



Вставай!

Посвящается доктору
Валерию Мелехину

Когда я сильно заболел,
Лежал в постели жёлтый,
Сказали мне:

«Давай вставай,
Ты нужен нам не мёртвый!

Нас ждут соратники в бою
За трезвую Россию.
Есть место и тебе в строю,
В единстве – наша сила.

Твой опыт нужен молодым,
Их ловят наркоманы,
И стыдно с опытом твоим
Лежать, лелея раны».

И я сказал: «Ну что ж,
встаю,
Покой нам только снится!
Я радуюсь, что вновь
в строю,
За жизнь мы будем биться.

Нас не учили убивать,
Нам строить лазареты,
Нам надо трезвостью
спасать,
Вести заблудших к свету».

И время силы собирать,
Русь возрождать святую...
Трезвеет, крепнет
наша рать
Под песню боевую.

Баллада о русских берёзах

Отчего так много
На Руси берёз
На людских дорогах,
Мокрых после гроз?

Сколько слёз и горя
Выпало Руси!
Старики, история...
Есть кого спросить.

Плачут бабы, тише,
Может, им трудней,

Бабам надо выжить
И растить детей.

Охнет приглушённо
На поле невестка:
На руках казёнка –
Страшная повестка.

Бабы бросят вилы,
Подойдут, вздыхая:
«Ты поплачь-ка, милая,
Знаем, полегчает...»

Припадёт к берёзке.
Сникнет голова.
Плечики подростка –
Новая вдова...

Бабы обсуждают
Горе при народе,
Вместе с ней поплачут -
Посветлеют вроде...

А земля добреет.
Где упали слёзы,
Там росли быстрее
Русские берёзы.

Николай Январский

Кручина

– Что ты душу рвёшь,
кручина?

Да за сына всё, за сына ...
Отойди, лихая сила!

– Мало ты его любила...
– Что ты знать об этом мо-
жешь?!

– Слова к делу не
приложишь,

Сына ты не сберегла,
А могла ведь, всё могла...

– В чём, скажи,
я провинилась?

– Мало ты о нём молилась.
Благодати не добилась,
Суетой отгородилась.

– Как мне жить теперь,
кручина?

– Весь свой век молись
за сына.

Валентина Кириллова,
г. Ижевск

Нужен Институт исцеления русским словом

На недавнем расширенном заседании объединения «ОПТИМАЛИСТ» и СБНТ 27 марта 2026г. ВОЗНИК ВОПРОС О ТОМ, ЧТО ЗАНЯТИЯ С ЗАВИСИМЫМИ ЛЮДЬМИ ЛУЧШЕ ПРОВОДИТЬ ТЕМ, КТО ИМЕЕТ НАУЧНЫЕ СТЕПЕНИ. ВОЗНИКАЕТ СРАЗУ НЕСКОЛЬКО ВОПРОСОВ, КТО И КОГДА ПРИСВАИВАЛ НАУЧНЫЕ ЗВАНИЯ по науке гортоновике, собриологии или науке утверждения народной трезвости. Гортоновика (новая наука о благотворном воздействии словом) была основана кандидатом биологических наук Г.А. Шичко и его учеником, бывшим алкоголиком Ю.А. Соколовым, который смог после смерти своего учителя создать и объединить бо-

лее 400 клубов трезвости. Науку собриологию пытался создать президент Международной академии трезвости А.Н. Маюров, оказавший огромную помощь трезвенному движению России и мировому трезвенному движению теоретическими трудами и разработками. Но говорят, как корабль назовёшь, так он и поплывёт. Наука о благотворном воздействии словом была создана русским человеком на русской основе, и называть эту науку латинским или другим иностранным словом не логично и не практично. Не плывут корабли с такими нерусскими названиями. А людей, изучающих и использующих во всех областях русский язык, мно-

жество. Среди них профессора и академики многих академий, врачи, священники, писатели, психологи. И все они могут объединиться под единым названием: Институт исцеления русским словом.

Наука об утверждении народной трезвости развивается и оформляется. Но критерий истины – практика. Сам Геннадий Андреевич Шичко, который создал метод благотворного влияния на человека словом, утверждал, что Россия сможет утвердить трезвость на вечные времена, и говорил, что для закрепления трезвости нужны общества и клубы трезвости.

(Продолжение на 2 стр.)



(Продолжение. Начало на 1 стр.)

И если человек не может организовать клуб трезвости, то, имея даже самые высокие звания и степени, он не сможет полноценно спасти людей, даже имея все документы на это. Помнится, на озере Тургояк у одной нашей молодой соратницы вдруг заболел живот. Обратились к молодому врачу, кандидату медицинских наук из Москвы, который диагностировал перитонит. Хорошо, что этот диагноз не услышала или не поняла мать молодой женщины, так как перитонит это очень опасное заболевание и оно особо чревато вредными последствиями в лесу, далеко от городов с поликлиниками. Но наш любимый врач-травматолог Валерий Мелехин, осмотрел больную

и сделал вывод: никакого перитонита нет. Дал рецепт, и вскоре больной стало легче. Очень опасна ошибка и дипломированного, и недипломированного специалиста.

Есть такое понятие – практический деятель. Среди моих учеников были люди со средним образованием, бывшие курильщики и алкоголики, но они спасали от зависимостей и инженеров, и врачей, и педагогов, и даже учёных. На основании метода исцеления русским словом И.Н. Афонин создал метод улучшения зрения по разработкам Шичко-Бейтса. В.И. Кутепов создал метод укрепления здоровья и очищения организма человека. С помощью благотворного русского слова исцеляют людей и от онкологии. Нам нужно собрать лучших

специалистов по исцелению русским словом и создавать Институт исцеления русским словом, сделать то, что не успел сделать наш Учитель Геннадий Андреевич Шичко. Такой институт нужен и для обучения мигрантов, у которых принимают экзамены по изучению русского языка, чтобы они после окончания института с уважением относились к великому русскому слову, к великому русскому народу.

**Николай Январский, автор книги «Исцеление русским словом», профессор, академик Международной Славянской академии наук, образования, искусств и культуры
т. 8-9120292535**

Трезвая Вселенная Владимира Волкова

С Владимиром Волковым я познакомился на одном из занятий по подготовке преподавателей по методу Г.А. Шичко. После того, как мы изучили уникальный метод ленинградского учёного Г.А. Шичко через его выпускника Юрия Соколова, мы с наркологом В. Мерзляковым провели в Ижевске в течение года занятия с многочисленными желающими избавиться от алкогольной и табачной зависимостей, и за год более одной тысячи человек в Ижевске освободились от вредных привычек без помощи врачей и лекарств, с помощью правдивого слова и самоаналитических дневников. Я рассказал об этом на съезде трезвенников в Новосибирске. В результате освоить этот чудодейственный метод к нам в Ижевск приехало около 40 человек, в том числе из Екатеринбурга приехали капитан милиции Нонна Сергеевна (фамилию не помню) и Владимир Волков, учёный - физик. Когда-то он страдал от алкоголизма, но когда узнал, что пьющие физики в Чернобыле совершили чудовищный эксперимент, он, исследовав содержание спирта, об-

наружил в нём вредоносные примеси типа ацетона и отказался от потребления алкоголя совсем. От табакокурения он также отказался. Как он рассказывал, услышал по радио единственно разумное предложение от руководства партии и правительства отказаться от курения в знак солидарности в Всемирный день отказа от табака 7 апреля. Обычно так легко от табака не освобождаются, ведь это же наркотик. Но Владимиру помогло то, что на следующий день его пригласил родственник помочь бетонировать фундамент дома. Надо было постоянно носить на лопате бетон, чтобы он не застыл. Останавливаться на перекур было нельзя. Так он не курил и во второй день, а кто не курит подряд два дня, в 80 % случаев бросает курить. Так Владимир стал свободным от двух пороков, а поскольку он был словоохотливым и любил рассказывать о преимуществах жизни без самоотравления, то к нему стали обращаться за советами, как бросить потреблять алкоголь и курить. Он организовал общество «Трезвость и перестройка» в противовес чиновникам, ко-

торые сами попивали, а других призывали к трезвости. И он решил освоить метод Г.А. Шичко, позволяющий освобождаться навсегда от вредных привычек без медикаментов и врачей. Он приехал в город Ижевск, который тогда назывался Устиновом, на курсы по методу Г.А. Шичко. В первый же день занятий он написал анкету-самоанализ, проанализировал состояние своё после написания самоанализа и понял, что действительно в этом что-то есть. Приехавшая с ним на занятия капитан милиции заявила: «Володя, поедем обратно. Этот Январский – шарлатан. Ты интересней его рассказываешь о вреде алкоголя и табака. Как с помощью одних лекций бросить пить и курить? Да тут люди прошли и тюрьмы, и лечебно-трудовые профилактории за колючей проволокой, и сотни уколов, и ничего не помогло им, а какие-то лекции помогут? Обман это...»

А Владимир ответил ей: «А ты анкету самоанализа и дневник писала?»

«А зачем? – спросила она. – Что я, алкоголичка, что ли?»

(Продолжение на 3 стр.)

(Продолжение. Начало на 2 стр.)

- А ты иногда чувствовала стыд за то, что сделала или сказала в пьяном виде?

Если было такое, опиши это в самоанализе...»

Разговор был в полночь после занятий по методу Шичко. а через несколько часов в дверь комнаты, где в гостинице спал Владимир, постучали. Там стояла Нонна Сергеевна, радостная и возбуждённая: «Володя, я в восторге! Я написала самоанализ, и у меня словно гора с плеч свалилась – такая лёгкость и свобода. Вот если еще мальчику 10 лет, который пришёл избавляться от курения, поможет, я совсем поверю в этот метод Шичко...»

А на пятом занятии, когда многократный «герой ЛТП» вдруг встал и сказал: «До меня дошло! Я сам виноват, а не жена, и начальники, и плохая жизнь, что я пил», Владимир Волков понял, что самое главное в методе Шичко – привести людей к осознанию, что им нужно покаяться. А покаяние – это изменение сознания. Ведь алкоголизм – это не болезнь тела. Это искажение сознания человека лживой информацией и примерами неправильного поведения пьющих людей. И это искажение сознания исправляется покаянием. В древнегреческом языке есть слово метанойя, что и означает ПОКАЯНИЕ И ИЗМЕНЕНИЕ СОЗНАНИЯ.

С Владимиром Волковым мы с тех пор дружим. Он, как физик, помогает раскрывать многие явления мира и события в нашей стране, вскрывая первоначальные причины, начиная от ядра и электрона и заканчивая Вселенной. Когда он говорит о причинах болезней, то он не замыкается на организме человека и его органах, как делают некоторые врачи. Он спрашивает слушателей, можно ли человека рассматривать одного, без природы. На чём человек стоит? На Земле. Чем человек питается? Что на земле растёт? Благодаря чему растут на земле

хлеб, овощи, деревья? Благодаря солнцу, его лучам. Что помогает задерживать радиацию от солнца, что помогает человеку дышать? Атмосфера. Во всем порядок и трезвость. Это во всей Вселенной. Кто создал идеальные условия для жизни человека на Земле? Кто создал удивительный гармоничный мир, звёздные системы и энергию, питающую людей? Неужели всё это от хаоса и какого-то взрыва образовалось само собой? Должен же быть какой-то генеральный конструктор во всём этом удивительном взаимосвязанном мире! Да, есть, и этот Генеральный конструктор есть Бог. Абсолютное большинство астрономов, учёных-физиков признают наличие и необходимость Бога. И физик Владимир во всём ищет корни, основу. Он показывает и своей жизнью пример, каким должен быть настоящий русский человек, любящий свою Родину, несмотря на все трудности. Он отец шестерых детей, у него 5 дочек и сын. И, поскольку у него небольшая пенсия, он в свои 78 лет работает ещё дворником и разносит журналы, успевая получателей журналов поагитировать за здоровый трезвый образ жизни. Он спрашивает женщин: «Хотите иметь мужчину, непьющего, некурящего, работающего и налево не ходящего, детей любящего?»

Женщины отвечают: «А где такого найдёшь?» А он подсказывает: «А это в нашем обществе трезвости при храме Иоанна Предтечи в городе Кирове. Приходите, и сами всё увидите и получите пользу!»

Зная многие факты жизни, которые недоброжелатели скрывали от русских людей, он всегда стремился узнать правду, чтобы рассказывать ее своим слушателям. Когда стал трезвенником, он не поверил тем, кто утверждал, что русские всегда были пьяницами. Он знал, что его дед и прадед были трезвенниками. Он не жалел денег на редкие правдивые книги и за 150 советских рублей купил третий том «Сказание о Русской земле» генерала русской

армии А.Д. Нечволодова, которую автор-патриот написал после поражения России в русско-японской войне. Эту войну Россия проиграла из-за бесконтрольного пьянства призывников и самой русской армии. В этой книге генерал, патриот России, писал о том, что русские были близки с древними скифами и отличались вместе с ними от умренно пьющих греков тем, что потребляли алкоголь до безумия. Вывод из этих фактов можно сделать однозначный, что северным народам, к которым относятся русские, чукчи, якуты, удмурты, вятичи и другие северные народы России, алкоголь не нужен совсем. Когда русские начинают потреблять алкоголь даже в небольших дозах, они деградируют, и за границей смеются над русскими, называя нас алкоголиками. А ведь Бог не зря помог русским иметь огромную территорию, одну шестую часть суши, именно для того, чтобы русские показали пример всему миру своей доброжелательностью и духовностью. А это возможно только для трезвого народа, иначе народ превращается в посмешище. Владимир Волков прекрасно знает историю Руси и убедительно доказывает на исторических фактах, что Русь образовалась и окрепла благодаря трём правителям Руси, которые запрещали алкоголь. Это Иван Третий, при котором почти не было войн, а Московская Русь увеличилась в несколько раз благодаря трезвой политике Ивана Третьего. Это его сын Василий Иванович, который также запрещал пьянство на Руси. И это Иван Васильевич Грозный, которого люто ненавидят враги России и обвиняют в спаивании России, хотя он разрешал пьянствовать только немцам и другим иностранцам из пьяной Европы.

В последующих выпусках газеты «Оптималист» мы постараемся опубликовать интересные материалы В.Н. Волкова из города Кирова, члена-корреспондента Народной академии наук, нештатного корреспондента нашей газеты...

Н.В. Январский



Курс освобождения от табакокурения

От табакокурения бывает сложнее освободиться, чем от алкоголизма. Почему? Причин несколько. К курению многие относятся как к безобидной забаве, так как курильщики явно не показывают своего безобразного поведения, как это делают алкоголики. На многих производствах терпят курильщиков, когда они в перерывы идут курить, в отличие от алкоголиков, которых за безобразное поведение под «хмельком» выгоняют с работы. Аварии, прогулы, снижение производительности труда, замедленное выздоровление после болезней, повышенная смертность – всё это больше относят к алкоголизму, чем к курению. Поэтому многие курильщики не спешат отказываться от курения. Бывает и так, что после неудачной попытки отказаться от курения и ослабления силы воли курильщики считают, что они не смогут освободиться от курения и продолжают жить с этой пагубной привычкой. Когда человек отказывается от табакокурения, он должен быть глубоко заинтересован в полном освобождении от курения и не считать процесс освобождения простым. Как хорошо сказал Марк Твен: «Нет ничего проще, чем бросить курить. Я сам сто раз бросал!» И в то же время многие курильщики, освободившиеся от табакокурения, говорят, что, если бы они знали, как просто правильно освободиться от курения по методу Г.А. Шичко, они давно бы это сделали.

Проанализируем размышления бывшего курильщика Александра, который пришёл в ижевский клуб трезвения «Родник – трезвая семья», чтобы освободиться только от алкоголизма, но после глубокого анализа с нашей помощью быстро освободился и от табакокурения:

«Я, Александр, пришел на занятия в клуб «Родник – трезвая семья», чтобы освободиться от алкоголизма, так как дошёл до употребления водки по бутылке и больше в день, и меня уволили с работы. Алкогольная потребность, у меня прошла, уже на третий день после того, как я прослушал антиалкогольные правдивые

лекции и написал вечерами дневники самоанализа. Председатель клуба сказал, что мне надо освободиться и от курения, так как алкоголь и табак – это легальные наркотики, они взаимно дополняют и заменяют друг друга. Как правило, те, кто не бросает курить, избавившись от алкоголизма, через несколько месяцев снова срываются и начинают потреблять алкоголь, так как у курильщика слабеет сила воли. После отказа от алкоголя он начинает курить всё больше и в конце концов «срывает» на алкоголь».

...Я замечал раньше, что, как только выпьешь рюмку алкоголя, первая мысль – надо покурить. Кстати, это относится и к кофе, после чашки кофе желание покурить возрастает...» Поэтому надо отказаться хотя бы на время от курения от потребления кофе.

Раньше я считал табакокурение менее вредным, чем пьянство. Никто особо не обращал внимание на то, что я иду по улице с сигаретой в зубах или стою на остановке автобуса с дымящей сигаретой. Правда, я видел, как люди обходят меня, особенно дети, как женщины морщатся на остановке и обходят меня, как больного.

Председатель клуба трезвости дал мне книгу «Православный взгляд на курение», и я проанализировал взгляды святых отцов на курение. Я спросил председателя клуба трезвости, почему в молитвословах, идущих от древности, ничего нет о вреде табакокурения. Мне ответили, что табакокурение противно природе человека, и курение в Европе стало распространяться только после 15-го века новой эры, когда моряки Колумба взяли из обычаев погибающей цивилизации ацтеков вредную привычку втягивания в себя дыма сигарет. Но ацтеки в табак добавляли галлюциногенные травы и представляли во время галлюцинаций, что с ними общаются боги... (На самом деле это были бесы.) Об этом хорошо написано в одном из вариантов легенды о Фаусте, как написал Гёте

в эпизоде, связанном с табаком. Согласно этому варианту, доктор Фауст в сопровождении Мефистофеля побывал в Новом свете (Америке), где они обнаружили растение табак. Мефистофель предсказал: «Хорошая травка. Не лопух какой-нибудь! Она осчастливит Старый свет. Кто хоть раз закурит, не оставит этой забавы. Теперь не будут говорить про нас, чертей, что мы вдыхаем дым и выпускаем его через ноздри. Не набить ли вам табаком трубку, уважаемый доктор?»

На это доктор Фауст решительно ответил: «Нет, не надо! Забава для дураков... «И на самом деле курить – это примитивно и глупо. Тратить деньги на самоуничтожение, медленное сжигание себя, да при этом ещё стараешься представить себе какой-то кайф от глотания дыма. Это же мазохизм – сжигаешь свои внутренности, разрушаешь сердце и от этого стараешься получить кайф – каким же дураком я был, когда курил!»

Гёте писал: «От курения тупеешь. Оно несовместимо с творческой деятельностью». Л.Н. Толстой писал, что, когда он отказался от курения, его творчество стало более успешным...

Но вспоминаю, как я стремился оправдать своё курение. Тяжело – покури! Страшно – покури! Раздумье – покури! С кем-то поругался – покури!

Не любят тебя – хватайся за сигарету. «Сигарета, сигарета, ты одна не изменяешь!»

Идёшь с девушкой, она задаёт вопрос, а ты не знаешь, как интереснее ответить. Закурил, и за это время находишь ответ. А как прекрасно выйти на свежий воздух весной, полюбоваться на природу и покурить, пустить дым по ветру... На самом деле курильщик удовольствие от созерцания картин природы старается объяснить эйфорией от наркотического воздействия табака, но пока он не отказался от курения, он этого не понимает.

(Продолжение на 5 стр.)

(Продолжение. Начало на 4 стр.)

Поэтому надо взвесить на мысленных весах плюсы и минусы курения и сделать правильный вывод: курить или не курить. В книге «Православный взгляд на курение» есть эпизод про приезд афонского старца Силуана, который часто посещал монастыри. В одном из таких путешествий в поезде он занял место напротив купца, который дружеским жестом раскрыл перед ним свой серебряный портсигар и предложил ему сигарету. Отец Силуан поблагодарил за предложение, отказавшись взять сигарету. Тогда купец начал говорить: «Не потому ли, батюшка, вы отказываетесь, что считаете это грехом? Но курение помогает часто в деятельной жизни: хорошо прервать напряжение в работе и отдохнуть несколько минут, удобно при курении вести деловую или дружескую беседу и вообще в ходе жизни...» и, пытаясь убедить отца Силуана взять сигарету, он продолжал говорить в пользу курения... Тогда всё-таки отец Силуан решил сказать: «Господин, прежде чем закурить сигарету, помолитесь, сказав «Отче наш». На это купец ответил: «Молиться перед тем, как курить, как-то не идёт.» Отец Силуан в ответ заметил: «Итак, всякое дело, перед которым не идёт невозмущённая молитва, лучше не делать».

Мне запомнилось высказывание святителя Филарета Московского: «Бросьте свою дымную привычку! Нелегко вам будет, но не надейтесь на себя, призовите Бога в помощь и для Бога разом, непременно сразу, – отсекайте зло!» Я вспоминал, как пытался бросить курить, сокращая число сигарет, и у меня ничего не получалось. А вот когда наметил день полного отказа от табака, всё получилось. Существует предубеждение, что якобы опасно сразу бросать курить. Это, возможно, справедливо для тех, кто не знает метода Шичко, по которому надо подготовить своё сознание к решительному полному отказу от курения. Человек, который не подготовил сознание к полному отказу от курения, при страданиях, когда его организм после отказа от табака начинает очищаться от погибших от курения клеток, пугается

и преувеличивает опасность боли от прекращения курения.

А вот что пишет в этой книге митрополит Московский Макарий: «Пристрастие к одному повлечёт за собой пристрастие к другому: от курения табака молодой человек перейдёт к вину, от одной рюмки вина – к пьянству, от вина – к картам и другим страстным играм, отсюда к праздности, к воровству, к разбою, а отсюда дорога к тюрьме...» И в самом деле, я вспоминаю, как с мальчишками, прячась от родителей, мы курили, представляя себя взрослыми. А потом глотали пиво, отвратительное на вкус, с запахом мочи, но мы стремились показаться друг перед другом крепкими взрослыми, которые уже всё испробовали...

Я вспоминаю, как в голове шла борьба: курить или не курить... Я пробовал бросать курить, но, протерпев день без сигарет, вечером не выдерживал тяги и снова закурился, хватался за сигарету... Ведь в голове стучало: стало тяжело – покури. Табак – это наркотик, он притупляет чувства, кроме того, как описывал Лев Толстой, табак убивает совесть. Из произведения Достоевского, когда студент решил убить старуху, он вначале не мог поднять на неё топор: не давала совесть. Тогда он вышел на крыльцо, покурил, а потом вернулся и убил старуху. Когда бывает трудное раздумье, в голове созревает какое-то решение, иногда начинает болеть голова, поскольку для решения проблемы к коре головного мозга от всех органов интенсивно притекает кровь. У некурящего человека это приводит к тому, что задача начинает решаться. А курильщик закуривает сигарету и первую появившуюся мысль выдаёт за решение, которое часто бывает примитивным.

Вот что писал о курении великий русский святой Иоанн Кронштадтский: «Табак – подслащённая пилюля дьявола, которую он дал для плоти, прикрываясь мнимой её потребностью, её похотью бессмысленной. Четыре зла разом делает через табак дьявол: время драгоценное убивает, жизнь сокращает, самую глупую роскошь производит и у нищих насущное пропитание отнимает.

Тление вашей сигары или папиросы изображает весьма хорошо тление вашего сердца в огне страстей: как тлеет ваша сигарета во рту у тебя, так тлеет твоё сердце в огне разных страстей. И как страсти – постоянная и вечная насмешка дьявола над бедными людьми, так курение табака есть новая насмешка его над нами...»

Есть также в книге выражение святого Амвросия Оптинского: «Табак расслабляет душу, умножает и усиливает страх. Омрачает разум и разрушает здоровье медленной смертью. Раздражительность и тоска – это следствие болезненности души от табакокурения... Советую вам употребить против этой страсти духовное врачество: подробно исповедайтесь во всех грехах, с семи лет и за всю жизнь, и причаститесь Святых Таин и читайте ежедневно, стоя, евангелие, по главе или более, а когда нападёт тоска, тогда читайте опять, пока не пропадёт тоска, опять нападёт и опять читайте Евангелие. Или вместо этого кладите наедине по 33 больших поклона, в память земной жизни Спасителя и в честь Святой Троицы – такой ответ получил от преподобного Амвросия один мрянин, заядлый курильщик, обратившийся за советом к святому, не сумев сам справиться с этой пагубной страстью.

Священник Александр Ельчанинов пишет: «Низость и пошлость мотивов у начинающих закурить – быть как все, боязнь насмешек, желание придать себе веса. Одновременно – психология труса и жулика. Отсюда – отчуждение от семьи и настоящих друзей. Эстетически – это пошлость, особенно невыносимая у девиц, психологически – курение открывает дверь всему запрещённому, порочному. Курение и всякий наркоз затмевает наше чувство чистоты, целомудрия... Спроси любого курящего – несомненно, начало курения было для него в каком-то смысле падением.

Когда я прочитал это, то вспомнил, как мы с друзьями после службы в армии говорили о девушках, которые стремились женить нас на себе.

(Продолжение на 6 стр.)

(Продолжение. Начало на 4-5 стр.)

Если она курит, значит, и выпивает. Если выпивает, значит, и блудит... Брать такую замуж не стоит. И на самом деле старцы правы – курильщик делается предателем. Во-первых, он предаёт сам себя – медленно убивает себя ради того, чтобы кому-то понравиться. Он предаёт Бога, так как Бог создал человека по-своему подобию и нелепо представить, что Бог сидит и курит. Курильщик предаёт и свою родную мать, которая конечно же не желает, чтобы её дети становились самоубийцами. Курильщик предаёт своих детей, дети курящих чаще болеют, чем дети некурящих родителей, часто у курящих рождаются дети дебилы или уроды. Курильщик становится энергетическим вампиром, ворует энергию своих детей, своей семьи, своих родителей. По закону сохранения биоэнергии, при

выкуривании одной пачки сигарет курильщик теряет одну четверть своей дневной энергии и потом эту энергию произвольно ворует у семьи. Также человек, который сквернословит, теряет до 10 процентов своей энергии и ворует её у семьи. Человек превращается в энергетического вампира.

После того, как я прочёл эту книгу, я взял чистый лист бумаги, разделил его на две половины чертой. На левой стороне написал, что хорошего я получаю от курения, а на правой стороне листа – что плохого. В конце листа написал вывод. Поставил большую точку и обвёл её, сделав вывод – немедленно прекращаю курить на третий день. Пока же по совету психолога курил ещё больше самые противные сигареты, чтобы мой ум и тело поняли, какая же это отравка. Я знал, что самое сильное желание курить бывает на второй и третий день. Поэтому я постарал-

ся эти дни занять себя побольше работой, чтением литературы и самоаналитическими дневниками. Руководитель клуба посоветовал сделать палочки из веточек черёмухи и держать их во рту, когда появляется желание курить. Самое сильное желание курить бывает всего три минуты и в это время надо применять имитаторы – черёмуховые палочки. Это народный метод. Кроме того, в клубе трезвости мне подсказали, что накануне отказа от курения надо выдыхать дым изо рта на руку, туда, где проходит пульс. После 9 выдыхаемых затяжек на руке у пульса образуется тёмное пятно. Это никотин, который через кожу поступает в кровь, когда возникает тяга и организму нужен наркотик, чтобы успокоиться. Слава Богу, у меня всё получилось. С этих пор я уже три года не курю, и не тянет.

Добавки, которые улучшат память и работу мозга

Даже самые простые продукты могут поддержать память и замедлить когнитивное старение: вот что нужно купить в магазине!

Интерес к укреплению памяти через простые добавки никогда не угасает, особенно с возрастом. Некоторые продукты действительно показывают потенциал: их даже изучают в контексте болезни Альцгеймера, старения мозга и нейропротекции.

Но важно понимать, что травы, добавки и всевозможные продукты – это не чудо-лекарства, а лишь часть комплексного подхода к здоровью.

7 ТРАВ ДЛЯ ПАМЯТИ И МОЗГА: ШАЛФЕЙ, КУРКУМА И ДРУГИЕ

1. Шалфей. Сальвия (шалфей) – одна из самых известных трав, изучаемых в контексте улучшения памяти. Исследования 2017 года показали: содержащиеся в шалфее соединения могут поддерживать когнитивную функцию. Так, западные эксперты советуют использовать шалфей в чае или в блюдах с тыквой и фасолью.

2. Куркума. Куркума – ключевая специя аюрведы, содержащая куркумин, который обладает противовоспалительным действием. Он может снижать накопление бета-амилоида – белка, связанного с формированием бляшек при болезни Альцгеймера.

3. Гинкго билоба. Гинкго билоба улучшает кровоток в мозге. Хотя исследования давали неоднозначные результаты, экстракт EGb761 может замедлять когнитивное снижение у пожилых людей с деменцией, сообщали некоторые исследователи.

4. Ашваганда. Ашваганда также известна в аюрведической практике. Она снижает окислительный стресс, а также может замедлять образование амилоидных бляшек.

5. Женьшень. Женьшень благодаря гинзенозидам может предотвращать ухудшение памяти с возрастом. Исследования показывали, что он также может снижать уровень бета-амилоида в мозге.

6. Готу кола. Готу кола в аюрведе и китайской медицине применяется для улучшения ясности мышления. Обзор 2021 года подтвердил ее потенциал в борьбе с окислительным стрессом в мозгу, связанным с Альцгеймером.

7. Мелисса. Мелисса, или лимонная мята, содержит розмариновую кислоту, обладающую антиоксидантным действием. Исследование 2023 года показало: экстракт мелиссы может замедлять когнитивное снижение у пожилых.

Правда, важно помнить: даже натуральные средства могут вызывать побочные эффекты. В исследованиях добавки с шалфеем вызывали судороги, куркума и гинкго – кровотечения, женьшень – скачки давления.

В редких случаях фиксировались случаи токсичности печени от готу колы. Кроме того, БАДы не всегда регулируются государственными органами, а в некоторых аюрведических добавках ученые находили тяжелые металлы.

(Продолжение на 8 стр.)

Аутофагия и голодание (пост)

В 2016 году японский учёный Ёсинори Осуми получил Нобелевскую премию по физиологии или медицине за свои исследования в области аутофагии – процесса, который лежит в основе способности клеток к самоочищению и самовосстановлению.

Это открытие не только стало важным шагом в понимании механизмов старения и заболеваний, но и объяснило одну из ключевых причин, почему голодание может быть таким мощным инструментом оздоровления.

Что такое аутофагия?

Аутофагия происходит от греческих слов «авто» – сам и «фаго» – пожирать. Дословно это можно перевести как «самопоедание». Однако в контексте биологии этот термин описывает нечто совсем иное – упорядоченный и жизненно важный процесс внутри каждой клетки организма. Аутофагия позволяет клетке удалять повреждённые органеллы, белковые агрегаты и другие ненужные или потенциально опасные структуры, тем самым обеспечивая её очищение и функциональную активность.

Центральную роль в аутофагии играют лизосомы – специализированные структуры внутри клетки, содержащие ферменты, способные разрушать различные биологические молекулы. Когда клетка запускает процесс аутофагии, она окружает повреждённые или ненужные

компоненты двойной мембраной, образуя так называемый аутофагосом. Это своего рода «мешок», в который упаковываются дефектные органеллы, белковые агрегаты или даже инфицированные патогенами частицы.

Затем аутофагосом сливается с лизосомой, образуя структуру, которую называют аутофаголизосомой. Внутри этой объединённой структуры начинается процесс расщепления содержимого под действием мощных гидролитических ферментов, которые активно работают при кислой среде внутри лизосомы. Под действием этих ферментов сложные молекулы – белки, липиды, углеводы и нуклеиновые кислоты – разрушаются до своих базовых компонентов: аминокислот, свободных жирных кислот, моносахаридов и нуклеотидов.

Эти освобождённые строительные блоки затем транспортируются обратно в цитоплазму, где могут быть использованы для синтеза новых белков, мембран и других необходимых клетке структур. Таким образом, аутофагия не просто избавляет клетку от «мусора», но и обеспечивает повторное использование ресурсов, что особенно важно в условиях стресса или недостатка внешних источников питания.

Аутофагия при голодании

Этот механизм позволяет клетке сохранять функциональную целост-

ность, предотвращать накопление токсичных соединений и поддерживать метаболический гомеостаз. Именно поэтому активация аутофагии становится ключевым элементом оздоровительных процессов, происходящих в организме во время голодания.

Механизм аутофагии был впервые подробно изучен именно Ёсинори Осуми. Используя дрожжи в качестве модели, он смог показать, что при дефиците питательных веществ аутофагия активируется как механизм выживания. Впоследствии было установлено, что аналогичные процессы происходят и в клетках человека. Сегодня мы знаем, что нарушение аутофагии связано с развитием множества заболеваний, включая нейродегенеративные болезни, рак и сердечно-сосудистые патологии.

Одним из самых естественных и эффективных способов стимуляции аутофагии является голодание. Когда организм лишается внешних источников энергии, он начинает перестраивать метаболизм, активируя механизмы экономии ресурсов и внутреннего восстановления. Именно в этот период усиливается клеточное обновление при голодании. Повреждённые белки и органеллы, которые могли накапливаться годами, утилизируются, освобождается пространство для регенерации клеток, а также снижается уровень хронического воспаления.

Слово о винопитии пастыря

Этот порок так отвратителен и гнусен, что он унижает человека до скотоподобия. Пьяница теряет рассудок и свою честь, губит свою жизнь и здоровье, кончает свою жизнь подобно скоту. Не пребывающим ли в вине горе? - восклицает премудрый сын Сирахов. Что же таких людей ожидает на том свете - в будущей жизни? Слово Божие говорит: ПЬЯНИЦЫ ЦАРСТВИЯ НЕ НАСЛЕДЯТ.

Страшно это. Ужасен приговор! Св. Иоанн Златоуст говорит, что пьяница особенно любим дьяволом потому, что никто так не исполняет его воли, как человек, преданный вину. Пьяница не может быть ни добрым гражданином, ни хорошим семьянином. Ни одного общественного дела никогда не поручат пьянице. Он всё испортит и хорошее сделает дурным в одурении от своей страсти. А что

делается в доме и семье у подобных людей? Вечные ссоры, драки и ругательства. Дети и жёны голодают, ходят разутые и раздетые. У него, что было. и то пошло на вино.

Соломон говорит: всяк бо пьяница обнищает. (Притчи 23, 21)

ПЬЯНИЦА САМЫЙ НЕСЧАСТНЫЙ ИЗ ЛЮДЕЙ.

*св. Сергей Радонежский
(в сокращении)*



Дневник улучшения памяти

При ухудшении памяти, вызванном артериосклерозом, заметное улучшение наблюдается после приёма следующих настоев:

1. Взять поровну листья Melissa и полыни горькой, измельчить и тщательно перемешать. 3 столовых ложки смеси залить 500 мл кипятка, настоять не более 5 минут. Пить понемногу в течение дня. Дневная норма 1-1,5 стакана.

2. Пить по 1/4 стакана свежего сока листьев и корней одуванчика 4 раза в день со свежим рисовым отваром за 20 минут до еды. Использовать весь летний сезон. Лечит также раздражительность, склероз, эпилепсию.

3. 1 ст. ложку корня валерианы залить полутора стаканами кипятка, настоять в течение 40 минут. Пить по половине стакана в три приёма, утром натощак, после завтрака и вечером перед сном.

5. Улучшает память известный многим напиток с яблочным уксусом. В 1 стакане тёплой кипячёной воды размешать 2 чайные ложки яблочного уксуса и 1-2 чайные ложки мёда. Принимать утром натощак и ещё 2 раза в день за 1 час до еды.

В. Дубин, натуропат, Московская обл.

При написании дневника на развитие памяти надо вначале вечером вспомнить и описать все события дня, начиная с пробуждения. Во сколько встали, помолились, сделали зарядку, что было на завтрак, какая температура воздуха в комнате и на улице, кто звонил, с кем общались дома и на работе, какие новости, что планировали сделать, что успели сделать и что не успели...

Потом отвечаете на вопросы дневника, максимально подробно, в деталях вспоминая и описывая события прошедшего дня и планируя будущие дела.

1. Ф.И. О. Своё любимое детское имя.

2. Дата и точное время написания дневника. План на завтра по развитию памяти.

3. Число забываний того, что было в течение дня, в какое время вы не помнили события с вами.

4. Число общений с теми, у кого также неважная память.

5. Отношение к тем, у кого плохая память.

6. Ваше отношение сегодня к своему забыванию.

7. Мысли о хорошей памяти, что способствует хорошей памяти.

8. Что видели во сне прошедшей ночью?

9. Старались ли сегодня вспомнить какие-то детали из разговоров с людьми, чьи-то имена, фамилии, события?

10. Настроенность на улучшение памяти. Что сегодня вам важно было запомнить?

11. Что вы сегодня ярко вспоминаете и почему?

12. Степень улучшения вашей памяти сегодня по сравнению с ранним периодом.

13. Взаимоотношения с окружающими, когда вы вспоминаете их имена-отчества в разговорах.

14. Впечатления от полученных сведений по улучшению памяти и как часто вы применяете способы улучшения памяти.

15. Программа дальнейшего улучшения памяти: какие тексты, стихи, молитвы вы заучиваете, сколько текстов самовоздействия планируете переписывать левой рукой и т.д.

Память улучшается, если вы хотя бы раз в неделю гондаете на воде.

ТЕКСТ САМОВОЗДЕЙСТВИЯ НА РАЗВИТИЕ ПАМЯТИ (ПИСАТЬ ЛЕВОЙ РУКОЙ)

НАСТРОЙКА НА УХУДШЕНИЕ ПАМЯТИ, СТИХИЙНО СЛОЖИВШАЯСЯ В МОЕЙ ГОЛОВЕ, ОТНЫНЕ ИСЧЕЗАЕТ. С помощью научного метода Г.А. Шичко, с помощью неоднократного повторения событий прошедшего дня в памяти и записывания этих событий (левой рукой) у меня восстанавливается прекрасная память и улучшается зрение. Я совершенно спокоен (спокойна) и свободен от страха о настоящем и будущем. Я знаю, что у меня есть небесный Отец – Бог, и рассчитываю на его помощь в непредвиденных событиях. Какие бы я ни получал (а) известия в течение текущего дня, я уверен (а), что всё совершается по воле Божией и мне удастся восстановить память для свершения добрых дел. Я забываю все обиды, мне нанесённые, и прошу благодати для тех, кто благоприятствует мне. Я помню все добрые дела людей и благодарю их, а также молюсь за здоровье живущих и вечную память усопших. Каждый день я начинаю с молитвы и заканчиваю также с молитвой. Я стараюсь, чтобы во мне всегда звучала молитва благодарности Богу. Слава Богу за всё! Аминь

БЛАГО ДАРИМ

Надежду, Ольгу, Ларису, Светлану, Андрея, Алика, Максима, Алексея, Владимира, Ирину, Галину, Алевтину, Валентину, Надежду, Татьяну за помощь в выпуске этого номера газеты. Просим оказать помощь в выпуске следующего 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.

С 6 по 10 апреля в Удмуртии выступает с лекциями об утверждении трезвости Владимир Жданов, профессор, советник Главы Вологодской области Г.Ю. Филимонова. Тел: 8-0120292535

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

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

Отпечатано:
«Алмаз-принт» (ИП Насырова Е.В., ИНН 182702767164)
427964 УР, г. Сарапул, ул. Амурская, 17.
Тел. 8-922-693-22-02
Дата выпуска: 06.04. 2026 г. Тираж 500. Заказ №

Прочитай – передай другому!