болезни можно излечить за 10 дней соблюдением нашей философской концепции мира и Вселенной. Все болезни гнездятся в нашей крови или системах её питания.

НЕИЗЛЕЧИМЫХ БОЛЕЗНЕЙ ЧЕЛОВЕКА НЕТ!

Неизлечимые болезни человека - миф и результат незнания. Я наблюдал тысячи людей с якобы неизлечимыми болезнями, такими как астма, диабет, эпилепсия, проказа, паралич всех видов, излеченных прогрессивным курсом Макробиотики в срок от 19 дней до нескольких недель. Уверен, что нет неизлечимых болезней в мире, если только правильно применять этот метод.

ТРИ УРОВНЯ ТЕРАПИИ

Согласно нашей теории существует три уровня терапии.

1. СИМПТОМНАЯ

Ликвидация и уменьшение симптомов симптоматическими методами - палиативная, физическая, насильственная терапия. Это симптомная, грубая или механизированная медицина.

2. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ

Это совершенствование чувства справедливости, что позволяет человеку развивать и укреплять контроль над своим физическим здоровьем. Это медицина человека.

3. СОЗНАТЕЛЬНАЯ, ДУХОВНАЯ

Жить без страха или беспокойства, жить в свободе, счастье и справедливости - раскрытие личности. Это медицина разума, души и тела

КОГО НЕЛЬЗЯ ВЫЛЕЧИТЬ

Это высокомерные люди, не желающие знать прежде всего строения бесконечной Вселенной и справедливость царства Неба. Они не понимают, что без этого знания никогда не смогут обрести веру, которая приказывает горам расступиться и пропустить море. Если у вас нет воли жить просто и счастливо, вы не должны себя лечить и не можете сделать это. ЖИВИТЕ ПРОСТО!

МОЯ БОЛЕЗНЬ - МОЙ ПРОСТУПОК

Многие люди пытаются вылечить себя при помощи других людей или технических приборов. Они хотят обойти личную ответственность за причины своих болезней. Люди такого сорта - потомки расы вероломных людей. Они не заслужили полного излечения. Они не должны и

фактически не могут быть излечимы.

СЕМЬ КАЧЕСТВ ЗДОРОВЬЯ

1. ОТСУТСТВИЕ УСТАЛОСТИ

Не бойтесь больших затруднений. Если вы здоровы, вы можете убрать трудности одну за другой. Большие трудности - больше удовлетворения. Смена занятий - тоже отдых.

Усталость - истинная причина всех болезней. Вы можете лечить их без всякой помощи медицины, если применяете Макробиотику, путь к долголетию и омоложению.

2. ХОРОШИЙ АППЕТИТ

Если вы не способны вкушать самую простую пищу с радостью, наслаждением и глубокой благодарностью Творцу, у вас плохой аппетит. Если вы находите очень аппетитным простой черный хлеб или цельный варёный бурый рис, у вас хороший аппетит и желудок обладает чувством здорового голода. Сексуальные желания и счастливое удовлетворение - необходимое условие счастья.

3. ГЛУБОКИЙ И ХОРОШИЙ СОН

Если вы видите сны или разговариваете во сне, ваш отдых не глубок и не является достаточным. Здоровее всего сон продолжительностью от 4 до 6 часов, если он достаточен для вас.

4. ХОРОШАЯ ПАМЯТЬ

Поведение человека основано на здравом смысле. Здравый смысл в свою очередь опирается на память о прошлой жизни, прошлых опытах. С помощью Макробиотики мы можем бесконечно укреплять свою память. В городе Н. во Франции живёт философ миссис А. Алон со своим мужем и детьми (четырьмя). Она начала путь макробиотического питания 3 года назад с целью усилить память и физическое состояние. Её любимая старшая дочь 14 лет, которая считалась неспособной к занятиям, неожиданно стала лучшей ученицей в классе.

5. ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ

Человек с хорошим здоровьем свободен от гнева, страха и страдания, и у него хорошее настроение и удовлетворение при любых обстоятельствах.

(Продолжение на 7 странице)

(Продолжение. Начало на 5,6 стр.)

Чем больше трудностей и врагов он встречает, тем больше его энтузиазм. Звёзды, солнце, горы, реки и моря – все ваши. Как можно быть несчастным? Мы будем полны очарования подобно мальчику, получившему удивительный подарок.

Сколько у вас настоящих друзей! Большое их число и приобретение новых друзей указывает на мудрое, глубокое понимание Вселенной.

6. ЯСНОСТЬ МЫСЛЕЙ И ДЕЛ

Люди хорошего здоровья быстры, точны, подвижны и готовы ответить на требование необходимости. Божественность, вечность, здоровье и жизнь едины.

7. СТРЕМЛЕНИЕ К СПРАВЕДЛИВОСТИ

Это стремление жить в согласии с природным порядком во Вселенной.

КОГДА ЕСТЬ ВЕРА - НИЧЕГО НЕВОЗМОЖНОГО НЕТ.

Преступления, оскудение, войны и особенно так называемые неизлечимые заболевания - конечный результат недостатка веры

БУДЬ СОБСТВЕННЫМ ВРАЧОМ

Макробиотика – медицина долголетия и омоложения – очень проста и экономична. Всего за 10 дней вы сможете вылечить себя.

10 методов питания и питья, обеспечивающие здоровье.

Диета №7 – лучшая диета на 10 дней. На 100 процентов питание только злаками (каши на воде и т.д.) С помощью такой диеты можно избавиться даже от катаракты глаз, применяя другие методы и упражнения (ОТ РЕДАКЦИИ: в следующих выпусках газеты мы продолжим публикации о чудодейственной Макробиотике). Хочется лишь указать на некоторые секреты Макробиотики, которые игнорируются нашими врачами и приводят к различным заболеваниям, в том числе болезням сердца, печени, почек и других органов человека.

ПЕРЕЖЕВЫВАНИЕ ПИЩИ

«Питьё необходимо жевать, а пищу пить», – сказал Ганди. Самые

вкусные кусочки станут ещё вкуснее, если их хорошо прожевать. ХОРОШАЯ И НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ вашего организма пища при этом доставит такое удовольствие, что вы не откажетесь от этого до самого конца своей жизни. Прожуйте, что вы набрали в рот, 60 раз. Если хотите быстрее усвоить философию макробиотики, пожуйте 100-150 раз. Попробуйте долго пожевать бифштекс. Вы обнаружите, что он невкусен. Но попробуйте долго пожевать во рту корочку хлеба. Вы почувствуете, что во рту стало сладко. Это под целебным действием ферментов слюны крахмал хлеба превратится в глюкозу, что доказывает, что сахар совершенно не нужен человеку, так как организм его вырабатывает сам и тысячи лет люди обходились прекрасно без сахара. После того, как мы положили в чай две ложечки сахарного песка и выпили это, в нашей крови будут уничтожены витамины, без чего пища не может нормально усваиваться.

МЕНЬШЕ ЖИДКОСТИ

Научить пить мало гораздо труднее, чем питаться просто и благоразумно. Но сие совершенно необходимо. Вода составляет 70 процентов нашего тела. Сваренный рис, например, содержит 60-70 процентов воды, овощи - 80-90 процентов. Таким образом мы неизбежно получаем избыток жидкости.

Для более быстрого излечения с помощью Макробиотики объём потребляемой жидкости должен быть таким, чтобы мочеиспускание происходило у мужчин три раза в сутки, а у женщин 2 раза в сутки.

Система «пейте как можно больше» просто придуманное изобретение, потому что её автор полностью забыл удивительный секрет почек, почечного метаболизма. Он ошибся, представляя почки простой по структуре и функции механической очистительной системой. Большие количества жидкости потоками очищают глиняные или железные трубы. Однако почки не

отводящие железные трубы. Они содержат ткани, которые должны быть податливы и пористы для протекания в них процессов фильтрации, диффузии и разделения.

Если жидкость поступает в больших количествах, мельчайшие отверстия в полупроницаемых тканях почек уменьшаются в размерах (эти отверстия окружены тканями, как губка, которая впитывает жидкость и распухает), становятся такими маленькими, что жидкость не может больше проходить через них. Для всех практических целей почки блокируются. Этот окончательный результат противоположен системе «пейте как можно больше». ПОМОГИТЕ ВАШИМ УТОМЛЕННЫМ, ПЕРЕГРУЖЁННЫМ ПОЧКАМ.

ПЕЙТЕ МЕНЬШЕ!

Использование опыта восточной медицины в России.

Практические советы доктора Тешева Ф.А. (г. Майкоп)

Предлагаемая система питания адыгейского врача **Тешева Ф.А.** наиболее эффективна в наших социально-экономических условиях. Она основана на основании многих научных источников, личного практического опыта, а также наблюдений над собой при излечении от ряда тяжёлых хронических заболеваний, перенесённых мною, таких как мочекаменная болезнь, пиелонефрит, гипертоническая болезнь, полиартрит, ожирение (вес тела достигал 115 кг.) В настоящее время достигнуто полное выздоровление, хорошая выносливость, нахожусь в постоянно хорошем настроении. Вошли в привычку ежедневный бег (от 5 до 15 км), круглогодичное купание в горной реке. Артериальное давление полностью нормализовалось, вес тела за последние 5 лет стабильно держится 80 кг.

Происходящая со мной метаморфоза убедила многих окружающих меня людей перейти на данный пищевой режим. Это позволило им избавиться от многих хронических заболеваний.

(Продолжение на 8 странице)

(Продолжение. Начало на 5-7 стр.)

В результате работы в майкопском центре «Здоровье» мне удалось наблюдать массу положительных результатов у больных, страдающих гипертонической болезнью, стенокардией, остеохондрозом позвоночника, бронхиальной астмой, полиартритом, коксартрозом и и др.

Все пациенты центра «Здоровье» пользовались продуктами, указанными в таблице, в которой определена их биологическая ценность. Под этим подразумевается только биологическая энергия, содержащаяся в продуктах, возникшая благодаря накоплению, аккумуляции солнечной, космической энергии, а она совершенно не зависит от калорийности.

ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ

Запрещается употреблять консервированные продукты. Необходимо учитывать сезонность продуктов, избегать употребления ранних фруктов и овощей, так как для их производства применяется мощная химическая обработка, особенно овощей и фруктов. Важно резкое сокращение поваренной соли, а также острых приправ и специй (перец, горчица, уксус). Стараться избегать биологически мёртвых продуктов (мясо, мясопродукты, животные жиры, сахар). Рекомендуется резко ограничить употребление молока и молочных продуктов, особенно сыра. А лицам, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями, исключить их. Желательно употреблять продукты, имеющие высокий биологический балл (5,4,3) и не употреблять продукты, имеющие низкий биологический балл. При этом необходимо учитывать, что наиболее ценными являются злаки, овощи, фрукты. Для здорового человека рекомендуют употреблять ежедневно не менее пятидесяти процентов злаков (каши), а остальное – овощи и фрукты как в сыром, так и варёном виде (борщ, винегреты).

Для больного на весь период перехода от болезни к выздоров-

лению, который обычно продолжается от 2 до 3 недель, рекомендую 100 % употребления одних злаков. (жидкие каши на воде с минимальным добавлением поваренной соли. Во время лечения могут возникнуть обострения заболевания (усиление болей, слабость, недомогания, головокружение – эффект «обратного развития болезни»). Во время лечения необходимы движение, массаж, психоэмоциональная нагрузка. При отсутствии стула более трёх дней требуются клизмы, слабительное. При тошноте необходимо промывать желудок большим количеством кипячёной воды.

Важно понять, что питание не только удовольствие, но и важнейший инструмент для укрепления собственного здоровья.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА СУТКИ ДЛЯ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА

Утром – каши, чай с мёдом, сухари.

ОБЕД – ПОСТНЫЙ БОРЩ С СУХАРИКАМИ, ГОЛУБЦЫ С РИСОМ, МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЬЮ.

УЖИН – СВЕЖИЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ.

Примечание: ПРИГОТОВЛЕНИЕ ВСЕХ БЛЮД ТОЛЬКО НА РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛЕ В МИНИМАЛЬНОМ КОЛИЧЕСТВЕ. К ВЫШЕСКАЗАННОМУ ПРИЛАГАЕТСЯ ТАБЛИЦА ПРОДУКТОВ, СОСТАВЛЕННАЯ ВРАЧОМ Ф.А. ТЕШЕВЫМ: ЭМПИРИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА БИОЛОГИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ ПО ПЯТИБАЛЛЬНОЙ СИСТЕМЕ:

ОСНОВНЫЕ ПРОДУКТЫ БИОЛОГИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА (В БАЛЛАХ)

Каша пшеничная – 5
Каша кукурузная – 4
Каша овсяная – 5 (при неврозах)
Каша перловая – 5
Каша ячневая – 5
Каша гречневая – 5
Пшено – 5

Рис (необходимо прожаривать для разрушения химической насыщенности) – 4

Каша манная – 3

Желательно ко всем этим злакам добавлять измельчённые отруби из расчёта 1 чайная ложка на стакан сухого продукта. Каши готовить на воде.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ

Абрикосы свежие – 5

Лук репчатый или зелёный – 4

Абрикосы сушёные – 5

Чеснок (оказывает тонизирующее воздействие) – 3-4

Виноград – 5

Укроп (способность к отходу газов) – 4

Вишни – 3

Петрушка (кровоостанавливающая) – 5

Груши (при поносах сушёная) – 3

Кресс-салат – 3

Земляника-клубника – 4

Черемша – 4

Изюм – 3

Щавель – 4

Смородина красная (обладает противорадиационным действием) – 5

Перец болгарский (сладкий) – 4

Клюква – 4

Пастернак – 4

Крыжовник – 3

Зелёные овощи и фрукты – 4

Калина – 4

Сельдерей – 4

Персики – 4

Квашенные овощи и фрукты (противораковое действие) – 4

Чёрная смородина – 5

Чернослив (при запорах) – 4

Салат из листьев весеннего одуванчика – 4

Черника – 3

Масло подсолнечное (избегать поджарки) – 4

Яблоки – 4

Морковь – 4

Яблочный сок (свежий) – 4

Брюква – 2

Грецкие орехи – 3 (зимой – 5)

Редиска – 3

Мёд натуральный – 3 (зимой – 5)

Свёкла (противораковое действие) – 4

Топинамбур (земляная груша) – 4 (при колитах)

Капуста – 4

Сценарий спектакля «Родник спасения»

(Продолжение. Начало в №7)

Игорь: Да, жена, мать, да и все, никто не хочет меня понять.

10. Бывает ли, что ваш запой длится несколько дней?

Игорь: Да! Совсем только что на днях из двухнедельного запоя вышел.

И.В: А вот расшифровка теста:

Если вы ответили «Да» хотя бы на один вопрос, у вас первые симптомы алкоголизма.

Если на несколько, вы находитесь на следующих стадиях алкоголизма.

Если вы ответили «Да» лишь на первые 3-4 вопроса, у вас ранняя стадия алкоголизма.

Если вы ответили с 5 по 9 вопрос «Да», то у вас средняя, вторая стадия, длится она лет 5. А далее наступает третья, последняя, предсмертная стадия. Если ответили «Да» на 10-й вопрос о запоях, у вас последняя стадия алкоголизма. Это диагноз авторитетного международного оздоровительного центра имени Хопкинса.

Игорь: Дак я, значит, стою в конце второй стадии, переходящей в третью. Так получается?

И.В: Ну, получается что-то так! Ну как, будем дальше работать?

Игорь: Вот это да! Не думал даже. Ладно! Давайте будем заниматься, куда мне теперь деваться!

Новая сцена. Квартира Насти. За столом Настя и Валентина Ивановна. Открывают посылку и читают письмо Игоря: «Здравствуйте, мои дорогие! Вот уже 4 месяца, как я вкалываю здесь, на Севере, почти у Полярного круга. Тяжело было вначале, а сейчас я уже привык. Здесь «Сухой закон», за выпивку выгоняют без выходного пособия, вкалываем по 12 часов в сутки, болтаются некогда, и магазинов с водкой тут нет. Слава Богу!

Я тут продумал свою прежнюю пьяную житуху и понял, какой же я был дурак и как я благодарить

должен вас за то, что вы берегли меня и спасали.

Сейчас здесь за окнами воет вьюга, всё замерзает. Вчера приезжал походный магазин, и я, чтобы вас согреть немного, решил сделать вам подарки. Прими, мама, оренбургский пуховый платок. Пусть он согревает тебя и напоминает обо мне в долгие зимние ночи, а я постоянно вспоминаю вас с Настенькой!»

(Звучит песня «Оренбургский пуховый платок») Мать берёт в руки платок и плачет. Гладит платок, прижимает его к сердцу...

Потом продолжает читать письмо: «А тебе, Настенька, высылаю голубой платок. Помнишь, ты как-то просила меня купить тебе платок, а я отмахнулся, мол, у тебя и так платков много. А потом хотел купить платок, да денег уже не было – пропил... А тут мне рассказали, что в старину у русских женщин было много платков, в разные праздники они надевали разные платки, а без платков женщины не ходили. Опростоволоситься считалось большим позором для женщин. Высылаю платок, пусть поздно, но это лучше, чем никогда! Ты у меня самая лучшая. Как я благодарен тебе, что у нас с тобой будет ребёнок. Я поговорил с начальником, он обещал меня отпустить в отпуск, чтобы поддержать тебя...»- Настя надевает платок, прихорашивается перед зеркалом.

Звучит песня: «Подари мне платок»

И вдруг звучит звонок телефона.

Настя выключает проигрыватель. В наступившей тишине отвечает в трубку: «Да!» Потом слушает и резко сникает, падает на стул:

«Как? Ох, беда!»

Валентина Ивановна: Настя, что случилось:

Настя: Звонят из полиции. Игорь там. Он через дежурного попросил передать: оказывается, он вчера прилетел самолётом в Ижевск, хо-

тел сделать нам сюрприз. Но ещё в аэропорту встретил знакомых старых, они его уговорили выпить пива за встречу, а тут рядом оказалась другая компания пьяных. Завязалась драка, и полиция его арестовала. Надо забирать Игоря под расписку!

Валентина Ивановна: Ох, горе какое!

Закрывает лицо руками. Сквозь рыдания произносит: «Что это с Игорем всё время что-то неладное происходит. Господи, помоги!..»

Новая сцена. Снова все в клубе трезвости. Стоят в кругу члены клуба. Звучит гимн России. Входят Валентина Ивановна, Настя и последним заходит Игорь с перевязанной головой.

Иван Владимирович: Здравствуйёте, старые знакомые. Игорь, что с тобой!

Игорь: Иван Владимирович, виноват я перед вами. Посчитал, что уже совсем трезвый стал, раньше времени бросил заниматься, уехал на Север. Там 4 месяца отработал, дали хорошие деньги, отпросился на несколько дней домой съездить в честь того, что моя женка должна родить, и вот тут-то пиво меня и подвело. Не зря Настя всё время говорила, что пиво – самый страшный провокатор. Выпил пива и подрался, оказался в полиции. Но сейчас я уже всё понял.

Иван Владимирович: Да, наши сроки занятий определены многолетним опытом и страданиями тех, кто срывался, считая, что он лучше других и быстрее сможет освободиться от этого порока. Но не тут-то было. Ведь трезвость надо постоянно подкреплять трезвением, то есть свершением добрых дел и избавлением от грехов. Вот тогда и будет вырабатываться настоящая трезвенность, как раньше говорили. Так что давайте снова да ладом позанимаемся.

(Продолжение на 10 стр.)

(Продолжение. Начало на 9 стр.)

Для этого и клуб наш. Враг людей хитёр и коварен, может на время дать иллюзию, что всё хорошо и так всегда будет. Но надо заниматься больше и не считать, что мы уже всё и всех противников победили.

Игорь: Согласен. Я теперь к каждому слову вашему буду прислушиваться. Но у меня есть несколько вопросов - кто такой враг людей?

И.В.: Игорь! Надо иметь в виду, что проблема алкоголизма не только материальная, но и духовная. В Удмуртии есть народная поговорка: Бог создал человека, а дьявол научил пить алкоголь и курить табак. Ведь Бог создал человека не алкоголиком и не курильщиком, так ведь?

Игорь: Да, конечно.

И.В. Но дьявол ненавидит Бога, хотя и боится его. Он старается губить людей, которых Бог создал по своему подобию. Для этого он посылает своих слуг-духов ловить людей на каких-то грехах.

Есть такая притча в Евангелии от Матфея (Гл. 12: 43-45): **«Когда нечистый дух выйдет из человека, то ходит по безлюдным местам, ища покоя, и не находит. Тогда говорит: «Вернусь в дом свой, откуда я вышел». И, придя, находит его незапятнанным, выметанным и убраным. Тогда берёт с собой семь других духов, злейших себя, и, войдя, живут там. И бывает для человека это последнее хуже первого...»**

Игорь: А какие это такие духи, которые меня подтолкнули напиться?

И.В.: Нечистых духов много, как комаров. Они специализируются на определённых страстях в человеке. **Есть такие страсти, как чревоугодие, или обжорство, блуд, сребролюбие, гнев или злость, печаль, уныние, тщеславие, гордыня. Через эти страсти человек может снова впасть в пьянство, которое относится к чревоугодию.**

Игорь: А как это происходит?

И.В. Ну вот, вспомни, не мечтал ли там, на Севере, о разных приятных блюдах или же, глядя на экран

телевизора, как переливается пенное пиво из сосуда в бокал, не появлялась ли жажда?

Игорь: Да, бывало...

И.В. Ну вот, это и есть признаки появления чревоугодия. Желание превращается в намерение, что и привело тебя к тому, что ты согласился при встрече с друзьями на радостях выпить.

Игорь: Да, пожалуй, так и было. А что надо делать, чтобы снова не сорваться?

И.В. Надо писать дневники самоанализа перед сном, анализируя свои желания, писать тексты самовоздействия и молиться, если веришь Богу. К срыву могут привести и блуд, и гордыня. Стал алкоголик трезвым и возгордился, мол, я снова стал здоровым и крепким. Решил проверить себя. Изменил жене. А совесть мучает. И возникает желание выпить и заглушить угрызения совести. Может к срыву привести и злость. Вроде совсем стал трезвым пьяница, а жена не верит, всё читает нотации. И вот он от обиды и злости назло жене напивается.

Игорь: Да, точно, я раньше так и напивался, когда жена ругалась.

И.В. Значит, надо писать дневники и не только об избавлении от алкоголизма, но и от страстей духовных. А иначе может случиться то, о чём предупреждал апостол Матфей в Евангелии: **«И возвращается пёс на блевотину свою!»** Будем учиться дальше. Как гласит народная мудрость: век живи – век учись!

Игорь: Но, извините, ведь говорят и так - дураком помрёшь!?

И.В. Да, если будешь пьянствовать, дураком помрёшь! А ведь нам, русским, даны Богом и предками огромная страна и великий русский язык. Язык, на котором слово «трезвенный» означает разумный, благочестивый, уважаемый, совершающий добрые дела человек. И надо на нашем прекрасном божественном языке писать правдиво, честно дневники с покаянием за прошлые грехи.

Игорь: А зачем покаяние? Я ведь и так понимаю, что я был не прав,

когда пил. Я так настрадался от пьянки, что и не собираюсь больше пить спиртное.

И.В. Без покаяния вредные программы остаются в сознании и со временем могут снова привести к срыву. На древнегреческом языке есть ёмкое слово МЕТАНОЙЯ. Это слово обозначает покаяние и изменение ума. То есть до тех пор, пока мы не покаемся в позорных наших деяниях на почве пьянки, мы свои вредные программы не удаляем полностью. Потом дурные дела забываются, и вредные программы опять могут привести к срыву, так что надо обязательно покаяться в дурных поступках, как бы ни было стыдно.

Игорь: А что ещё надо делать?

И.В. Будем заниматься. Вот тебе в подарок книга «Исцеление русским словом». Там есть и вопросы к самоаналитическим дневникам, и научное исследование, что в настоящее время Вселенная повышает вибрации, помогающие освободиться от злых намерений. Есть там и удивительные настроения Георгия Сытина, оздоравливающие всю семью. Пусть эта книга будет у тебя настольной.

Игорь: Спасибо, обязательно буду изучать эти материалы. Видимо, сам Бог помогает нам исправляться.

И.В. Да, но в народе говорят: на Бога надейся, а сам не плошай! Люди делятся на рабов и учеников. Рабы тупо исполняют то, что им говорят, но они живут озлобленно. А ученики любое дело, даже неприятности, воспринимают как задачи, которые надо решать. Они всю жизнь учатся.

Игорь: Да, я понимаю теперь смысл поговорки: век живи, век учись! Спасибо вам! Буду вновь учиться!

И.В. Хорошо. Давайте споём гимн оптималистов, тех, кто выбирает лучший вариант дальнейшей жизни. Выходят все члены клуба. Гена и Иван Владимирович запевают, потом подхватывают остальные.

(Продолжение на 11 стр.)

(Продолжение. Начало на 9,10 стр.)

Мы пробирались дебрями в ночи
И без конца теряли направление.
Но вот рассвет, и первые лучи
Нам принесли надежду на спасенье.
И пусть пока шагать нам нелегко,
Стена непониманья перед нами.
Но мы клянёмся памятью Шичко,
Что не уроним поднятое знамя.

Припев:

Оптималист, оптималист,
Для всех людей труби тревогу!
И верю я, кто сердцем чист,
К тебе всегда найдёт дорогу.
Но, одержав победу над собой,
Грош нам цена, когда мы руки сложим,
Мы каждый день должны бросаться в бой,

Ведь наш девиз: если не я, то кто же!?
К тем торопитесь, кто во власти зла,
В плену иллюзий, миражей и фальши.
Спешите делать добрые дела,
Спешите руку протянуть упавшим.

Припев

Прошедшие весь ад хмельных дорог,
Мы, может, больше всех имеем право
К позорному столбу прибить порок,
Тугой петлёй опутавший державу.
Чтобы для тех, кто дебрями в ночи
Сейчас бредёт, теряя направление,
Блеснул рассвет, и первые лучи
Им принесли надежду и спасенье.

Припев:

Финал.

СЛОВОМ МОЖНО СПАСТИ...

В предыдущем номере газеты «Оптималист» мы опубликовали ёмкие выражения Евгения Белова. Запомнились некоторые точные выражения. Например, **«Лучше великое смирение, чем великие деньги...»** Сколько людей подвела тяга к деньгам, неразумное оформление кредитов?! Сам Евгений после окончания Школы здоровья по методу Г.А. Шичко в селе Кельчино уже более 15 лет ведёт прекрасный здоровый трезвый образ жизни. Он трудится в церкви города Воткинска на небольшом окладе, но зато всегда с Богом... Некоторые люди после того, как избавились от вредных привычек, потянулись на большие заработки и, к сожалению, не выдержали искушений, вновь сорвались в пьяную зависимость. А Евгений постоянно растёт духовно, помогает батюшке в ремонте храма, в избавлении людей от вредных привычек. Ещё одно выражение Евгения: **«Кто немножко пьёт, тот немножко идиот»**. И следующее выражение: «А кто больше пьёт, тот побольше идиот». Действительно, если от выпитой стопки водки в 100 гр погибает 7500 нейронов, то от малого количества выпитого алкоголя человек немного, но глупеет, а от большего количества выпитого алкоголя глупеет больше,

иногда доходя до безумия.

Я вспоминаю случай, когда одно выражение спасло жизнь человеку. Об этом мне рассказал чемпион России по тяжелой атлетике среди ветеранов Владимир Марамзин. Он был приглашён на чемпионат мира в Дели. Аэропорт в Дели не принимал из-за дождей, и Марамзин вечером прогуливался по гостинице. Одна из комнат в гостинице была открыта, и он увидел, что за столом сидит майор с бутылкой коньяка на столе.

«Заходи, мужик!» – позвал он Марамзина. Тот зашёл. «Садись, давай выпьем коньяка, – предложил майор. – Один я пить не могу, а тут ходят по гостинице негры. Что я с негром пить, что ли, буду?» Марамзин сказал, что пить коньяк не будет, но готов просто поговорить. Тогда майор достал из кармана 100 долларов и сказал: «Выпей рюмку, и 100 долларов твои. Мне надо всю свою жизнь кому-то рассказать...» Марамзин ответил, что он готов разговаривать хоть всю ночь, но пить не будет, так как он много лет тренируется и уважает своё тело, и вообще можно жить без алкоголя, как живут многие люди...» Майор усмехнулся и сказал: «Ты говоришь как какой-то пророк. Раньше ходили по земле пророки и изрекали истины. А за

ними ходили ученики и записывали эти истины в свои книжечки. Если ты такой же пророк, то изреки мне истину, и я запишу это в свою книжечку!»

Посмотрел Марамзин на него – издевается майор... Хотел уйти, но взглянул в глаза майора и увидел, что он что-то ждёт от него, нельзя так просто бросить его. А что сказать-то? И тут пришли слова: «Чем больше страданий в настоящем, тем меньше страданий в будущем!»

Майор посидел немного, потом поднял глаза и сказал ему: «Мужик, а ведь ты меня спас. Я только что из Чечни. У меня там убили лучшего моего друга, моего заместителя. И солдат, моих сынков, убили. Один я живой остался. Взял отпуск, прилетел домой, думал, жена меня утешит. А жена моя скурвилась... И я решил: уеду из дома, куплю бутылку коньяка и всю свою жизнь, сколько помню, расскажу, а потом с собой покончу. А ты спас меня...»

Я рассказываю этот эпизод тем, кто заканчивает наш курс избавления от алкоголизма и уезжает из села Кельчино. И добавляю в конце рассказа: «Может быть, отказавшись от рюмки алкоголя, вы также спасёте жизнь человеку».

Николай Январский

ПОКОЙ НАМ ТОЛЬКО СНИТСЯ

19 октября в рамках Угловских чтений в Ижевском клубе «Родник - трезвая семья» состоялось совместное заседание членов общественного движения «За трезвую Удмуртию», партии «Сухого закона», объединения трезвенников России «Оптималист» и представителей других общественных организаций, а также заинтересованных трезвенников. Всего на встрече присутствовало 28 человек. Из Екатеринбурга прибыл председатель партии «Сухого закона» врач Мелехин В.И. Началось заседание традиционно с гимна России. Затем в круг была приглашена О.Т. Слесарева, ветеран клуба, у которой 15 октября был день рождения. Собравшиеся тепло поздравили Ольгу Тихоновну, библиотекаря, участницу художественной самодеятельности и прекрасного ветерана клуба трезвости.

А затем сопредседатель клуба трезвости Н.В. Январский предложил обсудить сценарий спектакля «Родник спасения» с участием В.И. Мелехина, который сказал, что спектакль ему очень понравился, и предложил сделать его мощным радиоспектаклем, чтобы через все возможные каналы довести правду о том, как можно спасти людей России от алкогольного вымирания. Член ижевского клуба трезвости Иван Жигалов сказал, что в спектакле есть тест, который позволит каждому гражданину страны поставить диагноз, насколько он запрограммирован на потребление алкоголя. К сожалению, алкозависимые депутаты Государственной Думы сделали так, что с Нового года почти 10 дней вся страна находится в безделии и многие жители России могут запиваться. Если бы 10 дней подряд Дума выделила на отдых в мае, когда люди устремляются на сад-огороды, это было бы верно. Поэтому, пока не поздно, нужно направлять обращения в Государственную Думу о том, чтобы не принимались такие решения, из-за которых мудрый



Награждается В.И. Мелехин

руководитель А. Бастрыкин назвал Думу «Государственной дурой». В радиоспектакле идёт речь о том, что воины, вернувшиеся живыми с СВО, погибают в мирной жизни от алкоголя. Кому это выгодно? Учительница Г.Ф. Ерёмина выразила большую тревогу в связи с тем, что некоторые школьники и школьницы попадают под власть вейпов и губят себя. В будущем эти дети не смогут рожать детей, спустя 5 лет они могут погибнуть. Спектакль может показать эти проблемы и пути их решений.

Присутствующие на встрече председатель объединения трезвенников России «Оптималист» А.Н. Миронов и член правления Совета отцов Удмуртии доцент Удмуртского государственного университета С.В. Королёв поддержали предложения о совместных действиях по предотвращению этой губительной для молодых людей ситуации.

Затем слово было предоставлено В.И. Мелехину, который сказал, что сейчас решается вопрос о переименовании партии «Сухого закона» в партию «За здоровую Россию». К сожалению, сейчас движение трезвенников раздроблено и партия «За здоровую Россию» может объединить эти движения. К В.И. Мелехину обращались многие участники встречи как к опытному врачу, и он на многие вопросы ответил к удовлетворению спрашивающих. А после заседания несколько человек вместе с В.И.

Мелехиным отправились к больному члену клуба И.Осокину, который попал под машину и лежит дома с переломанной ногой.

Иван Осокин был обследован опытным врачом Мелехиным, который констатировал, что Иван скоро будет ходить, но ему нужно больше упражняться. Советы некоторых доброхотов о том, что надо больше находиться в покое, надо отставить. Движение - это жизнь. Спросил Валерий Иванович Ивана о том, какой у него рост. «172 см», - ответил Иван. Врач констатировал: «Значит, вес должен быть 72 килограмма, и не больше сотни килограммов. Лишний вес - нагрузка на сердце, суставы, которые начинают болеть с возрастом...»

После встречи в личной беседе Валерий Иванович посетовал, что многие прекрасные трезвенники в прошлом в настоящее время больны, так как, увлечённые борьбой за трезвость, совершенно забыли о том, что они должны и себя беречь, ибо их опыт так важен нашему быстро меняющемуся времени.

«ТРЕЗВЫЕ ЛЮДИ - ЗДОРОВЕЙТЕ! ЗДОРОВЫЕ И ПОКА НЕ ЗДОРОВЫЕ И НЕТРЕЗВЫЕ ЛЮДИ - ТРЕЗВЕЙТЕ!» - призывает Валерий Иванович Мелехин, который вот уже 40 лет бескорыстно служит Родине под девизом «Хочу исцелить», как написано в его прекрасной книге. **Дай Бог помощи таким прекрасным трезвенникам, как В.И. Мелехин!**

Николай Кочанов

Как ликвидируют и спасают деревни

Газеты «Известия» и «Комсомольская правда» и другие СМИ пишут о проблемах в сельских школах. Из разных регионов страны приходят сообщения, что министерство образования закрывает школы, где мало учеников. Но закрытие школ в селении ведёт к тому, что исчезают деревни. Семьи детей уезжают в другие края, учителя и обслуживающий персонал школ также разъезжаются, и постепенно деревни вымирают.

За послевоенное время в России исчезло более 37 000 деревень. А ведь это горе для тысяч людей. Нет малой родины, некуда приехать и переночевать в любимых с детства домах. Мне знакомый таксист рассказал, как он привёз однажды одного пенсионера на место бывшей его деревни. Он упал на землю, где был его дом раньше, и долго так лежал, обнимая руками родную землю и плача суровыми мужскими слезами. Это горе.

Люди, которые живут не только одним днём, понимают, что закрытие школы в селении рано или поздно обернётся умиранием деревни.

Но не везде местные жители равнодушны к своему будущему. Жители деревни Луговая Пермского края опасаются, что закрытие школы приведёт к исчезновению их селения. В школе в настоящее время учится 14 учеников. Родители обеспокоены, что их детей будут возить в г. Чайковский по аварийной дороге. Родители учеников написали письмо в правительство России с просьбой не закрывать школу. В настоящее время в здании школы располагаются библиотека, Дом досуга, избирательный участок. Видеообращение жителей деревни направлено председателю правительства России Михаилу Мишустину и губернатору Пермского края Дмитрию Махонину.

Жители некоторых других селений Пермского края нашли выход, чтобы не закрывали школы, в другом. Учителя, обслуживающий персонал и жители деревень брали на воспитание в семьи детей из детского дома. Таким образом, в школе прибавлялось учеников, и районные отделы образования не могли закрывать такие школы. В настоящее время государство оказывает большую помощь семьям,

которые взяли на воспитание детей из детдома. Они получают материнский капитал и другие льготы, всего около миллиона рублей. Некоторые семьи берут на воспитание сразу нескольких детей. Так решается сразу не одна проблема. И семьи укрепляются, и дети попадают в настоящие семьи, и сохраняется школа, а значит, и деревня.

РОДИТЕЛИ И ОБЩЕСТВЕННОСТЬ В МОРДОВИИ СПАСЛИ СЕЛЬСКУЮ ШКОЛУ ОТ ЗАКРЫТИЯ.

Здание единственной школы в селе Старое Синдрово Краснослободского района в Мордовии построено в 1974 году и давно нуждается в ремонте. Но вместо того, чтобы провести ремонт, местные власти решили, что проще ликвидировать школу, а детей возить в другую, отдалённую школу. Официальной причиной чиновники назвали малочисленность и нерентабельность. С таким решением не согласились родители учеников и педагоги. Родители заявили, что не дадут согласия на подвоз детей в другое учебное заведение.

(Продолжение на 14 стр.)



Вымирающая деревня

(Продолжение.
Начало на 13 стр.)

Помешать местным властям ликвидировать школу жители села попросили Михаила Ермака, председателя местного отделения партии «Справедливая Россия – за правду» в Краснослободском районе. Он подключил к решению проблемы лидера партии Сергея Миронова. Он направил депутатский запрос в адрес главы Мордовии и в республиканскую прокуратуру с просьбой проверить законность решений чиновников о закрытии школы. К решению проблемы присоединился и Саранский центр защиты прав граждан.

В результате общественного резонанса и депутатской работы 23 июля 2025 года администрация Краснослободского муниципального района издала постановление, которым отменяла постановление о ликвидации школы.

Учебное заведение в Старом Синдрове продолжает работать.

Это стало совместной победой родителей, педагогов, центра защиты прав граждан, партии «Справедливая Россия – за правду».

КАК СПАСТИ ШКОЛУ, КОТОРУЮ ХОТЯТ ЗАКРЫТЬ?

СОГЛАСНО КОНСТИТУЦИИ РФ И ФЕДЕРАЛЬНОМУ ЗАКОНУ ОТ 29.12. 2012 Г. № 273– 3 ОБ ОБРАЗОВАНИИ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ КАЖДЫЙ РЕБЁНОК ИМЕЕТ ПРАВО НА БЕСПЛАТНОЕ ОБУЧЕНИЕ, И ШКОЛА ДОЛЖНА БЫТЬ ДОСТУПНА ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА.



Трезвость и вера - спасение Руси!

СОЗДАНИЕ, РЕОРГАНИЗАЦИЯ И ЛИКВИДАЦИЯ ШКОЛ РЕГУЛИРУЕТСЯ СТАТЬЯМИ 9 И 22 ФЕДЕРАЛЬНОГО ЗАКОНА ОБ ОБРАЗОВАНИИ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ. Санитарные нормы устанавливают расстояние от школы до места жительства в сельской местности до 1 км.

Если ликвидация школы нарушает право ребёнка на образование или нормы доступности, родители могут обращаться в инспекцию по надзору в сфере образования, в прокуратуру района по месту нахождения школы, а также в суд, чтобы защитить права детей на получение образования по месту жительства.

Согласно ч. 12 ст. 22 Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273 -3 Об образовании в Российской Федерации принятие решения о закрытии школы в сельской местности не допускается без учёта мнения жителей данной сельской местности.

Для того чтобы не допустить закрытия школы, можно предложить ряд действий:

1. Направить коллективное обращение в администрацию, управление образования и другие инстанции.

Также можно опубликовать обращение на сайте Российской общественной инициативы.

Необходимое число голосов должно быть 5% от числа жителей.

В этом случае обращение жителей направляется на рассмотрение в экспертную группу муниципалитета.

2. Обратиться в прокуратуру. Можно подать жалобу с просьбой проверить законность и порядок ликвидации школы.

3. Обратиться в суд.

Перспективное направление в решении проблем с учителями – в обучении через Интернет. Учителя математики, физики, химии могут быть в больших городах, а в сельских школах несколько учителей могут направлять процесс учёбы с помощью онлайн-школ. Главное, не забывать, что выход есть всегда. Надо только не сдаваться.

Секреты малых потерь на фронте

В диалогах «Комсомольской правды» 17 октября прозвучал рассказ бойца СВО из подразделения «Экспаньола» о том, что бойцы этого подразделения не только соблюдают «сухой закон» в боевых условиях, но и в отпусках, чтобы не позорить звание воина России. В этом подразделении меньше всего потерь на поле боя и меньше не боевых потерь.

Повторяются прекрасные

примеры времени Второй мировой войны, когда у генерала армии Горбатова А.В. было меньше всего потерь и больше блистательных побед, так как сам генерал совершенно не употреблял алкоголь и наказывал своим офицерам и солдатам следовать его примеру. Сухой закон во время войны - это требование спасения жизни наших доблестных воинов.

В. Волков, г. Киров

30 октября в Ижевске выступает певец

Игорь Николаев с программой

«Выьем за любовь!»

Ответ Игорю Николаеву:

За любовь не надо пить.

Не надо чувства торопить.

Ведь счастье так легко пропить.

Учитесь без вина любить!

Николай Январский

Православный Глазов показывает пример

11 сентября в России отмечали Всероссийский день трезвости, а православные люди отмечали также день памяти Иоанна Крестителя, которого приказал убить пьяный царь. В Глазовской и Игринской епархии в этот день состоялись молебны и крестные ходы, а 12 сентября в честь праздника трезвости состоялась православная конференция, посвящённая урокам трезвости великими святыми и проповедниками трезвения Руси. С обширным обстоятельным докладом выступил епископ Виктор Сергеев, а также священники и учёные. Доцент УдГУ С.В. Королёв в своём докладе убедительно развенчал анти-трезвенные мифы. Участники конференции привели много примеров самоотверженной борьбы за трезвость священников дореволюционной России. Руководитель воткинского общества трезвости священник Н. Чернышев и его дочь Варвара стали святомучениками земли удмуртской. Знаменитый архипастырь Иоанн Кронштадтский ценил и поддерживал удмуртских трезвенников, встречался со священниками Вятского края. Хранить и развивать движение за трезвость зовёт нас пример проповедников трезвости - наших святых отцов.

Н. Кочанов

Н. Январский

Женщины тянутся к лучшим

Он понял: влюбился он крепко,

Ночами не хочется спать.

Весёлые губы соседки

Хотелось всегда целовать.

Но сильно тянуло к пиву,

Он верил в радость вина.

Шайтан улыбался игриво:

«Давай пей смелее до дна!»

Он пьяный пошёл объясняться,

Она прогнала его прочь.

Он пробовал трезвым казаться

И понял, что это невмочь.

Когда он лежал, как избитый,

Под утро увидел он сон:

Пришёл к нему дед позабытый,

И строго сказал ему он:

«Я был сталеваром не худшим,

И ты закаляйся, как сталь,

Знай, женщины тянутся к лучшим!

Быть лучшим старайся ты стать!»

И так началось пробуждение.

Он падал, но снова вставал.

В клуб трезвости —

школу спасенья —

Как в дом свой родной он шагал.

«Сейчас он весёлый и трезвый,

И хата игрушек полна,

И любит детишек он резвых,

Любимая рядом жена.



Василий Теркин

Гармонь

По дороге прифронтовой,
Запоясан, как в строю,
Шел боец в шинели новой,
Догонял свой полк стрелковый,
Роту первую свою.

Шел легко и даже браво
По причине по такой,
Что махал своею правой,
Как и левою рукой.

Отлежался. Да к тому же
Щелкал по лесу мороз,
Защемлял в пути все туже,
Подгонял, под мышки нес.

Вдруг — сигнал за поворотом,
Дверцу выбросил шофер,
Тормозит:
— Садись, пехота,
Щеки снегом бы натер.

Далеко ль?
— На фронт обратно,
Руку вылечил.
— Понятно.
Не герой?
— Покамест нет.
— Доставай тогда кисет.

Курят, едут. Гроб — дорога.
Меж сугробами — туннель.
Чуть ли что, свернешь немного,
Как свернул — снимай шинель.

— Хорошо — как есть лопата.
— Хорошо, а то беда.
— Хорошо — свои ребята.
— Хорошо, да как когда.

Грузовик гремит трехтонный,
Вдруг колонна впереди.
Будь ты пеший или конный,
А с машиной — стой и жди.

С толком пользуйся стоянкой.
Разговор — не разговор.
Наклонился над баранкой,—
Смолк шофер,
Заснул шофер.

Сколько суток полусонных,
Сколько верст в пурге слепой
На дорогах занесенных
Он оставил за собой...

От глухой лесной опушки
До невидимой реки —
Встали танки, кухни, пушки,
Тягачи, грузовики,

Легковые — криво, косо.
В ряд, не в ряд, вперед-назад,
Гусеницы и колеса
На снегу еще визжат.

На просторе ветер резок,
Зол мороз вблизи железа,

Дует в душу, входит в грудь —
Не дотронуся как-нибудь.

— Вот беда: во всей колонне
Завалившей нет гармонии,
А мороз — ни стать, ни сесть...
Снял перчатки, трет ладони,
Слышит вдруг:
— Гармонь-то есть.

Уминая снег зернистый,
Впеременку — пляс не пляс —
Возле танка два танкиста
Греют ноги про запас.

— У кого гармонь, ребята?
— Да она-то здесь, браток... —
Оглянулся виновато
На водителя стрелок.

— Так сыграть бы на дорожку?
— Да сыграть — оно не вред.
— В чем же дело? Чья гармошка?
— Чья была, того, брат, нет...

И сказал уже водитель
Вместо друга своего:
— Командир наш был любитель...
Схоронили мы его.

— Так... — С неловкою улыбкой
Поглядел боец вокруг,
Словно он кого ошибкой,
Нехотя обидел вдруг.

(Продолжение в след. номере)

БЛАГО ДАРИМ

Правление ООО «Оптималист», ООО «Норт», а также Алевтину, Валентину, Марию, Андрея, Алексея, Любовь, Галину, Елену, Татьяну, Алика, Раису, Валентину, Надежду, Светлану, Ирину, Татьяну, Ольгу, Рамиса, Вячеслава, Ксению, Клавдию, Эмилию, Валерию, Лидию, Николая, Александра, Веронику, Владимира, Ларису 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.

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.

Консультации ежедневно с 12.30 по телефону.

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. Мионов

Отпечатано:
«Алмаз-принт» (ИП Насырова Е.В., ИНН 182702767164)
427964 УР, г. Сарапул, ул. Амурская, 17.
Тел. 8-922-693-22-02
Дата выпуска: 21.10.2025 г. Тираж 500. Заказ №

Прочитал — передай другому!