

В апреле 2026 года в Ижевске, в сельхозакадемии, прошёл очередной праздник Международной Славянской академии наук, образования, искусств и культуры.

Праздник Славянской академии

*Собрались на празднике славяне,
От улыбок целый зал цветёт.
Всех объединил славянский танец,
Дружеский задорный хоровод.*

*Нет нигде ни грустных и ни пьяных.
На столах зелёный бодрый чай.
Веселятся, празднуют славяне
Не скучай, а песни запевай!*

*Здесь певцы, учёные, поэты,
Он талантлив, наш славянский мир.
Души их всегда открыты свету,
И любовь - их главный командир.*

*Веселятся трезвые славяне.
Только есть слабинка у славян:
Пьянство год от года нарастает,
Часто вновь в запой идёт талант.*

*Есть слова пророков позабытых:
Не для пьянства Бог создал славян,
Искренних, доверчивых, открытых,
А от скверны этот мир спасти.*



Слева профессор Международной Академии трезвости Январский Н.В., академик МСА Полищук Д.Ф., член-корр. МСА Руденок В.А.

*А кого спасёт собою пьяный?
Потому нельзя нам, братцы, пить.
Смелые, отважные славяне,
С трезвостью мы сможем
победить.*

*Божий мир прекрасен и чудесен.
С песней жизнь светла и хороша!
Запоют славяне наши песни –
И светлеет, чистится душа.*

*Крепит наш славянский дух
борцовский
Наша Академия наук.
И глядит с улыбкою отцовской
Добрый академик Полищук.*

*Мир погряз в наживе и обмане,
Сатанисты к гибели ведут,
Но мы знаем: трезвые славяне
Этот грешный мир ещё спасут!*

Николай Январский

Сказ про Василия Блаженного

Что-то мало читать стал народ в наши дни, всё заглядывает в «табакерки» в руках, а это не к добру. Посему расскажем сказку для детей, а там и взрослые пусть эту газету прочтут. Большая польза людям будет, особенно тем, кто огороды да приходу любит.

Есть в Москве на Боровицком холме рядом с Кремлём Покровский собор. В народе его ещё зовут Собор Василия Блаженного. Василий жил при царе Иоанне Грозном, который старался Русь укреплять и приучать народ к трезвости. В ту пору мороз так закручивал, что, когда воду несли из колодца домой, вода превращалась в ледяную

шапку. А Василию всё нипочём. Ходил по Москве босиком и в одной рубахе и всегда рот до ушей, со всеми здоровался и просил денежку. А денежки по копейке складывал около Кремля, и никто эти деньги не пытался украсть. Но нашёлся такой жидок жадный, кто ночью пытался украсть денежки. Только ничего у него не получилось. Примёрзли его ноги ко льду. Так и сидел он до тех пор, пока не собрался народ. Подошёл к нему Василий и хотел отпустить, предупредив, чтобы не воровал больше. Но царь был строг и отправил его в острог, вор должен сидеть всегда в остроге. Василий пошёл на базар, а там целая куча

баранок лежит. Хотели люди эти баранки расхватать и съесть – время голодное было, а Василий давай все баранки топтать. Оказалось, баранки вместо муки были из извести. Спас народ Василий Блаженный, и стали ему ещё больше денег подавать, а он денежки складывал возле Кремля, и никто не воровал. Но пришла пора умирать Василию, и после его смерти приказал царь построить на этом месте красивый храм. Добавил царь свои деньги, и стал храм красивейшим и великим. И до сих пор стоит, как знак, чтобы люди не воровали и не боялись ни холода, ни царского гнева. Тут и сказке конец, а кто слушал, молодец.

16 мая в Спасо-Преображенском храме г. Воткинска состоится Крестный ход по маршруту: г. Воткинск – Осиновка – Пихтовка – Большая Кивара – село Кельчино – Купель «Неупиваемая чаша». Начало в 10.00

Как спасти родные деревни

За последние 20-30 лет в России исчезли десятки и тысячи сельских населённых пунктов. По разным оценкам, число полностью заброшенных или упразднённых деревень составляет от 20 до 30 тысяч, а некоторые источники называют цифру за 80 тысяч за более длительный период. Основные причины: нет работы, отсутствие инфраструктуры, миграция в город. На 1 октября 2021 года учтено 153157 сельских населённых пунктов, из них 24751 не имеют жителей. За последние 20 лет исчезло 20 000 деревень.

С чего обычно начинается исчезновение деревень? С закрытия сельских школ. Хотя В.В. Путин в своих выступлениях упоминал, что нельзя в деревнях закрывать школы, чиновники из отделов науки и образования стремятся закрыть как можно больше малокомплектных школ, так как им якобы выгодно иметь в каком-то большом населённом пункте одну большую школу и возить туда школьников из окрестных деревень. Но родители всегда хотят быть рядом с детьми и переезжают туда, где их дети ходят в школы. Кроме того, пустеют малые деревни, так как из них уезжают учителя, оставшиеся без работы. Без работы оказывается и обслуживающий персонал малых школ. Всё меньше остается людей в деревне... И в конце концов деревня исчезает. А ведь именно за счёт деревень Россия и становилась страной настоящих русских людей, умеющих работать, страной духовной культуры, так как в деревнях люди у всех на виду и суть каждого человека видна, не так, как в крупных городах, где люди часто даже соседей своих не знают.

Село – это свои овощи и другие продукты со своего огорода. Это чистый воздух и чистая вода, это лучшее воспитание детей. Это здоровье семьи.

Практика показывает, что надеяться на чиновников, на то, что они что-то сделают для спасения деревень, бесполезно. **«Спасение утопающих – дело рук самих утопающих!»**

Что же можно сделать? Известно, что и один человек может сохранить и спасти селение. Рядом с Воткинским районом есть деревня Вахрино,



которую воскресил один человек по фамилии Вахрин. В Томской области в вымирающей деревне Михаил Лапин наладил производство деревянных бочек и других изделий из кедров и обеспечил работой жителей деревни, организовал спрос продукции, и оживила деревня, даже благоустроенную дорогу провели в селение, стали строиться новые дома.

Когда шло разорение сельского хозяйства страны, в преступные 90-е годы в Вавожском районе Удмуртии нашлись люди, которые уговорили районное начальство, чтобы те позволили не разрушать совхозы, а сохранить. В итоге сейчас в этих совхозах сохранили высокоудойных коров, а значит, получают высокие надои молока, которое славится далеко за пределами Удмуртии, а работники совхоза получают неплохую зарплату.

В деревне Пихтовка Воткинского района есть совхоз «Пихтовский», который возглавляет доктор экономических наук Крылов Георгий Степанович. При его участии построен целый каскад прудов, и рыба из Пихтовки продаётся в разных городах России. Но Георгий Крылов поднял и сельское хозяйство, там высокие надои молока и хорошие урожаи. Крылов не может видеть, как пустуют заброшенные поля рядом с его хозяйством, он приобрёл для своего совхоза пустующие земли и обеспечил работой сельских механизаторов из окрестных деревень.

Но не все могут быть механизаторами. В соседних деревнях много жителей, оставшихся без работы. И вот тут могут выручить сельские те-

плицы. В теплицах можно выращивать лук, рассаду, которую с удовольствием покупают весной те, у кого сады-огороды и дачи, а также можно выращивать огурцы и помидоры. Сейчас магазины «Магнит» и «Пятёрочка» заполнены овощами, произведёнными китайцами. Но качество этих продуктов ужасное. Помидоры не имеют даже живого запаха, пахнут лишь химией, которая губит здоровье тех, кто эти помидоры употребляет. Сами китайцы из теплиц, которые они размещают в России, часто свои помидоры не едят, зная, сколько опасных ядохимикатов они сами сыпят на овощи для их быстрого роста, а покупают помидоры у местных русских людей, которые выращивают продукты на своих огородах. Мне приходилось наблюдать оставленные китайцами теплицы после нескольких лет работы. Земля там такая, что ничего не растёт и не будет расти ещё десятки лет из-за напичканной там химии. Думается, если сами сельские жители будут выращивать овощи в своих родных теплицах, себя и своих земляков они, как китайцы, травить ядохимикатами не будут.

Конечно, не только создание теплиц может быть важным подспорьем для того, чтобы на селе появилась работа, это может быть и скотоводство, а также народные ремёсла, даже строительство небольших кирпичных заводов и мастерских, но теплицы – это наиболее быстрый и надёжный вариант оживления жизни на селе. Дорогу осилит идущий!

Николай Январский

Весенний день год кормит (народная пословица)

КАК УВЕЛИЧИТЬ УРОЖАЙ БЕЗ УДОБРЕНИЯ

Вначале было Слово, и Слово было у Бога. И Слово был Бог. (Евангелие от Иоанна)

С помощью Слова можно увеличить всхожесть семян, ускорить их рост и увеличить урожай. Учёные обнаружили, что пение на низких частотах звуков «А-у» над растущими растениями в течение нескольких минут увеличивает их урожай. Несколько лет назад на наших занятиях по коррекции зрения я рассказывал о том, что звуки «А-у» увеличивают урожай. Одна моя слушательница решила проверить эту информацию. Она на огороде стала выпевать над своими тыквами и морковками эти звуки. Соседи по сад-огороду смеялись: «Поехала крыша у нашей соседки. То от выпивки отказалась после каких-то занятий по методу Шичко, а то на огороде аукает...»

Но вот осенью смеяться соседи перестали, а стали спрашивать, почему у неё огромные тыквы и здоровая крепкая морковь без удобрений? А она смеялась: «Я и сама удивляюсь, видимо, в самом деле, преподаватель был прав: ауканье полезно для растений!»

Исходя из следующих экспериментов, можно заключить, что действительно растения положительно реагируют на человеческую речь, на определённые звуки. И, видимо, не зря в лесу, в грибных местах, люди аукались и знали, что от такого общения с природой на будущий год урожай грибов и ягод будет выше...

А в Удмуртии примета говорит о том, что если человек пошёл в лес и заблудился, то надо чаще громко повторять «А-у», и вскоре дорога из леса будет найдена, словно деревья подскажут, куда выходить.

Известно, что раньше, когда яблони «уставали» и переставали давать хороший урожай, мудрые хозяева подходили к яблоням, грозили, что, если осенью урожая не будет, яблоню спилят. Как правило, осенью был высокий урожай яблок...

Учёные проводили множество экспериментов, когда читались молитвы над больными всходами и всходы выпрямлялись. Значит, в

самом деле растения реагируют на человеческую речь. Голландские учёные с помощью речи уговаривали разные формы цветов гвоздики менять окраску.

Для тех, кто стремится вырастить большой урожай, можно рекомендовать, как увеличить урожайность культур до 30 процентов без удобрений. Надо читать молитвы над семенами, поливать растения талой водой, от которой рассада растёт быстрее, стараться окружить растения любовью, и они ответят высоким урожаем и яркими расцветками. Известно много рассказов любителей комнатных цветочных растений, что при любовном отношении к растениям они зацветают именно ко дню рождения тех, кто за ними ухаживает с любовью.

Цветы - источник радости и творчества. В Алнашах поэтесса Майя Митрофанова рассказывала, как её неграмотная мама однажды утром разбудила детей и сказала: «Дети, сегодня случилось чудо! Растения, которые долгу зиму стояли на подоконнике и мёрзли, вдруг расцвели!» И в самом деле, растения стояли в цвету. Вот так в простой удмуртской семье прививалась любовь к природе, к её чудесным проявлениям. В такой семье и рождаются, и воспитываются таланты. Майя стала поэтессой и песенницей, композитором своих песен, учит и своих детей, и других учеников творчеству.

Сейчас многие дети увлечены смартфонами, интернетом, которые не дают простора для творчества, внедряются в молодые головы чужеродные, обработанные бездуховными психологами программы, которые не всегда полезны.

А вот эксперименты с растениями, домашними цветами могут отвлекать детей от чужеродных влияний. Предложите детям взять 3-4 луковицы, прорастите их в течение недели в баночках с водой. И предложите детям эксперименты. Над одним растением надо произносить слова любви, ласковые звуки, молитвы, любимые песни. Над другим растением надо произносить грубые ругательные слова. Третье растение пусть растёт без всяких звуков. А четвёртое растение можно поливать талой водой.

В течение месяца надо сравнивать результаты и записывать их. Результаты экспериментов нужно при возможности сообщить в Международную Славянскую академию, в Молодёжное отделение по телефону: 8-9120292535 профессору Николаю Владимировичу Январскому, члену президиума академии.

Можно также проводить эксперименты с другими растениями, с цветами. Всех, кто продолжит эксперименты с растениями в летнее время на огородах, просим осенью сообщить о своих результатах, об урожае.

Для нас также особенно важны результаты работы с мыслями по избавлению окружающих людей от вредных привычек. В настоящее время распространяется интересная и плодотворная форма так называемых «писем любви», когда близкие люди пишут письма человеку, страдающему от алкоголизма и не желающему или не имеющему силы воли освободиться от вредных привычек. Когда кто-то из близких пишет письма любви страдающему от алкоголя или других наркотиков, то пишет о человеке только хорошее, без нравоучений, пишет о том, что этот человек имеет от рождения прекрасную душу и замечательные черты характера, но алкоголь мешает этим чертам проявиться в жизни. Такие письма начинают со временем менять людей, так как мысль материальна. Письма не надо первоначально показывать тому человеку, которому они адресуются. Примерно через 40 писем человек вдруг преображается в лучшую сторону, как и человек, который пишет эти письма сам. В нашем ижевском клубе трезвости «Родник – трезвая семья» имеется уже несколько случаев исцеления людей не только от алкоголизма и курения, но и от наркомании. Главное – вера, настойчивость и знания. Наш клуб трезвости готов поделиться опытом.

Наши бесплатные консультации проводятся еженедельно с 12-30 каждое воскресенье по адресу: Ижевск, ул. К. Маркса, 188, бывший драмтеатр им. Короленко, вход рядом с мечетью. Телефон для справок: 8-9120292535.



Как молитва помогает исцелению

С Валентиной, членом клуба трезвости из Воткинска, я знаком давно. Это интересная, искренняя женщина, бывшая учительница, которая стремилась воспитать своих учеников добрыми, здоровыми, трезвыми. А вот со своим мужем, которого она хотела отворотить от пьянства, у неё не получилось. Когда она увидела, что почти все её усилия по спасению пьющего мужа тщетны, она впала в уныние и даже решила утопиться. Она сама рассказала об этом случае. Пошла на Воткинский пруд искать прорубь. Долго искала и, наконец, нашла недалеко от плотины. Стояла у проруби и прощалась с жизнью. И вдруг увидела, как к проруби бегут странные люди. Кто-то в халате, а кто-то просто в плавках. Подбежали эти люди к проруби и стали прыгать в прорубь, а потом выскакивать из проруби с радостными возгласами. Кто-то спросил её: «А ты что, баба, не раздеваешься? В пальто, что ли, собираешься купаться?» «Ага, в пальто», – ответила она. И ей захотелось также попробовать холодную воду, ведь всё равно она надумала топиться. Разделась и купалась в ледяной купели. И такая радость жизни вдруг охватила её, что она пошла вместе с купающимися «моржами» в клуб «Помоги себе сам», да так и осталась активной участницей этого клуба. Когда Валентина изучила уникальный метод Г.А. Шичко, позволяющий без наркологии и лекарств избавляться на всю жизнь от алкоголизма и других вредных привычек и потребностей, она решила проверить действие этого метода на соседях. У неё в подъезде почти все пьянствовали вечерами. Она пришла в первую квартиру на первом этаже,

где жили пьющие муж с женой, и предложила им свою помощь в избавлении от вредных привычек. Её эти соседи послали далеко-далеко... Но она не обиделась на них, а стала за них молиться, не рассказывая им об этом. Примерно через 40 дней соседи перестали совсем потреблять алкоголь. Тогда она, уже не рассказывая ничего никому, стала молиться за соседей из второй квартиры. И они со временем перестали потреблять алкоголь. Так она постепенно с молитвами добралась до пятого этажа, где жила сама. И что удивительно, подъезд становился всё трезвее и трезвее. Потом она приехала в Ижевск к нам в клуб трезвости и рассказала мне, что на всех соседей её молитвы действуют как надо, а на соседа, который живёт выше её, на 6 этаже, молитвы не действуют. И этот сосед постоянно пьянствует, шумит ночью, мешает молиться. Она попросила меня приехать в Воткинск, чтоб провести там занятия по методу Г.А. Шичко и чтоб она уговорила соседа прийти на занятия. Я пообещал провести их, но не сразу, а через полгода, так как у меня уже были спланированы на полгода вперед занятия в других городах. Когда мы снова встретились, она с грустью в голосе сказала: «Поздно, Николай Владимирович! Скончался от запоя сосед...»

Об этом случае, который произошёл примерно 30 лет назад, я почти забыл, но сейчас пришло время, когда этот удивительный метод Валентины надо брать на вооружение вновь, так как времена изменились. И если раньше люди с охотой сотнями записывались и шли на занятия по избавлению от вредных привычек, то сейчас, когда появи-

лось множество кодировщиков, сект, колдунов и ведьм, которые обещают моментальное избавление от пьянства, но, как правило, обещания и остаются обещаниями, а люди пьющие уже не верят никому, нужно применять все способы спасения людей. И молитвенный способ – один из самых лучших.

Прекрасный писатель Ф.М. Достоевский писал: «Идёт война между дьяволом и Богом, и война эта проходит через сердце человека...» Дьявол всеми силами стремится замаскироваться. Многие явления называют случайностями. А если дьявола нет, значит, нет и Бога... После 70 лет атеизма в нашей стране так много образованных людей, но без образа Бога в сердце, а если Бога в сердце нет, то любая гнусность и пакость возможна.

Для многих пьющих людей алкоголь заменяет Бога. Якобы алкоголь утешает, веселит, успокаивает, является собеседником и т.д... И вот здесь нужна молитва с любовью, ибо Бог – это Любовь. В наше время, когда многие люди потеряли веру в себя и в Бога, молитва особенно нужна, и сила молитв с Любовью возрастает.

В посёлке Игра мы с академиком Маюровым А.Н. проводили лекции. Глава района собрал в большом зале более 300 человек – учителей, врачей, глав администраций селений. Я рассказывал о методе Г.А. Шичко и о том, как важно перед сном писать самоаналитические дневники. И вдруг одна женщина, глава администрации одного селения, заявила: «Глупости вы говорите. Алкоголики не будут писать дневники. Их надо лечить или тюрьмой, или лесоповалом!»

(Продолжение на 5-й стр.)

(Продолжение. Начало на 4-й стр.)

На моё счастье в зале поднялась другая красивая женщина и сказала: «Нет, вы не правы.

У слов, написанных перед сном, большая сила. Если не пишет алкоголик, пишите сами. У меня дома муж очень сильно пил. Я его пыталась остановить, даже била пьяного, а он продолжал своё пьянство. Тогда я решила разводиться. И когда уже отнесла заявление в загс, подумала, а ведь дети его любят. Да и я его любила, когда выходила замуж. Ведь мы, женщины, сами выбираем мужей! Значит, и сами виноваты в том, что муж пьяный. Надо что-то искать для спасения... И я стала стараться, чтобы муж снова стал таким же любящим, каким он был перед свадьбой. Стала говорить мужу слова любви. А он в ответ посылал меня далеко... Тогда я стала писать ему письма любви. Но эти письма ему не показывала, а клала под подушку... Сейчас уже два года живём мы с мужем душа в душу. Он не пьёт и любит меня вновь. Я тоже, конечно, не пью ни грамма никогда.»

Когда я стал рассказывать об этом другим женщинам, меня спустя какое-то время некоторые женщины стали благодарить. Оказывается, письма любви и молитвы помогают даже от наркомании, и таких случаев уже немало.. Но надо знать, как писать такие письма, не ругать в них мужа, а указывать на его положительные черты характера и письма пока не показывать тому, кому вы их пишете. Желательно писать 40 и более писем любви.

Конечно, очень трудно писать «письма любви», когда пьющий человек на протяжении большого количества времени по пьянке оскорблял тебя. Но здесь надо

брать на вооружение пример Иисуса Христа, который молился за тех, кто его распинал и просил Отца не наказывать своих убийц, так как «...они не ведают, что творят...»

Люди, почувствовавшие силу молитв, не перестают молиться и в дальнейшем. Так, в Якшур-Бодье женщины из общества трезвости при храме молятся за 16 добровольцев, которые ушли на СВО. Вот уже 4 года воюют эти герои. Все они живы. А вот те, кто под хмельком отправляется на СВО, часто возвращаются обратно в цинковых гробах, так как алкоголь держится в коре головного мозга до 28 суток и координация движений у таких новобранцев, кто под хмельком, неточная. Поэтому сознательные трезвенники давно уже пишут письма в адрес руководства страны о том, что во время военных действий в стране или на СВО должен быть введён «Сухой закон». Пока такого закона нет. Но нужно такой закон принять для самого себя. У меня сжимается сердце от боли, когда я вижу, что человек, на которого потрачено много энергии и времени, освободился от алкоголизма, а у него пьёт жена, вроде бы «культурно», как она считает. Хотя о какой «культуре» может идти речь, если от выпитых 100 граммов водки в первый же день погибает 7500 нейронов коры головного мозга? Бывает очень трудно удержаться от пьянства, если родной человек рядом соблазняет якобы «культурными» дозами алкоголя. Многие женщины никак не могут понять, что алкоголь – это легальный наркотик и что бывшего алкоголика любая рюмка алкоголя приводит рано или поздно к срыву. Поэтому мы стремимся к тому, чтобы в наш клуб трезвости приходили на за-

седания не только бывшие алкоголики, но и их семьи.

Молитва помогает и не только в клубе. В ижевском храме Александра Невского вот уже несколько лет силами миссионера и православного писателя В.В. Шкляева, Январской Н. И. и славных певчих храма читаются акафисты радиконы «Неупиваемая чаша» Пресвятой Богородицы. Я также по мере возможности стараюсь присутствовать на молебнах. И вот однажды ко мне обратилась с вопросом женщина, которая приехала на акафист, проводимый по субботам. Она спросила: «Я молилась и просила всех молиться за брата Виктора. Он перестал потреблять вино. Но у меня вопрос: почему перестал пить не только мой родной брат, но и двоюродный, которого тоже звать Виктор, а он живёт в другой деревне, и я за него не молилась?» Вот она, чудесная сила молитв и непостижимая Любовь Бога к людям.

Самое главное, молиться всем сердцем и самому совсем не потреблять алкоголь. Вспомните примеры святых Сергия Радонежского, Иоанна Кронштадтского, Серафима Саровского.

Серафим Саровский говорил о том, что монах не только не должен пить вино, но даже пустой бутылки из-под алкоголя у него в келье не должно быть...» А настоящий священник - это тот же монах, особенно предстоятель и архипастырь, а не лукавый толкователь возможности выпить.

Вспоминаем слова апостола Павла: «Не обманывайтесь! Блудники и пьяницы царствия небесного не наследуют...»

Николай Январский

Наброски лекции для школьников

От самоотравления к творчеству

Лектор представляется, рассказывает немного о себе, о том, как он сам пришёл к трезвому наилучшему здоровому образу жизни.

После этого идёт знакомство с аудиторией.

Вопросы: Если будет ваша будущая свадьба, что у вас будет на столе для угощения гостей? У кого будет водка? У кого пиво? У кого шампанское? У кого марочные дорогие вина? Кто знает несколько сортов пива? Кто пробовал разные виды вэйпов? Кто пробовал и отказался? Кто не пробовал и не собирается пробовать? Надо ли пробовать всё в жизни? Как правило, на этот вопрос дети в большинстве отвечают, что надо попробовать всё. Чтобы быстро и с улыбкой закончить это обсуждение, можно достать из кармана носовой платок и спросить, надо ли его попробовать поест? Как правило, все школьники понимают, что не всё надо пробовать, и интерес к лекции и доверие к лектору возрастают... Следующие вопросы: У кого есть в жизни более интересные планы и мечты, чем курение, пиво и вэйпинг? Кто согласен с выражением: «Травиться глупо. Мир прекрасен!»

...Сегодня многие учителя и родители бьют тревогу по поводу того, что дети увлекаются курением и вейпингом, а потом, когда не могут отказаться от этих вредных потребностей, переходят на добивающие наркотики.

История электронных сигарет, или вейпинга, начинается с истории курения. Ещё пять веков назад Европа не занималась этим естественным занятием. Гениальный немецкий поэт и писатель Гёте так описал глупость приобщения людей к табаку в произведении «Фауст». Мефистофель переносит

доктора Фауста в Америку, где индейцы курят табак, и произносит: «Хорошая травка. Она осчастливит Старый свет. Теперь не будут смеяться над нами, бесами, что мы выпускаем дым через ноздри. Не набить ли вам трубку, уважаемый доктор?» «Нет, – ответил доктор Фауст. – Забава для дураков...»

И действительно, курение примитивно и глупо. Для школьников, у которых пока ничего не болит и бронхи не окутаны глицерином, опасность курения и вейпинга пока не представляется опасной. Но вот стать глупым, чтобы тебя называли дураком, – это, конечно, не самое приятное приобретение от курения или вейпинга. Время учёбы – это время творчества, а вот что писал Гёте о курении: «От курения тупеешь. Оно несовместимо с творческой работой».

Лев Толстой писал: «Сижу, пишу. Пишется плохо. Закуриваю папироску и пишу быстро и много. Но утром, когда читаю написанное, вижу, что написано слабо, недостойно большого писателя. А сейчас, когда я отказался от курения, пишу легко и после работы до обеда встаю со свежей головой...»

Маяковский, когда освободился от курения, писал: «Граждане, у меня огромная радость». **Писатель-юморист Бернард Шоу писал: «Сигарета – это бикфордов шнур, на одном конце которого огонёк, а на другом – дурак.»**

Ещё хуже положение с вэйпами, потому что вэйпы дороже сигарет и делают парящих глупцами, которые думают, что они за счёт парения откажутся от курения, но делаются больными. Вейпы быстрее курения губят у молодых лёгкие за счёт того, что глицерин обволакивает бронхи, и с больными лёгкими

человек уже никогда не станет здоровым спортсменом.

Изобретатель электронных сигарет китайский фармацевт Хон Лик создал электронные сигареты после смерти от рака своего отца-курильщика в надежде, что сам бросит курить. Но так и не смог бросить курить. А алчная промышленность ядовитого зелья увидела, что многие уже перестали курить, и начали разрабатывать новую приманку для молодёжи, не знающей, куда приложить свою энергию и деньги.

Что происходит? Кажется, интересно. Аккумулятор, датчики, пар, а не дым. Ароматизаторы... Всё, чтобы привлечь любопытных и дать испытать новые ощущения детям.

Что же мы получаем взамен? ХОБЛ. Хронический облитерирующий бронхит лёгких – крест на здоровье и на спорте молодого человека. Ради чего? Вдыхание ароматизаторов, в которые входят ядовитые вещества, вредит, даже если указывается, что там нет никотина. От большого ли это ума? Беда в том, что потребляющие наркотики люди лишают себя на определённое время способности коры головного мозга думать о будущем.

Иногда достаточно одного вопроса, чтобы человек понял всю свою глупость наркотического поведения. Однажды я пришёл в 34-ю школу. На крыльце стоял один десятиклассник с сигаретой во рту и рядом с ним парнишка маленький, примерно из пятого класса. Они пускали дым на окружающих ребят и смотрели с превосходством на окружающих. Я спросил маленького мальчика: «А ты знаешь, что можешь из-за курения остаться таким же маленьким шибзиком и не вырасти?»

(Продолжение на 7-й стр.)

(Продолжение. Начало на 6-й стр.)

Мальчик открыл рот и ничего не мог ответить, а его старший патрон что-то пробурчал. Ребята посмеялись...

Когда принимают решение отказаться от чего-то, то проводят анализ, что положительное дают курение и вэйпинг и что отрицательное. Нужно всё взвесить на весах анализа и сделать вывод на всю жизнь. С одной стороны, для школьника получить признание от парящих порой важнее своей любви к себе, родителям, близким. А ведь бывает так, что, по статистике, 80 процентов курящих и «парящих» не могут сами бросить и злорадствуют, что не только они, но и ещё один лох попался на крючок. Что же получаем мы, отказавшись от глупого занятия?

Самоуважение, а это залог дальнейшего жизненного успеха.

Здоровье, само собой. Укрепление здоровья близких, родных, семьи.

Сейчас в мире существует много приборов, измеряющих энергетику человека по методу супругов Кирлиан. Супруги Кирлиан в 30-е годы прошлого столетия фотографировали людей в высокочастотном переменном поле и обнаружили, что у людей существует энергетическая оболочка, которую они назвали аурой. Но эта аура уменьшается на 25 процентов, если человек курит, на 50 процентов, если человек пьянствует, и на 75 процентов, если он наркоман. Когда человек сквернословит, его энергетическая оболочка уменьшается ещё на 10 процентов. Когда у человека его оболочка становится малой до 10 процентов, он парализован, не может передвигаться. Когда оболочка приближается к нулю, он умирает. Но происходит интересное и тревожное. На следующий день оболочка человека, который пьянствовал, немного увеличивается, зато уменьшается энергетическая

оболочка его семьи, жены, детей. Пьющий, курящий, наркоман становится энергетическим вампиром, он обворовывает семью в плане энергии и здоровья. Сейчас, когда почти 90 процентов семей выпивает, пусть дома в свободное время, эти семьи становятся вампирами страны, которая не может выйти долгое время из кризисов. И в то же время каждый человек, который ведёт трезвый здоровый образ жизни, становится спасителем своей родной страны, её лучшим патриотом.

Творчество. Если человек творец, и у него есть мечта, есть цель жизни, ему не интересен никакой наркотик.

В нашей Международной академии создано молодёжное отделение и начинается отбор претендентов на звание начинающих учёных. Прежде всего нам интересны те, кто сможет помочь кому-то из окружающих или родных освободиться от вредных привычек.

Пример: Денис Иванович Фонвизин в конце 18-го века написал комедию «Недоросль» на примере ленивого ученика Алексея, который громко спорил с матерью и кричал: «Не хочу учиться, хочу жениться!» Когда комедия стала известна широкой публике, Алексею стало так стыдно, что он, засучив рукава, взялся за учёбу и стал умнейшим человеком России того времени. Это был Алексей Иванович Оленин, академик Петербургской академии и президент Российской академии художеств.

Суворов Александр Васильевич был в юном возрасте слабым и больным, но с интересом читал книги о войнах. И когда прославленный генерал Ганнибал сказал про него, что он может стать генералом, Суворов стал обливаться холодной водой, закаляться, пошёл в солдаты и затем стал лучшим полководцем мира. Мечты в юном возрасте бывают чудотворны.

О великом русском языке...

Вот как иные подростки на сленге могут пересказать «Евгения Онегина»...

«Мой дядя дуб, да и душила, когда совсем хреновым стал...»

А у Пушкина: «Мой дядя самых честных правил, когда не в шутку занемог...».

«Татьяной звали эту тёлку...»

У Пушкина же поэтические музыкальные строки «Итак, она звалась Татьяной»...

«А Ленский оказался фраер, Его Онегин замочил...».

У Пушкина: «Пробили часы урочные... Поэт роняет молча пистолет»...

Выучить наизусть хотя бы часть произведения «Евгений Онегин». Наш учитель Федор Углов, хирург, который и в 100 лет обливался, в 95 лет пошёл учиться на курсы улучшения зрения и за 6 дней снял очки, он постоянно учился и знал «Евгения Онегина» наизусть. В деревенской школе Воткинского района учительница математики Антонина Петровна также знала наизусть «Евгения Онегина». Если выучите хотя бы часть поэмы, то любая девушка признает ваш талант и прекрасную память, да и парни признают ум девушки и её прекрасную память.

Музыка, тяжелый рок, губит растения, а слова любви вызывают рост и увеличение урожая. Можно даже менять цветные раскраски цветов гвоздики.

Талая вода, делайте настои, и улучшатся память, внимание, здоровье.

Можно научиться видеть ауру человека, её цвет, определять, какое настроение у человека, у руководителя. Огромный резерв для творческой работы. Но самое главное для нас – спасти людей. Если кто-то сможет помочь избавиться от курения или пьянства кому-то, – он становится спасителем...

Наш телефон 8-9129292535



АПЛОДИСМЕНТЫ ЗДОРОВЬЯ

1. Сжимать и разжимать пальцы на руках – 30 секунд
2. Постучайте кулачками друг о друга.

Это профилактика хронических головных болей, болей в плечах

(Кулачки стучат и ах уходит боль в голове, плечах)

3. Похлопайте запястьями друг о друга. Это улучшает работу мочеполовой системы. (Стучат запястья – мочеполовая снова стала молодая)

4. Похлопайте по тыльной стороне ладони другой рукой. Это помогает при болях в пояснице. (А при болях в пояснице стучите сверху, не ленитесь)

5. Похлопайте кончиками пальцев друг о друга. На кончиках пальцев находятся акупунктурные точки. Это помогает при хронических ринитах (насморках), частой усталости глаз. (Хлопают друг друга пальцы. Усталость глаз и насморк, сдайтесь!)

6. Похлопайте кулаком одной руки по ладони другой руки. Это способствует улучшению работы сердца и лёгких. (Кровь лечит лёгкие и сердце. Стучи, кулак, в ладонь покрепче!)

7. Похлопайте ладонями. Растирания, похлопывания способствуют улучшению кровообращения, работы

внутренних органов, щитовидной железы и др. (Аплодисменты – для щитовидки аргументы)

8. Соберите ладони в горсти и похлопайте. Против старческого маразма и инсульта. (Ладони в горсти и похлопать. Маразм, инсульт уйдут без хлопот)

9. Похлопайте в ладони, заведя руки за спину. Снимает усталость в области плеч и рук. (Похлопай за спиной, мой друг. Усталость плеч и рук уйдут!)

А сейчас поднимаем руки вверх, тянем руки вверх во время подъёма, держим так 60 секунд. 1 Эти упражнения помогают избежать деформации позвоночника. 2. Поднимают кишечник, чтобы еда быстрее проходила, а не застаивалась и не загнивала, чтобы не было дисбактериоза. 3. Также быстрее из организма выходит лишняя вода. 4. Поднимаются наши внутренние органы, в том числе сердце, и становятся на место. Вы снова молодеете.

Потом ходим по кругу, держа руки вверх. Начинаем каждый шаг «от бедра». Вырабатывается красивая плывущая походка.

Ижевская Школа здоровья и трезвения. т.

8-9120292535

Самый лучший подарок, который дарит трезвость

Каждое воскресенье в 13-00 в ижевском клубе «Родник – трезвая семья» проходят встречи интересных творческих людей. Это сознательные трезвенники и их семьи, а также те, кто стремится к тому, чтобы в нашем городе было побольше трезвенных явлений. 25 апреля в клуб приехали 8 человек из семьи Алика Салахутдинова, сопредседателя клуба трезвости. Наш Алик отмечал 32 года своей трезвой интересной жизни. Его талантливая дочка Альмира показала интересный детский видеоспектакль. Муж Альмиры Михаил рассказал о своём пути к

трезвости благодаря семье Салахутдиновых. Сам Алик также пришёл с женой, детьми и внуками, читал стихи и интересно рассказывал о преимуществах трезвой жизни. И подумалось: вот она, главная награда за трезвость! Трезвая семья, трезвые дети и внуки – это самое высшее счастье на свете, особенно если все любят друг друга.

За 41 год работы ижевского клуба «Родник – трезвая семья» в нём обучилось много таких трезвых семей.

Помнится, много лет назад привела к нам в клуб на занятия своего отца Анечка, студентка первого курса

Удмуртского университета. Он хотел пойти кодироваться, но Аня знала, что часто после кодирования срываются и пьют ещё больше. И она чуть ли не со слезами уговорила отца прийти на занятия по методу Г.А. Шичко. Отец сидел на занятиях в окружении жены и Анечки. Потом Аня привела на занятия брата и сестру, подругу...

Когда через несколько лет отметили 60-летие отца Анечки, у них в родне уже было 17 трезвенников. Вот такие трезвые семьи – самая лучшая награда за полную трезвость!

Н. Кочанов,

Ижевский клуб «Трезвая семья»

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.

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!