



ББК 51.1(2)5 С 59

Соколов Ю. А.

(Трезвость, здоровье, жизнь) — СПб, ТОО «Диамант», ООО «Золотой век»,  
1996. — 400 с.

ISBN 5-88155-111-7

Эта книга является новым пособием по самоизбавлению от вредных привычек — употребления спиртного, табакокурения, переедания, а также от болезней и болячек, многие из которых не поддаются лечению обычным медикаментозным способом. Широко применяя метод коррекции сознания, разработанный ленинградским ученым Г.А.Шичко, автор помог десяткам тысяч людей освободиться от пьянства, алкоголизма, табакокурения, лишнего веса, различных заболеваний.

Данная книга расширяет диапазон возможностей для самостоятельной работы читателя по решению этих проблем во имя собственного здоровья

ISBN 5-88155-111-7

©Соколов Ю. А.,

1996 © ТОО «Диамант»,

ООО «Золотой век», 1996

## СОДЕРЖАНИЕ

НЕОБХОДИМОЕ ПОЯСНЕНИЕ.....	5
ЗАНЯТИЕ ПЕРВОЕ.....	6
Анкета слушателя курса.....	14
ЕВАНГЕЛИЕ МИРА ИИСУСА ХРИСТА.....	19
ЗАНЯТИЕ ВТОРОЕ.....	35
Форма ведения дневника .....	49
Стадии алкоголизма .....	51
ЗАНЯТИЕ ТРЕТЬЕ.....	55
Очистки организма.....	70
Раздельное питание.....	71
Борьба с дисбактериозом.....	71
ЗАНЯТИЕ ЧЕТВЕРТОЕ.....	77
«Химическая война».....	89
ЗАНЯТИЕ ПЯТОЕ.....	106
Соль.....	119
Выведите соли голоданием.....	124
ЗАНЯТИЕ ШЕСТОЕ.....	137
Кремень + вода = здоровье .....	159
ЗАНЯТИЕ СЕДЬМОЕ.....	166
Иисус и Никодим.....	170
ЗАНЯТИЕ ВОСЬМОЕ.....	186
ЗАНЯТИЕ ДЕВЯТОЕ.....	211
«Каждый человек носит в себе аптеку».....	227
ЗАНЯТИЕ ДЕСЯТОЕ.....	236
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 .....	257
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 .....	263
ЛИТЕРАТУРА.....	266
ИЗ КНИГИ ОТЗЫВОВ И ПОЖЕЛАНИЙ.....	268

Светлой памяти  
Геннадия Андреевича Шичко —  
Учителя, Человека, Ученого...

У вас в руках моя новая книга, где синтезирован опыт избавления людей от негативных явлений, обретения здоровья и благополучия, накопленный в процессе проведения специализированных курсов занятий. Не лечения, ибо я не приемлю этого термина, являющегося синонимом баюкания, успокаивания и т.п. Однако мне одному из первых в нашей стране удалось, не имея соответствующей квалификации, начать оказывать помощь в избавлении людей от курения табака, страстия к алкоголю, от лишнего веса и многих сегодня еще считающихся неизлечимыми болезней. В процессе постоянной работы очень многое, удалось переосмыслить, изучить, обменяться опытом практических действий с ведущими, широко известными в стране врачами, что позволило, в свою очередь, не просто приобщиться к медицине как таковой, но и взяться за такие дела, как оказание помощи страждущим нетрадиционными методами, зачастую совершенно забытыми врачами-натуропатами и целителями. Чаще всего, к счастью, мои рекомендации попадают на благодатную почву: люди самостоятельно работают над оздоровлением своего организма, очень быстро добиваясь замечательных результатов.

Руководствуясь принципом «Здоровье надо заработать», я не применяю никаких магических пассов, гипнотических сеансов и других видов воздействия на человека. Скрупулезно, а порой даже дотошно, разбираем мы на специальных занятиях различные механизмы включения защитных реакций организма, их активизации, ненавязчиво помогаем человеку уяснить, что главное в жизни — здоровье. И его надо беречь, восстанавливать и укреплять.

Обо всем этом идет речь в предлагаемой книге. Она рассчитана не только на тех, кто хочет самостоятельно избавиться от вредных привычек и разного рода болезней, но и окажет существенную помощь руководителям курсов и преподавателям, ведущим занятия по методу Г.А.Шичко практически во всех городах России и стран СНГ.

## НЕОБХОДИМОЕ ПОЯСНЕНИЕ

Тем, кто решил самостоятельно заниматься, работая с этой книгой, хочу дать несколько советов.

Не стремитесь быстрее прочесть предлагаемые разработки. Настройте себя на десятидневный курс, предусмотрите в течение дня два-три часа для работы с книгой, запаситесь бумагой, авторучкой, желательно сделать магнитофонные записи аутофиксаций, которые даются в конце каждого занятия. Очень полезно, если эти внушения будут звучать на фоне спокойной, приятной, расслабляющей музыки.

Внимательно прочитав текст только одного занятия в течение дня, обязательно заставьте себя выполнить очень несложные задания, которые под силу любому школьнику младших классов.

Обязательно читайте рекомендации и пояснения, которые даны в конце каждой главы. Если возникнут вопросы, постарайтесь связаться с местным клубом «Оптималист» или напишите по адресу, указанному в конце книги.

Эта книга, прежде чем была напечатана, уже помогла сотням людей решить многие свои проблемы. Поэтому я настоятельно рекомендую не отступать, коли уж взялись за ее чтение. Ваш труд обязательно будет вознагражден резким улучшением здоровья, успешным решением многих проблем, которые прежде казались вам неразрешимыми.

**Здоровья и удачи вам, будущие и настоящее оптималисты!**

**Храни вас Господь!**

**Здравствуйте!**

## ЗАНЯТИЕ ПЕРВОЕ

### Здравствуйтесь, люди добрые!

Мое «здравствуйтесь» — не просто форма приветствия, но и прежде всего пожелание здоровья.

Здравствуйтесь — значит здоровья вам всем!

Порфирий Корнеевич Иванов, чье имя сегодня известно всему миру, говорил: хочешь иметь здоровье — здоровайся со всеми. Это как закон маятника: качнулся он в одну сторону — обратный ход его будет к вам. Сказали вы «здравствуйтесь» совершенно незнакомому человеку — в ответ получили такой же, если не сильнее с точки зрения энергетики, посыл, или пожелание здоровья.

Здравствуйтесь, люди! Я очень рад, что вы собрались на занятие или читаете эту книгу, для того чтобы стать здоровее, научиться жить без вредных привычек, позорных пристрастий, стать ближе к Природе, а значит, приблизиться к Богу, которого изгнали из нашей жизни, разрушив за семьдесят с лишним лет не только Храмы Господни, но и наши души. Храмы нашего тела осквернены не просто неверием, неприятием какой бы то ни было религии, но и физически разрушены далеко не праведной жизнью, которую мы до сих пор (во всяком случае, многие из вас, здесь сидящих или читающих эти строки) ведем, считая, что это-то и является настоящей жизнью, а все присущие нам негативы возникают лишь от неумения использовать «цветы удовольствий», как это делают другие, особенно те, кого ежедневно нам показывают в кино, по телевизору, о ком рассказывают в книгах, статьях, репортажах...

Действительно, как красиво это все у них получается! Ведь вот и пьют весело, жизнерадостно — и не пьянеют. Вдоволь смачно едят, отправляя в себя куски жареных и тушеных, вяленых и соленых... трупов, Да-да, пусть не поражает ваш слух это слово — именно трупов животных, птиц, рыб, которые совсем недавно плавали, летали, резвились на просторах Матушки-Природы. Но пришел человек, оборвал эту радостную, гармоничную жизнь «братьев наших меньших» выстрелом из ружья или ударом ножа, потом дал возможность трупам разложиться (через два часа после забоя животного начинается активный процесс разложения трупа), обработал с помощью огня, соли, специй и подал к столу — насыщайтесь.

Отравленный алкоголем мозг уже не способен к критической оценке различных яств на этом столе Поэтому в свою пищеварительную машину, которая уже отравлена, человек беззаботно забрасывает мясо свежее и гниющее, рыбу сырую и отварную, злаки толченые, измельченные, превращенные в пироги и хлеба, политые различными приправами В нашем внутреннем компьютере, каким является головной мозг, образно говоря, вопиют о бедствии все без исключения системы обеспечения организма: «красные лампочки» сигнализируют о том, что желудок не в состоянии исполнять функции, возложенные на него Природой, не способен одновременно переваривать белки и углеводы, щедро сдобренные жирами; тонкий кишечник исполняет не свойственную ему функцию желудка, пытаясь переварить не переработанную желудком и вымытую из него ядовитыми жидкостями пищу; печень задыхается от непомерной нагрузки в процессе переработки алкоголя в различные кислоты. .

Короче, пищеварительный механизм, образно говоря, уходит в раздрай. А «венец, творения Природы» веселится, чувствуя раскованность, какой-то особый душевный подъем... Увы, это иллюзорное, кажущееся состояние, порождаемое эффектом химического самоотравления. Причем, как любой другой, этот эффект кратковременен — вслед за ним наступает неминуемая расплата (природа умеет за себя постоять). Это и физическое недомогание, и моральная опустошенность, и душевный надлом...

Я не буду всего перечислять, ибо многие из вас достаточно ясно представляют себе ситуацию, не раз испытав на себе все те «прелести», которые наступают после выпивок, курения табачной заразы, обильного, смешанного питания... У меня сейчас другая цель — показать тот путь, который привел вас к множеству болезней и болячек, алкоголизму, курению — то есть к самоотравлению того организма, который вы получили от Природы, Творца в идеальном состоянии. Впоследствии мы проследим за тем, как сами, не без воздействия сторонних сил, в том числе и самых близких нам людей, безжалостно разрушали храм собственного здоровья.

В порядке отступления хочу поведать вам небезынтересную историю. В свое время у меня находился на таком же вот курсе избавления Сергей Г., который был любителем выпить, покурить, обильно пожрать (именно пожрать!) Короче, Сергей не только сам освободился от всех этих пристрастий, но и свою жену Лену приобщил к здоровому образу жизни — а была она очень и очень больным человеком. Да и дети — а их у Сергея трое — с радостью восприняли такую жизнь.

Через какое-то время дела привели меня в далекую российскую провинцию, где живут родители Сергея. Естественно, я зашел их поведать, рассказал об успехах их сына, невестки и внучат. Порадовались старики за них. Потом мать тяжело вздохнула и заметила, что, мол, такое питание, которое молодые организовали себе в городе, здесь, в деревне, они предложить не смогут, зато вот мясо впрок заготовили, а к приезду сына собираются еще и кабанчика забить. Отец же безапелляционно заявил (привожу его слова дословно). «Да ежели Серега не захочет с батюшкой стопку водки выпить — на порог не пущу!»

Я не думаю, что родители желали зла сыну, невестке, внукам. Они говорили искренне, потому что в их представлении такое событие, как приезд детей, необходимо «отметить, как у всех людей «Какая же радость без вина»!

К сожалению, такой стереотип поведения прочно закреплен в нашем сознании, и многим из вас трудно даже представить себе любое торжество без хмельного возлияния и обжорства.

А вот другой пример. Один из наших оптималистов, Володя Н., вернувшись от матери, живущей в другом городе, с горечью рассказал, как мать, вместо того чтобы порадоваться на здорового, трезвого сына, испуганно воскликнула во время торжественного застолья, на которое собрала своих соседей: «Ты чего это рюмку-то отставил? Выпить не можешь — нешто заболел?»

Видите, как трансформируется образ нормального, то есть здорового, трезвого человека в больного, которому противопоказаны все застольные «прелести»? И телевизор нам достаточно часто демонстрирует очень и не очень известных лиц, которые поднимают бокалы с алкогольной жидкостью: смотрите, мол, они не какие-то там язвенники-трезвенники, а нормальные, здоровые люди.

Увы, подобные заявления не от большого ума. Любой здравомыслящий человек скажет: употребление алкоголя, курение — это добровольное самоубийство, ибо пьющие, курящие люди добровольно сокращают срок своей жизни до невероятно короткого периода. Советую внимательно прочесть надписи на памятниках и крестах захоронений последних десяти лет. Вы заметите некую закономерность: уходят из жизни люди в самом, как мы говорим, дееспособном возрасте — в 40, 50, реже в 60 лет. Почему? Какой Молох пожрал жизнь этих несчастных?

Строго научные данные, приводимые очень заслуженным человеком, крупнейшим ученым нашего времени академиком Федором Григорьевичем Угловым, свидетельствуют о том, что каждая вторая жизнь в нашей стране сокращена в результате употребления алкоголя. Каждая четвертая смерть — от никотинизации!

Какая эпидемия, какая болезнь сравнимы с народной бедой, которая поселилась сегодня в нашем доме и пожирает, косит людей?!

Я выскажу многократно подтвержденную различными известными деятелями мысль: нашей системе очень выгодно приводить людей к такому быстрому печальному исходу. Во-первых, из человека изначально формируется раб этой системы, и на последующих занятиях я докажу истинность этого утверждения. Во-вторых, такой раб превращается в манкурта (вспомните роман Чингиза Айтматова «И дольше века длится день»), то есть раба, не помнящего своего прошлого, а значит, и не понимающего настоящего. В-третьих, система в лице правительственных чиновников различных уровней снимает с себя бремя социальных забот об «отработанном материале», то есть о тех людях, кто должен был дожить до пенсии и безмятежно глядеть в глаза надвигающейся старости, как это происходит в большинстве цивилизованных стран.

Вот вам основной посыл навязываемых нам винопития, курения, обжорства, демонстрацией которых занимаются сегодня все средства массовой информации.

Хочу сразу подвинуть вас к пониманию того, что в зале или за чтением этой книги вас свела вместе одна беда. Не болезнь, а именно беда. И мы вместе будем освобождаться от этой беды, пока не поймем: все болезни, все неприятности в нашем сознании — благоприобретенные. Не какие-то абстрактные пришельцы из иных миров «наградили» нас всеми «прелестями», в том числе и той экологией, которую мы имеем, а мы сами добились таких результатов.

Давайте честно и трезво взглянем на себя со стороны и дадим оценку, а проще говоря, назовем все своими именами.

Придя сегодня домой, возьмите чистый лист бумаги и напишите на нем свои фамилию, имя, отчество. Я подчеркиваю необходимость полного написания, а не изображения какого-то там ФИО, к которому нас долго и упорно приучали. Люди! Помните имя свое! Помните о том, что уважение начинается не с положения, которое ты занимаешь, а с самоуважения. Научись себя уважать — другие тоже будут относиться к тебе уважительно, ибо, научившись уважать себя, невольно придешь к уважению других людей. Это вытекает из библейской заповеди: «Возлюби ближнего, как самого себя». Я со многими богословами говорил о мудрости этой заповеди. К сожалению, смысл ее труден для сознания большинства людей.

Действительно, как это — возлюбить ближнего? Нас приучили к тому, что ближайший-то как раз только и думает, как бы тебя облапошить. А что означает «возлюбить самого себя»? «Это же чистой воды эгоизм!» — восклицали многие

мои собеседники.

Конечно, не сможет человек возлюбить себя, если не полюбит в себе все, и в первую очередь собственное имя. Да и может ли человек полюбить себя, если у него вместо сердца «пламенный мотор»? Или вместо ног — «ходули»? Не руки — а «грабли»? Не голова — а «крыша»? И так далее...

Помните, люди, что у нас есть самое настоящее, самое любимое, самое дорогое сердце, родная голова, нежные, крепкие, сильные руки, ноги. А задумывались ли вы о своих, скажем, почках, печени, селезенке, желудке, мысленно разговаривали с ними — нежно и любовно?

Увы, пока для многих из вас это не тема для разговора, А я утверждаю: именно та необходимая тема, без осознания важности которой у человека нет движения вперед.

К сожалению, из Вашего сознания начисто вытравлено понятие о высшем предназначении человека — совершенствовании своего божественного начала, своего сознания, своего организма. Очень важно понять, что каждый из вас — личность. Неповторимая, единственная в мире, ни на кого не похожая личность! И эта личность должна развиваться в полном согласии с законами Природы. Но вы нарушили, преступили эти законы, и развитие личности идет не к совершенству, а к деградации, что, естественно, не согласуется с высшим замыслом Вселенной — дать возможность человеку развить себя до Богочеловека!..

Итак, сегодня, написав на чистом листе свои фамилию, имя, отчество, внимательно прислушайтесь к себе, своему организму и напишите, что вас беспокоит. Это подобно постановке диагноза. Только здесь диагностировать вас будет не врач, а вы сами Перечислите на листе бумаги все свои болезни, болячки, неприятные ощущения. Это будет субъективный диагноз, но он окажется и самым верным.

Завтра эти листочки вместе с анкетами, о которых мы еще поговорим, вы сдадите мне. (Если вы занимаетесь самостоятельно, по книге, анкету и листок с перечисленными болезнями сложите в специальную папочку — начните собирать нечто вроде досье на самого себя.)

А теперь я расскажу немного о тех, кто в разное время посещал занятия на наших курсах, расскажу о судьбах людей, которых когда-то называли «безнадегами» есть такой термин в официальной наркологии Но прежде всего несколько слов о себе.

В недалеком прошлом я — алкоголик второй стадии, курильщик с тридцатисемилетним стажем, обжора, который за один присест мог сожрать целую курицу, да еще кусок какой-нибудь колбасы (далеко не полезный для нашего организма суррогат, состоящий из всевозможных химических соединений в сочетании с мясными ошметками), да еще хлеба эдак граммов с двести, запить все это чашкой (чашей) кофе или чая с тортом, пирожным или каким-нибудь пирогом. Естественно, следствием такого образа жизни были многочисленные болезни, болячки, нервные и прочие расстройства.

Мне повезло: на 43-м году жизни посчастливилось встретиться с гениальным ученым, которому человечество обязательно поставит золотой памятник, кандидатом биологических наук Геннадием Андреевичем Шичко Я попал к нему на занятия, которые, кстати, были подпольными. И с первых же часов общения с Геннадием Андреевичем во мне появилось желание помогать в меру сил своих и

возможностей этому удивительному человеку. День прихода на занятия к Г.А.Шичко стал днем моего нового рождения. Вся жизнь моя поделилась на два периода — до этой встречи и после нее. Первый период был насыщен многими событиями: ведь я — журналист. Честно говоря, о нем мне вспоминать-то не всегда хочется, потому что большинство важных житейских событий, успехов в карьере были сопряжены с алкоголем, курением, обжорством. Зато второй период называю настоящей жизнью, которую я жадно пью и от которой постоянно хмелею похлеще, чем от любого алкогольного яда. Только хмель этот особый — здоровый, радостный и необыкновенно стимулирующий работоспособность

После смерти Г.А.Шичко 3 ноября 1986 года я делал и продолжаю делать все возможное, чтобы метод Геннадия Андреевича стал общедоступным. В день похорон в большом зале крематория я неожиданно обнаружил себя у изголовья покойного. Я произносил слова клятвы и видел себя как бы со стороны. Я трижды произнес слово «Клянусь!» Клялся я в том, что обязательно продолжу дело Шичко. И все во мне — я это точно помню — сжималось от этих слов, потому что в тот момент я не знал, как это все можно будет воплотить в жизнь: ведь метода-то как такового не было. То есть он не был облечен в какую-то описательную форму. И Геннадий Андреевич не спешил этого делать. Больше того, за полторы недели до смерти ученого у нас с ним состоялся запомнившийся мне на всю жизнь небольшой разговор

В тот день по договоренности с Ленинградским телевидением должна была состояться съемка сюжета о Геннадии Андреевиче и его слушателях. Мы собрались в небольшом помещении, которое арендовал Парголовский дом культуры. Его директор Н.Ф.Быченкова как бы «закрывала глаза» на то, что там иногда собирались не представители художественной самодеятельности, а те, кто еще вчера, образно говоря, валялись в канаве.

Мы, несколько человек, томились в ожидании телевизионщиков, а те, в который уже раз, так и не приехали. Я стоял рядом с Геннадием Андреевичем, очень верившим в то, что тележурналисты обязательно приедут, — ведь он провел с группой работников телевидения противокурительные занятия. Позабыв о тактичности, видимо, чтобы заполнить томительную паузу, я задал ученому вопрос:

— Почему Вы до сих пор не написали методичку по избавлению от пьянства, алкоголизма, курения?

Геннадий Андреевич очень серьезно посмотрел на меня и ответил:

— Я собираюсь очень долго жить, и мой метод должен быть тщательно отработанным.

...Через полторы недели Геннадия Андреевича не стало. Должно быть, его неожиданная смерть так активизировала все во мне, что через сорок дней после похорон мне удалось юридически оформить «Оптималист» как любительское объединение при научно-методическом центре Главного управления культуры Ленгорисполкома. С этого момента мы, как говорится, вышли из подполья. А еще через полгода о нас заговорили центральные газеты. Через год мы зарегистрировали неформальное Всесоюзное любительское объединение, в состав которого вошли сорок пять созданных в стране клубов. А еще через год на съезде трезвенных сил мы уже официально организовали всесоюзное объединение «Оптималист». Наши занятия помогли огромному числу людей приобщиться к здоровому образу жизни и стать поистине лучшими гражданами нашей страны. Сегодня сюда пришли вы,

мои дорогие единомышленники и друзья (позвольте так называть вас, ибо вы приняли решение стать трезвыми, некурящими, здоровыми). Закончив этот курс, вы будете действительно элитной частью нашего общества. Как, впрочем, являются таковыми тысячи и тысячи других выпускников наших и других курсов, организованных в бывшем Союзе.

Я не хочу быть голословным. Например, в далеком Владивостоке живет счастливая семья Назаровых. Василий Назаров — в недавнем прошлом очень тяжелый алкоголик, прошедший все круги алкогольного ада, сегодня очень известный в Приморском крае бизнесмен, который недавно прислал мне письмо, где пишет о своих успехах в личной жизни (женился, растет ребенок, живут с мамой), в бизнесе. Но очень любопытна маленькая приписочка, так сказать, постскриптом: «Слезам и бедой не торгую». Тут не требуется особой расшифровки: Василий написал, что алкоголь, табак и прочие наркотики начисто исключены из его бизнеса.

Примечательна судьба Василия С. из Санкт-Петербурга. Шесть лет назад его буквально за шиворот притащила на занятия мать. Он пил так, что отвернулись от Василия все — друзья, жена. Парня выгнали из института. Только мать продолжала, как и в случае с Василием Назаровым, борьбу за сына...

Недавно Василий С. подрулил к моему дому на новеньком японском автомобиле, вынул из портфеля пакет цветных фотографий и сказал: «Возьмите любую!» На этих снимках была запечатлена свадьба Василия, состоявшаяся на Мальте. Первая русская свадьба в истории Мальты!

— Но я пришел к Вам не только затем, чтобы похвастаться своими достижениями, — широко улыбнулся Василий, — но и внести свой скромный денежный взнос в развитие движения оптималистов.

Он передал миллион рублей, которые тут же были израсходованы на издательские дела. Ведь финансовое положение «Оптималиста» аховое: ни одна организация ни разу не оказала нам помощи. Напротив, любому режиму или строю мы не по нутру, мягко говоря. Ведь люди, обретшие трезвость, некурение, здоровье, духовность, — это свободные, независимые люди, которыми управлять ох как не просто! Не случайно сегодня широко распространено мнение русской императрицы Екатерины II, которая в беседе с княгиней Дашковой, первым президентом Российской академии наук, произнесла афористическую фразу: «Пьяным народом управлять легче».

Чувствуете? Ведь человек пьющий, а далее — курящий, к тому же приученный к мясоедству, к «сникерсам», «твиксам», «марсам» и прочим вредным для организма продуктам, — это зависимый человек. Он зависим от этих веществ, потому что испытывает потребность в них; он зависим от тех, кто распределяет все эти «прелести»; он зачастую готов на любое деяние, чтобы заполучить вожделенную дозу того или иного вещества.

Выводы теперь делайте сами. Я вам сейчас прочту отрывок из романа Анатолия Иванова «Вечный зов». В первом издании этой книги на страницах 5!0—5!7 вы все это можете найти сами. Только не ищите в других изданиях — этот разговор Лахновского с Полиповым там уже изъяты. Говоря профессиональным языком, купирован.

Когда я впервые это прочел, меня охватила оторопь — я был потрясен таким даром предвидения писателя, который устами Лахновского предсказал еще в начале шестидесятых годов ситуацию, в которой мы сегодня живем. Я обратился

к известным литераторам, иные из которых также прошли наши курсы и стали оптималистами, с просьбой свести меня с Анатолием Ивановым. Уж очень хотелось задать ему вопрос: каким образом он сумел предвосхитить то, что творится сейчас с нашей родиной? (Кстати, после прочтения этого отрывка мне стала понятной всем, наверное, памятная травля этого писателя многими средствами массовой информации.) И такую встречу мне обещали организовать. Но тут некоторые газеты опубликовали целый ряд рассекреченных документов из архивов КГБ и ЦРУ. Один из них, датированный 1945 годом, буквально совпадал с монологом Лахновского из «Вечного зова». Это была «доктрина Аллена Даллеса», тогдашнего шефа ЦРУ. Каким образом она попала в руки писателя в те пятидесятые шестидесятые годы, видимо, секрет самого автора.

Я привожу целиком отрывок из романа, а затем фрагмент доктрины Аллена Даллеса. Сравните. Анализируйте...

1943 год. Шестаково. Лахновский — Полипову:

«.. — Да, мы терпим поражение сейчас. Мы сделали многое, но не все. Ничего. Борьба далеко не окончена! наших людей еще много в России. А за ее пределами еще больше. Ты даже не представляешь, Петр Петрович, какими мы располагаем силами. Какой мощью.

Газеты, журналы, радио, кино... все это у большевиков, конечно, есть. А у нас еще больше. Вся пресса, все идеологические средства остального мира в нашем распоряжении. И мы бросим все, что имеем, чем располагаем... все золото, всю материальную мощь на оболванивание и одурачивание людей!

Человеческий мозг, сознание людей способны к изменению. Посеяв там хаос, мы незаметно подменим их ценности на фальшивые и заставим их в эти фальшивые ценности поверить. Мы найдем своих единомышленников, своих союзников и помощников в самой России!

И даже не то слово — найдем... Мы их наделаем столько, сколько надо. Только действовать будем теперь не спеша. С дальним и верным прицелом. Конечно, нынешнее поколение нам не сломить. Пробовали — не получилось. Что ж, мы возьмемся за следующее. Мы будем драться за людей с детских, юношеских лет, будем всегда главную ставку делать на молодежь; станем разлагать, развращать, растлевать ее! Да, растлевать! Развращать!

Мы сделаем из них циников, пошляков, космополитов! Мы будем расшатывать таким образом поколение за поколением. И вот тогда со всех сторон — снаружи и изнутри — мы приступим к разложению монолитного сейчас общества. Мы, как черви, разъедем этот монолит, продырявим его. Будем вырывать духовные корни, опошляя и уничтожая главные основы народной нравственности. Общими силами низведем все исторические авторитеты ваших философов, ученых, писателей, художников — всех духовных и нравственных идолов, которыми всегда гордился народ, которым поклонялся до примитива...

Всю историю России, историю народа мы будем трактовать как бездуховную, как царство сплошного мракобесия и реакции. Постепенно, шаг за шагом, мы вытравим историческую память у всех людей. А с народом, лишенным такой памяти, можно делать все что угодно. Народ, переставший гордиться прошлым, не будет понимать и настоящего. Он станет равнодушным ко всему и в конце кон-

цов превратится в стадо скотов.

Из литературы и искусства мы постепенно вытравим ее социальную сущность, отучим художников, отобьем у них охоту заниматься изображением, исследованием тех процессов, которые происходят в глубинах народных масс. Литература, театры, кино — все будет изображать и прославлять самые низменные человеческие чувства. Мы будем всячески поддерживать и поднимать так называемых художников, которые станут насаждать и вдалбливать в человеческое сознание культ секса, насилия, садизма, предательства — словом, всякой безнравственности. Мы создадим вокруг них ореол славы, осыпем наградами, они будут купаться в деньгах. За такими — кто из зависти, кто по необходимости заработать кусок хлеба — потянутся и остальные.

В управлении государством мы создадим хаос и неразбериху. Мы будем незаметно, но активно и постоянно способствовать самодурству чиновников, взяточничеству, беспринципности. Бюрократизм и волокита будут возводиться в добродетель. Честность и порядочность будут осмеиваться и никому не станут нужны.

Хамство, наглость, ложь и обман, пьянство и наркомания, животный страх друг перед другом и беззастенчивое предательство, национализм и вражду народов, прежде всего вражду и ненависть других народов к русскому народу, — все это мы будем ловко и незаметно культивировать, все это расцветет махровым цветом.

И лишь немногие, очень немногие будут догадываться или даже отчетливо понимать, что происходит, но таких людей мы поставим в беспомощное положение, превратим в посмешище, найдем способ их оболгать и объявим отбросами общества...

Я, Петр Петрович, приоткрыл тебе лишь уголок занавеса, и ты увидел лишь крохотный кусочек сцены, на которой эпизод за эпизодом будет разыгрываться грандиозная по своему масштабу трагедия о гибели самого непокорного на земле народа, об окончательном необратимом угасании его самосознания.

Живи как можно дольше, Петр Петрович, А служи как можно выше. Чем выше, тем лучше для нас...»

А.Н. Иванов. «Вечный зов»

### Из послевоенной доктрины Америки

«Посеяв в СССР хаос, мы незаметно подменим их ценности на фальшивые и заставим их в эти фальшивые ценности поверить... Мы найдем своих единомышленников, своих союзников и помощников в самой России. Эпизод за эпизодом будет разыгрываться грандиозная по своему масштабу трагедия гибели самого непокорного на земле народа, окончательного необратимого угасания его самосознания...

Из литературы, искусства мы, например, вытравим их социальную сущность, отчуждим художников, отобьем у них охоту заниматься изображением, исследованием, что ли, тех процессов, которые происходят в глубинах народных масс.

Литература, театры, кино, пресса — все будет изображать и прославлять самые низменные человеческие чувства, мы будем всячески поддерживать и поднимать так называемых художников, которые станут насаждать и вдалбливать в че-

ловеческое сознание культ секса, насилия, предательства — словом, всякой безнравственности.

В управлении государством мы создадим хаос и неразбериху, незаметно, но активно и постоянно будем способствовать самодурству чиновников, взяточников, беспринципности; бюрократизм и волокиту возведем в добродетель. Честность и порядочность будем осмеивать — они никому не станут нужны, превратятся в пережиток прошлого. Хамство и наглость, ложь и обман, пьянство и наркомания, животный страх друг перед другом и беззастенчивое предательство, национализм и вражду народов, прежде всего вражду и ненависть к русскому народу, — все это мы будем ловко и незаметно культивировать, все это расцветет махровым цветом,

И лишь немногие, очень немногие будут догадываться или даже понимать, что происходит. Но таких людей мы поставим в беспомощное положение, превратим в посмешище, найдем способ их оболгать и объявить отбросами общества...»

Аллен Даллес, 1945 г.

Я не комментирую. Думайте! Это слово теперь будет часто звучать на наших занятиях. Думайте, люди, анализируйте. И вы неизбежно придете к потрясающему выводу: никто из вас не виноват в том, что он выпивает (пьет), курит, обжирается. Хотя вам постоянно вдалбливали (и продолжают это делать) в сознание: мол, сам виноват в пьянстве, курении, обжорстве — распустил себя, держаться не умеешь и т.д. И от сознания этого «неумения» вы комплексовали, пытались волевыми усилиями «взять себя в руки», но ничто не помогало (о какой воле можно говорить с зависимым от наркотиков человеком?!). И вы отчаивались, опускались все ниже и ниже.

Не вина это ваша — пьянство, алкоголизм, курение, обжорство — это беда ваша. А косвенных виновников такой беды мы поищем на следующих занятиях. Сейчас же я предлагаю вам выполнить еще одно домашнее задание — заполнить анкету. Как любое бюрократическое учреждение, мы не являемся исключением. Только в нашем случае анкета является своеобразным аутоанамнезом, выражаясь языком медицины. Проще говоря, я предлагаю вам совершить увлекательное (хотя, возможно, трудное) путешествие по тропинкам собственного сознания, отвечая на поставленные вопросы.

Геннадий Андреевич Шичко этот этап самостоятельной работы слушателей курса (хочу подчеркнуть, что у нас нет пациентов, клиентов, больных и проч.) называл важнейшим элементом принципа сингулизма, то есть выявления и учета индивидуальных особенностей человека. Короче, эта анкета в большей степени помогает самому слушателю, нежели руководителю курса. Но именно потому я требую более полных ответов на поставленные вопросы. Чем полнее и подробнее будет написана анкета, тем выше будет ваш результат. Это — аксиома.

Давайте внимательно прочтем анкету:

### *Анкета слушателя курса*

!. Основные биографические данные (фамилия, имя, отчество или псевдоним, дата рождения, семейное положение, состав семьи, образование, специаль-

ность, должность, заработная плата, общий доход семьи).

2. Ваши рост и вес.

3. Вредные привычки, от которых хотите избавиться.

4. Врожденные и приобретенные заболевания до того, как стали употреблять алкоголь и курить табак.

5. В каком возрасте и по каким причинам (мотивам) решили курить? Как оправдывали и оправдываете в настоящее время это занятие?

6. В каком возрасте и почему (по вашему мнению) вы стали полнеть? Как отнеслись к этому? Как относитесь сейчас?

7. Возраст, когда начали употреблять спиртное. Как оправдывали это занятие? Как относитесь сейчас?

8. Заболевания и расстройства, приобретенные в результате: а) употребления алкоголя; б) курения; в) переедания.

9. Лечебные учреждения, в которых состояли и состоите на учете (названия).

10. Как отразились курение, употребление спиртного, переедание на ваших эстетических качествах, психике, здоровье, работоспособности?

11. Как сказались ваши курение, выпивка-, переедание на близких вам людях, особенно на детях?

12. Лекарства, которые принимаете в настоящее время: а) по рекомендации врача; б) по собственной инициативе. Цель их принятия и лечебный эффект.

13. Как близкие (особенно дети) относятся к вашим курению, выпивкам, излишнему весу?

14. Какие табачные изделия употребляли в период привыкания к дыму? Какие употребляете сейчас?

15. Какие виды пищи для вас особенно предпочтительны? Опишите примерное меню одного вашего дня (отдельно рабочего дня и выходного).

16. Возраст, когда появилась потребность к периодическому отравлению себя алкоголем, табаком. Когда начали испытывать постоянную потребность в еде?

17. Сколько раз пытались отказаться от выпивок? От курения? Пытались похудеть? Причины неудач.

18. Сколько раз в сутки принимаете пищу? Сколько граммов или килограммов съедаете за один раз? За сутки? За месяц? За год?

19. Ваше понимание терминов: «умеренно пьющий», «пьяница», «алкоголик», «трезвенник», «сухой закон». Ваше отношение к «сухому закону».

20. Ваше понимание терминов: чревоугодник, гурман, вегетарианец, диета, лечебное голодание, раздельное питание.

21. Дозы алкоголя в периоды: а) привыкания к спиртному; б) пьянства; в) алкоголизма; г) в настоящее время.

22. Сколько раз пытались прекратить отравление себя табачным дымом? Продолжительность воздержания.

23. Сколько раз лечились от алкоголизма? От курения? От лишнего веса? Где? Когда? Результаты?

24. Сколько раз в сутки травмились табачным дымом? Как полно докуриваете сигарету (папиросу)?

25. Где травмились в рабочее время табачным дымом? В свободное время? Ночью? Дома? Сколько тратите времени на отравление себя табачными ядами в

течение суток? Месяца? Года?

26. Как полно съедаете завтрак, обед, ужин? Самочувствие после еды?

27. Едите ли в рабочее время? Когда именно? Где? Сколько это отнимает времени?

28. Как чувствуете себя в период воздержания из-за отсутствия пищи? Табака? Алкоголя?

29. Когда вам доставляет удовольствие много кушать? Ваше понимание словосочетания «много есть»?

30. Периодичность употребления алкоголя:

а) ежедневно; б) еженедельно; в) запои.

31. Влияние алкоголя и табака на аппетит. Подробное описание самого щедрого пиршества.

32. Когда вам доставлял удовольствие табачный дым? Влияние алкоголя на частоту курения и на действие дыма.

33. Сколько денег ежемесячно вы тратите на приобретение табачной отравы? Алкогольных ядов? Мясомолочных, мучных и других кондитерских изделий? (Обо всем раздельно, а затем все суммируйте.)

34. Употребление суррогатов (одеколон, политура, стеклоочиститель и т.д.), название суррогатов; частота приема; дозы; причины.

35. Поведение при опьянении: а) на улице; б) в общественных местах; в) на работе; г) дома.

36. Самочувствие и поведение при неудовлетворенной потребности в спиртном; при отсутствии курева; еды.

37. Как часто приходится употреблять непривычные продукты, как это влияет на вас?

38. Как часто вы едите где попало? В присутствии посторонних?

39. Сколько времени расходуете на прием пищи в течение суток, месяца, года?

40. Мотивы обращения за помощью к нам. На какой результат рассчитываете?

41. Дополнительные сведения о себе, которые, по вашему мнению, представляют интерес для руководителя курса и могут оказать вам более эффективную помощь в избавлении от вредных привычек и переедания

Домашний адрес: \_\_\_\_\_

Телефон: \_\_\_\_\_

Исходя из богатой практики проведения занятий, замечу: наибольшее количество вопросов возникает по таким пунктам, как терминология или количество пищи, часов, рублей, килограммов.

Что тут сказать? Не надо рыться в справочной и энциклопедической литературе. Пишите честно, как вы понимаете сегодня эти термины. Не бойтесь показать свою неосведомленность — это опять же не ваша вина. Просто некоторым, наиболее важным, как мы поймем, понятиям вас никогда не учили.

Не пишите, как говорится, «с потолка» о затратах времени, денег, а затем — в дневниках — и килокалорий, затраченных в результате тех действий, которые обозначены в вопросах анкеты. Четко фиксируйте свое самочувствие,  $n^{\wedge}$  в коем случае не закливайтесь на своих болезнях и болячках. Напротив, начните с ни-

ми «задушевный разговор», такой, к примеру, какой вы иногда заводите с детьми — ласковый и назидательный, поучительный и(непреклонный. Этот «разговор» ведите также на бумаге. Результат вас поразит: буквально на следующее утро (а сам «разговор» надо записывать перед сном) вы с удивлением отметите, как исчезнут недомогание, болевые ощущения, да и сама болезнь уйдет. Отнеситесь к этому очень серьезно. Каждый вечер в процессе занятий обязательно выкраивайте несколько минут для такого важного и необходимого вам разговора. На последнем занятии каждый из вас должен будет сдать мне записанные беседы с болячками и болезнями — числом не менее двенадцати листов. Повторяю: не меньше. Больше — сколько угодно: это вам пойдет только во благо.

Приведу в пример один из разговоров со своими болезнями и болячками — с разрешения автора, Ольги В.:

«Дорогая моя больная печень! Я очень виновата перед тобой, что никогда не берегла, не заботилась о тебе, не задумывалась о тех нагрузках и перегрузках, которые ты испытывала от моего несправедливого образа жизни. Прости меня, родная. Я обязательно изменю все в своем образе жизни — перестану употреблять алкоголь и никотин, питаться жирно, обильно и смешанно. Обязательно помогу тебе очиститься от грязи и билирубиновых камней, которые бородавками облепили тебя.

И к тебе обращаюсь я, очень и очень тревожащая меня болячка, — к тебе, моя маленькая опухоль в левой груди! Еще недавно ты была небольшим уплотнением, напоминающим тугую резиновую пробочку, а сегодня ты разрослась уже чуть ли не с куриное яйцо... Помнишь те процедуры, которые проводили с тобой в том страшном онкологическом учреждении? Были использованы различные лекарства, облучение, а вот теперь хирург готовится к тому, чтобы вырезать тебя. Представляешь, каково тебе будет под ножом?! Поэтому я прошу тебя, моя опухоль, поскорее покинь меня! Давай расстанемся с тобой по-доброму. Ведь я не виновна, не проклинаю тебя, сознавая, что ты — следствие того образа жизни, который я вела столько лет. Умоляю, покинь мой организм, уйди от меня далеко-далеко — туда, куда человек не дойдет, зверь не добежит, птица не долетит. Уйди, пожалуйста, уйди — и не зацепись за кого-нибудь по пути!..

Милое мое, родное сердце! Прости меня, неразумную, за столь долгое небрежное к тебе отношение. Прости, что называла тебя мотором, говаривала: мол, мотор чего-то барахлит, будто я шоферюга какая. Сердечко мое милое, прости меня за те невероятные нагрузки, которые я тебе навязывала и даже гордилась при этом: ничего, мой мотор все вытянет!.. И ты тянуло, вытягивало, дорогое мое сердечко. И, конечно, не могло не надорваться. Прости меня, прости. Я теперь все свои действия буду согласовывать с твоими возможностями, не стану перетруждать тебя...»

Это очень пространный диалог, хотя и написанный в форме монолога. Но Ольга правильно отметила: она вела разговор где-то покаянный, где-то назидательный, прислушиваясь к ответам своих болячек.

О самой Ольге — всего несколько слов. Она пришла на занятия, точнее, ее насильно привела сюда подруга, когда Ольгу готовили к операции по удалению раковой опухоли в груди. Передо мной стояла симпатичная женщина с потемневшим лицом (лицом курильщика), страдающая от множества заболеваний. В последние годы она заглушала свои боли сначала рюмкой, затем стопкой, а далее —

стаканами алкогольной отравы...

Сегодня Ольга Николаевна — полностью здоровая, резко помолодевшая, с ясным, чистым лицом и поголубевшими глазами женщина. Недавно, как говорится, рискнула — и в результате появился на свет Божий еще один маленький человечек, кстати, мой тезка. Отец ребенка — тоже наш оптималист, занимавшийся с Ольгой в одной группе. Ну да это уже другая история...

Надеюсь, некоторые из вас хоть изредка брались за Библию, читали даже Евангелие. Я часто буду обращать вас к этой Книге Книг. Вот и сегодня представляю один малоизвестный текст апокрифического Евангелия, посвященный целительной деятельности Иисуса Христа. Отмечу, что здесь приводится не полный текст, а всего одна восьмая часть полного арамейского манускрипта, хранящегося в Ватикане. Существует и его так называемый славянский вариант, который находится в королевской библиотеке Габсбургов и является собственностью австрийского правительства. Благодаря большой подвижнической деятельности известной российской целительницы Надежды Алексеевны Семеновой это Евангелие впервые издано на русском языке. «Сам Господь сподобил меня пойти к одному французскому аббату, — рассказывала мне Надежда Алексеевна, — который известен своим благочестием и скромным образом жизни. Это он подарил мне апокриф, дошедший до нас почти через два тысячелетия... В имеющихся Евангелиях — я имею в виду Библию — постоянный акцент смещается в сторону исцеления человеческих душ. Но Христос приносил людям и телесное здоровье. Он дал четкий наказ своим ученикам: «Больных исцеляйте, прокаженных очищайте, мертвых воскрешайте, бесов изгоняйте...» (Матф.)»

В предисловии переводчика, доктора Эд.Бертоле, лауреата премии Лозаннского университета, мы читаем: (Манускрипты, открытые доктором Шекли, подтверждают... что в течение своей миссии на земле Иисус заботился в одинаковой степени о физическом, моральном и духовном здоровье своих слушателей.

В этих двух манускриптах древних даны точные, очень ясно выраженные советы, как вести здоровый образ жизни.

Воздержание от всякой мясной пищи, алкоголя, наркотических ядов; целебные свойства естественных факторов — солнца, воды, земли; превосходство овощей и фруктов в их естественном состоянии, первоочередная терапевтическая сила лечения голодом для восстановления здоровья, подорванного нарушением нами законов Природы, законов, установленных самим Богом; эти древние манускрипты показывают, что Христос хотел научить людей прожить жизнь мудрую и здоровую, в соответствии с волей Создателя». В этом смысле открытые манускрипты являются новым подтверждением того, что «физическое здоровье, как моральное, так и духовное, не может быть обретено иначе, чем в соответствии с законами Бога».

Ну а теперь обратимся непосредственно к тексту нового Евангелия...

## *ЕВАНГЕЛИЕ МИРА ИИСУСА ХРИСТА*

От ученика Иоанна

...И тогда множество больных и парализованных пришло к Иисусу, и сказали ему: Если Ты знаешь все, Ты можешь сказать нам, почему мы должны страдать от стольких болезней. Почему мы лишены здоровья, как другие люди? Учитель, исцели нас, чтобы мы вновь обрели силы и чтобы несчастья наши оставили нас надолго. Мы знаем, что Ты обладаешь силой исцелять все болезни. Освободи нас от Сатаны и от всех страшных бед, которые он причинял нам. Учитель, пожалей нас!

Иисус ответил: Блаженны вы, ищущие истину, ибо Я помогу вам и дам хлеб мудрости.

Блаженны вы, захотевшие вырваться из Власти Сатаны, ибо Я приведу вас в царство ангелов Нашей Матери, туда, куда Власть Сатаны не может проникнуть.

И с великим удивлением спросили они: где Наша Мать и кто Ее ангелы? Где находится царство Ее?

Наша мать находится в вас, а вы находитесь в Ней. Это она нас породила и дала нам жизнь.

Это от Нее вы получили тело свое, и придет день, когда будете должны вернуть его. Блаженны будете вы, когда сможете познать Ее. Ее и царствие Ее, когда вы последуете законам Ее.

Поистине говорю Я вам: тот, кто достигнет этого, никогда не увидит болезни, ибо власть Вашей Матери господствует над всем.

И власть эта уничтожит Сатану и царство его, и закон Вашей Матери господствует над всем и управляет вашими телами, так же как и всеми живущими на земле.

Кровь, которая течет по вашим венам, берет начало от матери вашей, из Земли. Ее кровь падает из облаков, бьет ключом из лона Земли, журчит в горных ручьях, шелестит сквозь листву деревьев, поднимается, как пыль, над полями пшеницы, дремлет в глубоких долинах, знойно обжигает в пустыне.

Крепость костей наших происходит от матери нашей, Земли, от скал и камней Ее. Тела их обнажены и смотрят в небо с горных вершин: они как гиганты, которые спят на склонах холмов, и как идолы, расположенные в пустыне: скрываются они также в самых глубоких недрах Земли.

Эластичность мускулов наших породила плоть матери нашей, Земли: эта плоть, желтая и красная, дает жизнь плодам наших деревьев: она дает также пищу, бьющую ключом из каждой борозды наших полей.

Утробу нашу дало нам чрево матери нашей, Земли. Она спрятана от глаз наших так же, как невидимы нам глубины Земли.

Свет наших глаз, способность слышать наших ушей — родились от разнообразия цвета и звуков матери нашей, Земли: они омывают нас, как волны моря омывают рыб, а струи воздуха — птиц.

Истинно говорю Я вам: человек — это сын Матери-Земли; от Нее Сын Человеческий получает тело свое, подобно тому как тело новорожденного растет, питаясь грудью своей матери. Поистине говорю вам: вы — одно целое с Матерью-Землей: Она находится в вас, а вы в Ней. От Нее вы родились, вы живете благода-

ря Ей, и в Нее вы в конце вернетесь. Поэтому следуйте Ее законам, ибо никто не проживет долгих лет, не будет радоваться каждому мгновению, если не будет почитать матери своей и уважать Ее законов.

Ибо ваше дыхание — Ее дыхание, ваша кровь — Ее кровь, ваши кости — Ее кости, ваша плоть — Ее плоть, ваше чрево — Ее чрево, ваши уши и глаза — Ее уши и глаза.

Поистине говорю Я вам, если хоть раз вы нарушите хоть один закон из Ее законов; если вы хоть раз повредите один из членов вашего тела, то неизбежно поражены будете сильно и будет плач и скрежет зубов. Говорю Я вам: пока не будете следовать законам нашей Матери, вы не сможете никак избежать смерти. Но тот, кто решит уважать законы Матери своей, получит взамен привязанность Ее.

Она излечит все его болезни, и никогда он не станет больным. Она подарит ему долгую жизнь, защитит его от всех печалей, охранит от огня, воды и укусов ядовитых змей. Ибо ваша Мать породила вас и Она поддерживает в вас жизнь. Она дала вам тело ваше, и никто, кроме Нее, не излечит Вас. Блажен тот, кто любит свою Мать и кто покоится в мире на груди Ее!

Ибо даже если вы удалитесь от Нее, ваша Мать любит вас. А насколько больше - полюбит Она вас, если вы вернетесь к ней. Поистине говорю Я вам: велика любовь Ее, больше, чем высокие горы, глубже, чем самые глубокие моря. И тот, кто любит свою Мать, никогда не будет покинут Ею.

Подобно тому как курица охраняет своих цыплят и львица — своих детенышей, любая Мать — новорожденного, — так же ваша Мать-Земля сохранит сына Человеческого от всех напастей и всех бед Ибо поистине говорю Я вам: бесчисленные беды и опасности поджидают Сынов Человеческих: Вельзевул, князь всех демонов, источник всего зла, находится в ожидании в теле всех Сынов Человеческих. Он — источник смерти, он порождает все несчастья, и под пленительной маской он искушает и соблазняет всех Сынов Человеческих. Он обещает им богатство и власть, великолепные дворцы, золотые и серебряные одежды, множество слуг и всего, чего они захотят; он обещает еще славу и почет, чувственные радости, роскошь, прекрасные яства и обильные вина, шумные оргии и дни, проводимые в праздности и лени.

Так соблазняет он каждого, призывая к тому, к чему более склонно его сердце. И в тот день, когда Сыновья Человеческие становятся полностью рабами всей этой суетности и всех этих мерзостей, тогда он как плату за наслаждения отнимает у Сынов Человеческих все благости, которые Мать-Земля дала нам в таком изобилии. Он лишает их дыхания, крови, костей, плоти, внутренностей, глаз и ушей. Дыхание Сына Человеческого становится кротким, прерывистым и болезненным, оно становится зловонным, как дыхание нечистых животных.

Его кровь загустевает, распространяя такой же тошнотворный запах, как вода в болоте, она сворачивается и чернеет, подобно смертельной ночи. Его кости уродуются, делаются хрупкими, они покрываются узлами снаружи и разлагаются изнутри, э потом лопаются пополам, как камень, падающий со скалы. Кожа его становится жирной и пухлой от воды в ней, и на ней образуются корка и безобразные нарывы.

Его внутренности наполняются отвратительными нечистотами, образующими гниющие зловонные потоки, в которых гнездится бесчисленное множество поганых червей. Глаза его меркнут, пока не воспарится в них глухая ночь; ушами его

овладевает глухота, и царит в них гробовая тишина.

Итак, в конце концов теряет Сын Человеческий жизнь из-за собственных ошибок и из-за того, что он не смог научиться уважать законы своей Матери, а лишь совершал ошибки, одну за другой.

Поэтому все дары его Матери-Земли были отняты у него: дыхание, кровь, кости, кожа, внутренности, глаза и уши и в конце концов сама жизнь, которой Мать-Земля наградила его тело.

Но если Сын Человеческий признает свои ошибки, если пожалеет о своих грехах и отречется от них, если он возвратится к своей Матери-Земле, освободится от когтей Сатаны и устоит перед его искушениями, тогда Мать-Земля примет своего Сына, который пребывал в заблуждениях и ошибках: Она подарит ему свою любовь и пошлет к нему ангелов своих, которые будут служить ему. Поистине говорю Я вам: как только Сын Человеческий воспротивится Сатане, обитающему в нем, и перестанет подчиняться воле его, в то же мгновение ангелы Матери его учредятся в нем, чтобы служить ему всей властью своей, освобождая Сына Человеческого из-под Власти Сатаны.

Ибо никто не служит двум Господам. Поистине или служат Вельзевулу и его дьяволам, или нашей Матери-Земли и Ее жизни. Поистине говорю Я вам: блаженны те, которые следуют законам жизни и которые не следуют по тропам смерти. Ибо в них жизненные силы будут расти, все более укрепляясь, и они избегут влияния смерти.

И все, кто находились около Него, слушали Его слова с удивлением: ибо Его слова были полны Силы, и Он учил не так, как учили священнослужители и книжники.

Между тем, хотя солнце уже закатилось, они не возвращались в свои дома. Они сели около Иисуса и спросили Его: Учитель, каковы законы жизни? Остайся побольше с нами и научи нас. Мы хотим послушать Твое учение и запомнить его, чтобы идти прямым путем

Тогда Иисус сел среди них и сказал: поистине Я скажу вам: никто не может быть счастлив, если не следует Закону. А другие ответили Ему: мы все следуем законам Моисея: это он дал нам закон таким, как написан он в Священном Писании.

И ответил им Иисус. Не ищите Закона в вашем Писании, ибо Закон — это Жизнь, а в Писании мертво. Поистине говорю Я вам: Моисей не получал свои законы от Бога написанными, а от Живого Слова.

Закон — Это Слово Жизни, изреченное Богом Жизни, переданное живым пророком для живых людей. Во всем сущем записан Закон. Вы найдете его в траве, в дереве, в реке, в горе, в птицах, в небе, в рыбах, в озерах и морях, но особенно ищите его в самих себе.

Ибо поистине говорю Я вам: все сущее, в котором есть жизнь, ближе к Богу, чем Писание, лишённое жизни. Бог создал жизнь и все сущее таковым, что они являются Словом вечной жизни и служат Учением человеку о законах истинного Бога. Бог написал свои законы не на страницах книг, но в вашем сердце и в вашем Духе. Они проявляются в вашем дыхании, в вашей крови, в ваших костях, в вашей коже, в ваших внутренностях, в ваших глазах, в ваших ушах и в любой самой незначительной части вашего тела.

Они присутствуют в воздухе, в воде, в земле, в растениях, в лучах солнца, в глубинах и высотах. Все они обращены к вам, чтобы вы могли понять Слово и Во-

лю живого Бога. К несчастью, вы закрыли глаза, чтобы не видеть ничего, и закнули уши, чтобы ничего не слышать. Поистине говорю вам: Писание — дело рук человека, в то время как жизнь и все ее воплощения — дело Божие. Почему же вы не слушаете Слова Бога, записанные в творениях Его? И почему изучаете вы Писания, буквы которых мертвы, будучи деянием рук человеческих?

Как же мы можем читать законы Божий, если не в Писаниях? Где же они написаны? Прочитай же нам их там, где Ты их видишь, ибо мы не знаем других Писаний, чем те, что унаследовали мы от предков наших. Объясни нам законы, о которых Ты говоришь, чтобы нам, услышав их, можно было вылечиться и исправиться.

Иисус сказал им: вы не можете понимать Слова жизни, потому что пребываете в смерти. Темнота закрывает глаза ваши, а уши ваши глухи. Однако Я говорю вам: не надо устремлять взор свой на Писание, буква которого мертва, если действиями своими опровергаете вы того, кто дал вам Писания. Поистине говорю вам Я: в делах ваших нет ни Бога, ни Законов Его, не присутствуют они ни в обжорстве, ни в пьянстве вашем, ни в образе жизни вашей, которую вы растрачиваете в излишествах и роскоши, а еще менее в поисках богатств, а особенно в ненависти к врагам своим. Это все очень далеко от истинного Бога и ангелов Его. Но все это ведет к царству темноты и Владыке всего зла. Ибо все эти вожеления вы носите в себе; а потому Слово Божие и Могущество Его не могут войти в вас оттого, что вы вынашиваете в себе много плохих мыслей, а также мерзости гнездятся в теле вашем и в сознании вашем. Если хотите вы, чтобы Слово живого Бога и Могущество Его смогли проникнуть в вас, не оскверняйте ни тела вашего, ни сознания вашего, ибо тело есть Храм Духа, а Дух — Храм Бога. Поэтому должны вы очистить этот храм, чтобы Владыка Храма смог поселиться в нем и занять место, достойное Его. Чтобы избежать всех искушений тела своего и сознания своего, которые исходят от Сатаны, удалитесь под сень неба Господнего.

Возродите сами себя и воздержитесь от принятия пищи. Ибо поистине говорю так Я вам: лишь постом и молитвой могут быть изгнаны Сатана и вся злокозненность его. Вернитесь в дом свой и поститесь в одиночестве, и пусть никто не видит, как вы поститесь.

Живой Бог, Он увидит вас, и велико будет вознаграждение ваше. Поститесь до тех пор, пока Вельзевул и вся порча его не покинут вас и все ангелы Матери вашей Земли пока не придут служить вам. Ибо поистине говорю Я вам: пока не совершите вы поста, не освободитесь от власти Сатаны и всех болезней, исходящих от него.

Поститесь и молитесь с усердием, от всего сердца, радея получить Силу от Бога живого и от Нее исцеление свое. Во время поста избегайте Сынов Человеческих, а вернитесь в общество ангелов Матери вашей Земли: ибо тот, кто ищет усердно, тот найдет!

Ищите чистый воздух в лесу или в поле, ибо там вы **НАЙДЕТЕ АНГЕЛА ВОЗДУХА**. Разуйтесь и снимите ваши одежды, и пусть ангел воздуха обнимет все тело ваше. Потом дышите медленно и глубоко, чтобы ангел воздуха проник в вас. Поистине говорю Я вам: ангел воздуха изгонит из тела вашего все нечистоты, которые оскверняли его снаружи и изнутри. И тогда все дурные запахи и нечистоты изойдут от вас, как дым от пламени, который вьется в воздухе и теряется в окне небес. Ибо поистине говорю Я вам: ангел воздуха есть святой, он очищает все оск-

верненное и превращает в нежный аромат все, что испускает дурной запах.

Никто не сможет предстать перед Ликом Божиим, если ангел воздуха не пропустит его. Действительно, все должно обновиться через воздух и Истину, ибо тело наше вдыхает воздух Матери-Земли, а дух ваш вдыхает Истину Небесного Отца.

После ангела воздуха **ИЩИТЕ АНГЕЛА ВОДЫ**. Снимите обувь и позвольте ангелу воды обнять ваше тело. Отдайтесь полностью в его руки, баюкающие вас, столько раз, сколько дыхание ваше заставляет колебаться воздух: пусть ваше тело, качаясь, колеблет воду.

Поистине говорю Я вам: ангел воды изгонит из вашего тела все нечистоты, которые оскверняют его как снаружи, так и изнутри. И все нечистое и скверно пахнущее истечет от вас далеко, подобно тому как грязь от одежды, стираемой в речной воде, уносится течением и теряется вдали.

Поистине говорю Я вам: ангел воды — святой, он очищает все, что осквернено, и превращает в нежные ароматы все дурные запахи. Никто не может явиться перед ликом Божиим, если ангел воды не пропустит его. Действительно, все должно обновиться через воду и через Истину, ибо тело ваше купается в Реке земной жизни, а Дух — в Реке жизни вечной. Ибо получаете вы кровь свою от Матери нашей Земли, а истину — от Отца нашего Небесного.

Но не думайте только, что достаточно того, чтобы ангел воды обнял вас только снаружи. Поистине говорю Я вам: внутренняя грязь — более сильная, чем грязь наружная. Поэтому тот, кто очищается только снаружи, оставаясь нечистым внутри, похож на гробницу, украшенную богатой росписью, ио внутри наполненную грязью и мерзостью. Поистине говорю Я вам: позвольте ангелу воды освятить вас также изнутри, чтобы вы избавились от всех прошлых грехов своих, и тогда вы станете внутри такими же чистыми, как речная лена, играющая в лучах солнца.

Чтобы достигнуть этого, достаньте большую тыкву, снабженную спускающимся вниз стеблем, длиною в человеческий рост; очистите тыкву от ее внутренностей и наполните речной водой, подогретой солнцем, подвесьте тыкву на ветке дерева, преклоните колени перед ангелом воды и потерпите, пока конец тыквенного стебля проникнет в ваш зад, чтобы вода протекала по всем вашим внутренностям. Оставайтесь коленапреклоненными на земле пред ангелом воды и молитесь Бога Жизни, чтобы Он простил все ваши грехи, и просите ангела воды освободить тело ваше от всех нечистот и болезней, наполняющих его. Потом пустите воду из тела своего, чтобы с нею устранить из тела вашего все, что происходит от Сатаны, все нечистое и зловонное.

И поймете вы, увидите собственными глазами и почувствуете собственным носом все мерзости и нечистоты, которые оскверняют храм тела вашего. И поймете вы также, сколько грехов обитало в вас и терзало вас бесчисленными болезнями. Поистине говорю Я вам: освящение водой освободит вас от всех этих болезней.

**КАЖДЫЙ ДЕНЬ СВОЕГО ПОСТА** повторяйте это очищение водой до того дня, пока не увидите, что вода, истекающая из тела вашего, столь же чиста, как пена реки. Тогда погрузите тело ваше в текущие воды, возблагодарите Живого Бога, освободившего вас от всех грехов.

И это святое очищение ангелом воды означает Воскресение к новой жизни. Ибо с этого времени глаза ваши начнут видеть, а уши ваши слышать. Однако по-

сле этого очищения не грешите больше, чтобы в течение целой вечности ангелы воздуха и воды могли обитать в вас и служить вам в любой час.

Но после всего этого останутся в вас все же следы нечистот, учитывая ваши прошлые грехи, **ПРИЗОВИТЕ АНГЕЛА СОЛНЕЧНОГО СВЕТА**. Разуйтесь, снимите свои одежды и позвольте ангелу света обнять ваше тело. Потом вдыхайте воздух медленно и глубоко, чтобы ангел света мог проникнуть вам внутрь. Тогда он изгонит из тела вашего все зловонное и нечистое, что оскверняет вас снаружи и внутри. И все нечистое и зловонное уйдет от вас, как мрак ночи рассеивается при блеске восходящего Солнца. Ибо поистине говорю Я вам. свят ангел света, он очищает и изгоняет все нечистое и превращает в нежные ароматы все дурные запахи

Никто не сможет предстать перед Ликом Божиим, если ангел света не пропустит его. Поистине все люди должны еще раз быть произведены на Свет Солнцем Матери вашей Земли, тогда как Дух ваш воспламенится солнечным светом Истины Отца вашего Небесного.

Ангелы воздуха, воды и Солнца — братья: они были даны Сыну Человека, чтобы служить Ему, или для того, чтобы Он мог обращаться к тому или другому из них.

Также священны объятия их. Они — невидимые дети Матери нашей Земли, а потому не разделяйте их, кого соединили небо и земля. И пусть эти трое братьев-ангелов охраняют вас ежедневно и пребывают с вами в течение всего вашего поста

Ибо поистине говорю Я вам. власть демонов, все грехи и вся грязь покинут в спешке тело, хранимое тремя ангелами. И подобно тому как по возвращении хозяина дома грабители спасаются бегством из покинутого ими жилища: один через дверь, другой через окно, а третий через крышу, — каждый спасается как может, — так же покинут тело ваше все демоны болезни, все прошлые грехи, вся грязь, все хвори, которые оскверняют Храм вашего тела. И когда ангелы Матери-Земли овладеют вашим телом настолько, что Владыки Храма снова смогут войти в него, тогда все скверные запахи покинут в спешке ваше тело через дыхание ваше и кожу вашу, загнившие воды изойдут изо рта вашего и через кожу вашу, через зад и перед

Увидите вы все собственными глазами, почувствуете собственным носом, ощутите собственными руками И тогда все грехи и нечистоты будут удалены из тела вашего, тогда кровь станет такой же чистой, как кровь Матери-Земли, подобно пене в потоке, играющей в лучах Солнца.

И дыхание ваше станет таким же чистым, как благоухание цветов, ваша кожа станет чистой, как кожа фруктов, розовеющих сквозь листву деревьев; свет ваших глаз станет таким же ясным и блестящим, как сияние Солнца в голубых небесах. И тогда все ангелы Матери-Земли будут служить вам. И ваше дыхание, ваша плоть и ваша кровь станут единым целым с дыханием, плотью и кровью Матери-Земли; и Дух ваш также станет единым с Духом Отца Небесного.

**ИБО ПОИСТИНЕ НИКТО НЕ МОЖЕТ ДОСТИГНУТЬ НЕБЕСНОГО ОТЦА, НЕ ПРОИДЯ ЧЕРЕЗ ЗЕМЛЮ-МАТЬ**. И подобно новорожденному, не могущему понять наставления отца своего, пока мать не приложит его к своей груди, не искупает его, не приласкает его, не положит в колыбель, чтобы он уснул, после того, как покормит его. Ибо место ребенка, пока он еще мал, около матери своей,

ей он должен подчиняться. Но когда подрастет он, отец возьмет его с собой, чтобы он мог работать с ним в поле, и ребенок вернется к матери своей лишь в час обеда или ужина. И тогда отец даст ему свои наставления, чтобы он мог с легкостью помогать отцу во всех делах его.

И когда отец увидит, что сын понял все наставления его и выполняет умело свою работу, отдаст он сыну все свое добро, чтобы сын мог продолжать дело отца своего. Поистине говорю Я вам: блажен тот сын, который следует советам матери и ведет себя соответственно с ними. Но во сто крат более блажен тот сын, который принимает советы отца своего и следует им, ибо сказано было вам: «Чти отца своего и мать свою, чтобы дни твои продолжились на этой земле». И Я говорю вам, сыны человеческие: «Чтите Мать вашу Землю, следуйте всем законам Ее, чтобы дни ваши продолжились на этой земле, и чтите Отца вашего Небесного, чтобы унаследовали вы жизнь вечную на небесах». Ибо Небесный Отец во сто крат более велик, чем все отцы по поколению и по крови; подобно тому как Мать-Земля — более всех матерей во плоти. А в глазах Отца своего Небесного и Матери-Земли Сын Человеческий еще дороже, чем в глазах отца своего по крови и матери своей по плоти.

И иной мудростью исполнены Слова и Законы Отца Небесного и Матери-Земли, чем слова и воля всех отцов ваших по крови и всех матерей ваших по плоти. И бесконечно большим будет наследие Отца вашего Небесного и Матери-Земли: Царство Жизни, как земной, так и небесной, — наследие, предпочитаемое всеми тому, что могут оставить вам отцы ваши по крови и матери по плоти.

И истинные братья ваши — те, кто выполняет Волю Отца Небесного и Матери-Земли, а не братья по крови.

Поистине говорю Я вам: ваши истинные братья по Воле Отца Небесного и Матери-Земли полюбят вас в тысячу раз больше, чем братья по крови. Ибо со времен Каина и Авеля, с тех пор, как братья по крови нарушили Волю Бога, нет больше истинного братства по крови. И братья относятся к братьям своим, как к чужим людям. Поэтому говорю Я вам: любите истинных братьев своих Волею Божией в тысячу крат более, чем братьев своих по крови.

Ибо ваш Отец Небесный есть Любовь!

Ибо ваша Мать-Земля есть Любовь!

Ибо Сын Человеческий есть Любовь!

И благодаря любви Небесный Отец, Мать-Земля и Сын Человеческий едины. ИБО ДУХ СЫНА ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ПРОИСХОДИТ ОТ ДУХА ОТЦА НЕБЕСНОГО И ТЕЛА МАТЕРИ-ЗЕМЛИ. Поэтому будьте совершенны, как Дух Отца Небесного и Тело Матери-Земли.

Любите Отца Небесного и Тело Матери-Земли.

Любите Отца Вашего Небесного, как Он любит ваш Дух.

Любите также вашу Мать-Землю, как Она любит ваше тело.

Любите братьев ваших истинных, как ваш Отец Небесный и ваша Мать-Земля любят их. И тогда Ваш Отец Небесный даст вам свой Святой Дух, а ваша Мать-Земля — свое Святое Тело. И тогда Сыновья Человеческие, как истинные братья, будут любить друг друга такой любовью, которую дарят нам их Отец Небесный и Мать-Земля, и тогда станут они друг для друга истинными утешителями. И тогда только исчезнут с лица земли все беды и вся печаль, и воцарятся на ней любовь и радость. И станет тогда земля подобной небесам, и придет Царствие Божие. И сын

Человеческий придет во всей Славе своей, чтобы овладеть Своим наследством — Царствием Божиим. Ибо Сыны Человеческие живут в Отце Небесном и Матери-Земле и Небесный Отец и Мать-Земля живут в них.

И тогда вместе с Царством Божиим придет конец временам. Ибо Любовь Отца Небесного дает всем вечную Жизнь в Царстве Божиим. ИБО ЛЮБОВЬ ВЕЧНА. Любовь сильнее смерти.

И хотя говорю Я на языке людей и ангелов: если нет любви у Меня — подобен Я издающему звуки колокольному металлу или гремящим цимбалам. И хотя предсказываю Я будущее и знаю все секреты и всю Мудрость и имею сильную веру, подобную буре, двигающей горы, если нет любви у Меня, Я — ничто.

И даже если Я раздам все богатство мое бедным, чтобы накормить их, и отдам огонь, который получил от Отца моего, если нет Любви у меня, не будет мне ни блага, ни Мудрости.

ЛЮБОВЬ ТЕРПЕЛИВА, ЛЮБОВЬ НЕЖНА, ЛЮБОВЬ НЕ ЗАВИСТЛИВА. ОНА НЕ ДЕЛАЕТ ЗЛА, НЕ РАДУЕТСЯ НЕСПРАВЕДЛИВОСТИ, а находит радость свою в справедливости.

Любовь объясняет все, любовь верит всему, любовь надеется всегда, любовь переносит все, никогда не уставая! что же касается языков — они исчезнут, и что касается Знания — оно пройдет.

И сейчас располагаем частицами заблуждения и истины, — но придет полнота совершенства, и все частичное — сотрется.

Когда ребенок был ребенком, разговаривал как ребенок, но, достигнув зрелости, расстанется он с детскими взглядами своими.

Так вот сейчас мы видим все через темное стекло и с помощью сомнительных истин. Знания наши сегодня отрывочны, но, когда предстанем перед Ликом Божиим, мы не будем более знать частично, но познаем все, познав ЕГО учение. И сейчас существуют вера, надежда, любовь, но самая великая из трех — Любовь.

А сейчас, благодаря присутствию Святого Духа нашего Небесного Отца, говорю Я с вами языком Жизни Бога Живого. И нет еще среди вас никого, кто смог бы понять все, что Я вам говорю. А те, кто объясняют вам Писания, говорят с вами мертвым языком людей, ищущих через людей их больные и смертные тела.

Поэтому все люди смогут понять их, ибо все люди больны. И все находятся в смерти. Никто не видит Света Жизни. Слепые ведут за собой слепых по черным стопам греха, болезни и смерти, и в конце концов все падают в смертную бездну.

Я послан Отцом, чтобы зажечь перед вами Свет Жизни Свет загорается сам и рассеивает сумерки, в то время как сумерки знают лишь себя и не знают Света. Я должен многое сказать вам, но вы не сможете понять этого. Ибо глаза ваши ослаблены сумерками, и полный Свет Отца Небесного ослепил бы вас. Поэтому не можете вы понять всего, что Я говорю вам об Отце Небесном, который послал Меня к вам.

Вот почему прежде всего следуйте законам Матери вашей Земли, законам, о которых Я уже беседовал с вами. И когда все ангелы очистят и обновят ваши тела, и когда они укрепят ваши тела, и когда они укрепят ваши глаза — вы сможете выдержать сияние Света.

Когда вы обретете способность глядеть не мигая на сияние полуденного Солнца, то тогда вы сможете смотреть на ослепительный Свет Отца Небесного. Свет, который сияет в тысячу крат сильнее, чем тысячи солнц.

Ибо как сможете вы созерцать Свет Отца вашего Небесного, если вы не способны вынести блеск пламенного солнца? Верьте Мне, солнце можно сравнить с пламенем свечи рядом с Солнцем Истины Отца вашего Небесного.

Вот почему имейте лишь Веру, Надежду, Любовь. Поистине говорю Я вам: вознаграждение неизбежно придет вам за это. Если вы верите Моим словам, то верите также Тому, кто послал Меня. Тому, кто является Владыкой и для которого нет ничего невозможного.

Ибо то, что невозможно для людей, возможно для Бога и с Богом. Если верите вы в ангелов Матери-Земли и уважаете их Законы, вера ваша поддержит вас и вы никогда не увидите болезни. Имейте также Веру и Любовь вашего Небесного Отца. Ибо тот, кто имеет Веру в Него, никогда не будет обманут и не увидит даже смерти своей.

**ЛЮБИТЕ ДРУГ ДРУГА**, ибо Бог есть Любовь, и тогда ангелы Его узнают, что вы идете Его тропой. И тогда все ангелы Его придут к вам и будут служить вам. А Сатана со всеми своими грехами, всеми своими болезнями и всеми своими пороками покинет ваше тело. Идите же откажитесь от грехов своих, покайтесь Сами Себе, Освятите Сами Себя, чтобы могли возродиться вы и больше никогда не грешить.

Потом Иисус поднялся. Однако все другие остались сидеть, ибо каждый проникся Силой Слова Его. Облака рассеялись, и полная луна показалась на небе, и Иисус был окружен этим Светом. И от волос Его в воздухе поднимались искры, и Он стоял среди них в лунном свете, и казалось, что Он летит над Землей. Никто не двигался и не издал ни одного звука. И никто не почувствовал, сколько времени истекло, ибо время остановилось. Тогда Иисус простер руки над ними и сказал:

**ДА БУДЕТ МИР С ВАМИ!**

И долго еще все присутствующие оставались сидеть на своих местах, а потом в молчании они снова пришли в себя, один за другим, как люди, проснувшиеся после долгого сна

Но никто не хотел уходить, как будто Слова Того, Кто покинул их, звучали еще в их ушах. И они оставались сидеть, как будто слушали чудесную музыку.

Наконец один из них сказал с некоторым страхом: как хорошо было здесь! И другой добавил: если бы эта ночь могла длиться вечно! И третий сказал: если бы только Он пожелал навсегда остаться с нами Воистину Он — Вестник Истины, посланный Богом, так как Он посеял надежду в сердцах наших. И никто не хотел возвращаться домой. Они говорили: я не вернусь к себе, где все темно и безрадостно, зачем нам возвращаться домой, где никто не любит нас? Так говорили они меж собой, ибо все они были более или менее бедными, хромыми, слепыми, увечными, нищими, бездомными, презираемыми за свою нищету. Нищета эта вызывала жалость, позволяя находить недолгий приют в некоторых домах. Были среди них такие, которые обладали домом и семьей, но они говорили: мы также хотим остаться с вами Ибо каждый чувствовал, что Слова Того, Кто ушел от них, соединили их всех невидимыми нитями. И все они чувствовали, что пережили только что новое рождение, и, хотя луна исчезла за тучами, они видели перед собой сияющий мир. И в сердцах всех этих людей расцветали чудесные цветы неземной красоты, цветы радости.

Я не случайно познакомил вас с этим Евангелием. Почти две тысячи лет отделяют создателя манускрипта от нашего современника, человека, прожившего пятьдесят лет из восьмидесяти в полной гармонии с Природой, человека, показавшего нам, как можно и должно жить долго и не болея, «заняв свое место в Природе». Речь о Порфирии Корнеевиче Иванове, о котором сегодня, написаны десятки книг, сотни статей, чья деятельность изучается крупнейшими учеными. На основе собственного уникального пятидесятилетнего эксперимента Порфирии Корнеевич доказал, что «не прятаться надо от суровых сторон природы, а идти ей навстречу, стать ближе, слиться с ней». В итоге он сформулировал 12 правил жизни, которые назвал «Детка».

Обращаясь к людям, П.К.Иванов просил: «Сердечная просьба к тебе: прими от меня несколько советов, чтобы укрепить свое здоровье».

Два раза в день купайся в холодной природной воде, чтобы тебе было хорошо.

Купайся, в чем можешь: озере, речке, ванной, принимай душ или обливайся. Это твои условия. Горячее купание заверши холодным.

Закаливание холодной водой — это наиболее эффективное и общедоступное средство укрепления здоровья. Однако «купание» по Иванову не имеет ничего общего с длительным пребыванием в холодной воде, вроде «моржевания» или тому подобных водных процедур. Почитатели системы Иванова организуют купание либо путем использования достаточно глубокого, например по грудь, водоема: сделал шаг, окунулся — и быстро вышел; либо путем обливания из ведра: одно-два — и хватит. Обливаться лучше всего на улице и с головой: «мозг — хозяин тела». Холодная вода, как весеннее половодье, сносит все болезни на своем пути. И кто хоть раз попробует, то уже никогда не забудет этого чувства «кричащей радости».

«В этом деле придется приложить силу воли и потрудиться самому. Я 50 лет обливаюсь холодной водой и сам боюсь ее, но она же живая, энергичная... Не бойтесь холодной воды, она создает внутри тепло естественного характера. Я вам даже передать не могу».

Перед купанием или после него, а если возможно, то и совместно с ним, выйди на природу, встань босыми ногами на землю, а зимой на снег, хотя бы на одну-две минуты. Вдохни через рот несколько раз воздух и мысленно пожелай себе и всем людям здоровья.

Это правило говорит о необходимости непосредственного контакта со всеми составляющими живой природы — воздухом, водой и землей. Кроме того, оно дополняет и развивает предыдущее за счет вдохов и пожеланий всем людям здоровья. Это и есть знаменитые ивановские «вдохи жизни».

Одновременно, как правило, делаются три таких вдоха. Техника их выполнения такова. Запрокидывают голову вверх и тянут ртом воздух до отказа — как будто с высоты атмосферы. В конце вдоха задерживают дыхание на 5—15 секунд, а воздух как бы проглатывают. Затем следует замедленный выдох. Это внешняя картина. А вот внутреннее содержание. Четко представив, что вы «заглотили» именно свежий, здоровый воздух с «высоты атмосферы», вы мысленно «направлете» его в свое больное место — в ваш больной орган — и также мысленно «растворяете» этим здоровым воздухом «болезнь». А при выдохе эту «растворен-

ную» болезнь «выбрасываете» из себя. Все это вы должны четко представить — идет важнейший процесс самовнушения.

Каждый выдох сопровождается еще и просьбой. В принципе, как на исповеди, просить можете все, что хотите, и обращаться можно к тому, кому верите (Природе, Учителю и т.п.). Последователи Иванова наиболее часто обращаются к своему Учителю. Во время первого вдоха просят: «Дорогой Учитель, дай здоровья моим детям!»; или можно так: «Господи мой...» Это ваше личное, интимное дело. При втором вдохе аналогичным путем просят здоровья себе, а при третьем — всем людям на свете.

Эти вдохи жизни можно рекомендовать делать как можно чаще — перед едой и перед каждым важным делом. Помните, что в природе существует закон просьбы. К.Э.Циолковский на этот счет писал следующее: «Разумное и умеренное обращение к высшим силам исполняется кем-то, в особенности когда просящий получил их расположение и действительно нуждается в поддержке».

Не употребляй алкоголя и не кури.

Среди грозных пороков, угнетающих человечество с древних времен, алкоголь и курение занимают особое место. По данным Всемирной организации здравоохранения, от болезней, связанных с употреблением этих легальных наркотиков, в нашей стране ежегодно погибает около полутора миллиона наших сограждан. Вдумайтесь в эти цифры. За каждую неделю — больше, чем за всю войну в Афганистане! Выкуривая пачку сигарет в день, человек только табачного дегтя за год поглощает свыше одного килограмма. Чувствуете, как при глубоком вдохе он клокочет и бурлит в вашей груди?

Никотин избирательно накапливается в легких, почках, печени и сердце, целенаправленно поражает мозг и детородные клетки. После того как в табачных листьях американские ученые обнаружили изотопы радиоактивных элементов, стала объяснимой повышенная заболеваемость курильщиков раком. В семье, в которой курит и выпивает хотя бы один из супругов, здоровых детей практически не бывает. Став страной развитого алкоголизма, мы стали и лидерами по количеству случаев рождения неполноценных детей.

Наше варварское отношение к себе и своему потомству, к окружающей нас природе достигло предела. В короткий срок мы так умудрились отравить воздух, воду и землю, что стоим сейчас на краю экологической пропасти. Не мог же такого натворить человек высоких духовных достоинств! Причина нашей беды кроется в катастрофической отравленности самого человека. Следовательно, для того чтобы человек мог выполнять свою историческую миссию, он должен быть на порядок выше, на порядок экологически здоровее в физическом и нравственном плане.

Злободневный вопрос Иванова: «Зачем человек на Землю пришел? — должен заставить задуматься нас. Мы должны понять, что за относительно короткий срок нашей жизни, практически за историческое мгновение, мы должны сохранить, не исказить и передать в будущее — через своих детей — всю генетическую информацию, полученную нами от дедов и родителей, накопленную в жизни.

Употребление алкоголя и табака несовместимо со здоровым образом жизни. «Кто курит и пьет и самозакаляется, у того сердце непригодным делается», — со свойственной ему образностью любил повторять Иванов.

Беда наша в том, что абсолютное большинство людей, почитающих табак и алкоголь, знают об их огромном вреде, об ужасающих последствиях и тем не ме-

нее безмятежно покуривают и попивают, рассчитывая на то, что «тот колокол звонит еще не по ним — авось пронесет...» Не пронесет, будьте уверены!

Старайся хоть раз в неделю полностью обходиться без пищи и воды — с пятницы 18—20 часов до воскресенья 12 часов. Это твои заслуги и покой. Если тебе трудно, то держись хотя бы сутки.

В 12 часов дня воскресенья выйди на природу босиком, несколько раз подыши и помысли, как написано выше. Это праздник твоего тела. После этого можешь кушать все, что тебе нравится.

Эти заповеди объединяют в себе вопросы питания и голодания, отведя им четкое место в нашей повседневной жизни. Однако нетрудно усмотреть следующее: в системе Иванова голодания как такового, по существу, нет. В ней есть сознательное терпение, то есть кратковременное воздержание от пищи и воды.

Это 1 способствует очистке организма от накопившихся шлаков.

Для начинающих и детей до 16 лет мы рекомендуем вначале — один-два месяца, пока не привыкнут, воздерживаться от пищи и воды всего одни сутки — с 12 часов субботы до 12 часов воскресенья.

Практика показывает, что, несмотря на «разрешение» «кушать все, что нравится», организм человека, живущего по системе Иванова, постепенно сам резко снижает свою потребность в пище. Иванов советовал вообще кушать поменьше, а особенно жирного, мясного, сладкого. «Обильная еда голову ясности лишает», — утверждал он.

Люби окружающую тебя природу.

Не плюйся вокруг и не выплевывай из себя ничего. Привыкни к этому — это твое здоровье.

Эта заповедь затрагивает нравственные, медицинские, экологические да и чисто житейские аспекты нашей жизни в Природе Земля — это лицо нашей планеты. Разве прилично плевать в лицо? Но нельзя плевать и в душу человека. Нельзя плевать на работу, на важные дела, на заботы и нужды людей. В этой заповеди, как видим, просматривается многогранность, или, как говорил Иванов, «кругозорность» его системы.

Наша слюна — это сильнейший природный антибиотик. Целая фабрика иммунитета тратит огромное количество энергии на ее производство. В слюне наряду с немногими вредными продуктами распада содержится большое количество ферментов, необходимых для переработки пищи.

Обратите внимание, как у курильщиков пахнет изо рта. Причем не только табаком, но и продуктами гниения. Дело в том, что табачный дым угнетает дезинфицирующие свойства слюны, лишая ее своих качеств. В результате наш рот превращается в зловонную помойку. Берегите свою слюну! Выплевывать из себя слюну — это в полном смысле слова выплевывать свое здоровье.

Многие люди, заболевшие бронхитом, ангиной, воспалением легких и даже туберкулезом в открытой форме, занимаясь по системе Иванова, избавились от этих недугов, не выплевывая из себя ничего. Для последователей Иванова это правило со временем превращается в привычку, и организм сам держит «свое в себе».

Здоровайся со всеми везде и всюду, особенно с людьми пожилого возраста. Хочешь иметь у себя здоровье — здоровайся со всеми.

«Самое главное — это люди, самое главное — любить людей», — говорил Порфирий Корнеевич. Он прекрасно понимал, что индивидуальное здоровье невоз-

можно без общественного! «Если здороваться не будешь — здоровья не получишь» Быть вежливым со всеми, стать ниже всех людей — вот такую первоочередную задачу ставил Иванов перед нами.

Выйдя из дома, поздоровайся с почтальоном и дворником, соседом по квартире, продавцом в магазине... В слово «Здравствуйте!» нужно вкладывать не только и не столько наше приветствие после длительной разлуки Главное — это пожелание крепкого здоровья и счастья Будьте здоровы на многие годы — здравствуйте!

Помогай людям, чем можешь, особенно бедному, обиженному, больному, нуждающемуся. Делай это с радостью. Отзовись на его нужду душой и сердцем. Ты приобретешь в нем друга и поможешь делу мира.

«Живи, — говорил Порфирий Корнеевич, — с постоянным желанием сделать людям добро, а коли сделал — никогда не вспоминай об этом, а поспеши сделать еще Все старайся делать с удовольствием и радостью. А пока не научишься делать это дело с радостью, считай, что не умеешь его делать»

Победи в себе жадность, лень, самодовольство, стяжательство, страх, лицемерие, гордыню. Верь людям и люби их. Не говори о них несправедливо и не принимай близко к сердцу недобрые мнения о них.

Эта заповедь призывает нас к духовному совершенству г «Без здоровья души здоровья тела не получишь», — говорил Иванов «У человека должны быть три качества живых: совесть, разум и любовь к природе» Он был убежден, что все пороки человека — это последствия неправильного формирования его образа жизни, неправильного отношения к Природе Он призывал быть справедливым к людям. Не распространять сплетни о них, не говорить о них несправедливо и не принижать их самому. Заповедь формирует перечень основных требований к человеку

«Освободи свою голову от мыслей о болезнях, недомоганиях, смерти. Это твоя победа!

С времен Адама и Евы человек стремится жить дольше, старается с оптимизмом смотреть в будущее Постоянные же и настойчивые мысли о болезнях развивают мнительность и еще более усугубляют недуги. Поэтому необходимо предельно напрягать свои силы и волю — тогда не замедлит прийти результат, придет победа над болезнями.

Утверждая, что человек сам повинен в своих болезнях, Иванов говорил: «Болезнь нужно и должно в тело не пускать. Свое здоровье надо в природе заслужить А вы совершайте правильные поступки, и Природа не будет на вас набрасываться». И еще: «Кто будет нужен Природе, того она сохранит. Любите, друзья, Природу.»

Мысль не отделяй от дела.

Прочитал — хорошо, но самое главное — делай.

Рассказывай и передавай опыт этого дела, но не хвались и не возвышайся в этом. Будь скромн.

Двенадцать правил — заповедей «Детки» — это золотой фонд народной мудрости, проверенный Порфирием Корнеевичем Ивановым в ходе полувекового эксперимента над собой

Мы — оптималисты, члены Союза борьбы за народную трезвость, независимой ассоциации «Трезвость», Лиги трезвости и здоровья и других организаций, во время наших больших и малых сборов не мыслим эти мероприятия без озера или

реки, где можно искупаться, или без достаточного количества ведер воды для обливания два, три и более раз в день В любую погоду! В любое время года!

В качестве примера расскажу о Галине Шульгач, руководителе «Оптималиста» в Биробиджане Как-то она, участвуя в телепередаче, при тридцатипятиградусном морозе купала в полынье детей. У оператора замерзла аппаратура, и он долго не мог ее включить Все это время Галина ожидала начала съемки, стоя в одном купальнике, босиком на льду Амура Затем долгое время работала с детишками.

После такого «загорания» она честно призналась:

— Боялась, что все-таки простужусь: ведь ноги примерзали ко льду.

А ведь даже и не кашлянула!..

Ежегодно я встречаюсь с этой замечательной женщиной, которая много лет назад и выпивала, и курила, и болезней имела без счета. Сегодня это очень энергичная, стройная, изящная, резко помолодевшая и продолжающая молодеть женщина. А главное, Галя сумела уже помочь тысячам приморцев обрести трезвость, свободу от никотина, здоровье Да и не только приморцам и жителям Приамурья. Являясь членом координационного совета объединения «Оптималист», она существенно влияет на все развитие трезвеннического движения в стране, на обретение людьми здорового образа жизни.

«...Человек должен искать средства внутри себя для победы над смертью. Мы должны добиваться от Природы и получить силы для борьбы с болезнями. Она, Природа, — самое главное, и все делается по ее законам, а мы являемся частью самой Природы и живем также по ее законам, и те же самые силы действуют внутри нас...»

Из тетрадей Учителя П.К.Иванова

На следующее занятие обязательно приносите тетрадь, которая станет вашим конспектом, ибо в нее вы будете записывать все, что вас заинтересует. Да и я буду кое-что надиктовывать

Пожалуйста, уберите все со своих коленей. Устройтесь удобнее на стульях, скамьях, в креслах. Сядьте так, чтобы ничто вам не мешало. Потрите друг о друга ладошки Поднимите руки вверх и сделайте пальцевую разминку: каждый пальчик в напряжении двигайте взад-вперед. Все пальцы двигаются веерообразно. А теперь кисти рук сжали в кулак. Разжали! Сжали! Разжали! Активно! Очень активно делать это упражнение. Сжали! Разжали! Сжали! Разжали! Опустили руки. Снова подняли руки и полностью повторили это упражнение.

Руки положите вдоль бедер, вывернутые ладони с растопыренными пальцами находятся на коленях Все закрыли глаза. Все внимание — на мой голос!

«Посторонние мысли уходят!.. Посторонние мысли ушли! Все внимание на мой голос! Вы слушаете только мой голос!..

Расслабляем ноги! Расслабляются пальчики, ступни, пяточки, лодыжки, голени, мышцы икр... Расслабили, расслабили ноги! Мысленным взором посмотрели, как у нас расслабились мышцы икр, голени, лодыжки, пяточки, ступни, пальчики...

Наши ноги полностью расслаблены!

Расслабляем мышцы бедер! Расслабили! Расслабили!

Расслабляем мышцы рук. Полностью расслабили, полностью! Руки, как плети, лежат на бедрах и коленях! Пальцы между собой не соприкасаются, наливают-

ся приятной тяжестью!..

Расслабляем лицевые мышцы: мышцы губ, щек, надбровных дуг, лба! Язык становится вялым, упирается в небо! Лицевые мышцы полностью расслаблены...

Расслабляем мышцы шеи. Расслабили, расслабили мышцы шеи!

Расслабляем мышцы плеч, спины! Полностью, полностью расслабились мышцы плеч и спины!

Расслабляем мышцы живота! Расслабили! Расслабили! Расслабляются мышцы всех внутренних органов, находящихся в области живота! С особой любовью, особой нежностью мысленно обратились к своим многострадальным печени, почкам, другим внутренним органам, находящимся в области живота, попросили у них прощения за те локальные удары, которые наносили мы им по неразумению! Попросили мысленно прощения!..

Расслабляем мышцы груди! Полностью расслабили мышцы груди! Полностью!

Расслабляются мышцы всех внутренних органов, находящихся в области грудной клетки! Расслабляются, полностью расслабляются. Сердце — родное, любимое, всезнающее и всепонимающее сердце — бьется ровно, спокойно...

Мышцы тела полностью расслаблены! Все внимание — на мой голос! Вы слушаете только мой голос!

От того, как вы слушаете мой голос, во многом будет зависеть ваша дальнейшая жизнь! От того, как вы будете воспринимать все то, что я говорю, будет полностью зависеть вся ваша дальнейшая жизнь!..

Сегодня мы ступили на чуть заметную тропинку, которая приведет нас к ясной, светлой и чистой дороге, проложенной к священному Храму нашего здоровья.

Наша дикая настроенность на употребление сивушного дерьма, табачной заразы, других наркотических гадостей, в том числе транквилизаторов, крепкого чая, кофе, а также на употребление смешанной, обильной и жирной пищи сегодня у нас поколеблена.

Мы принимаем решение — избавиться в своем сознании от навязанной нам программы на поглощение сивушной заразы, никотинового дерьма, других наркотических гадостей, жирной, обильной, смешанной пищи!

С сегодняшнего дня мы начнем замечать, как наш организм станет омолаживаться, как в нем постоянно будут вырабатываться все новые и новые защитные функции против проникновения страшных наркотических ядов — алкоголя, никотина, транквилизаторов, крепкого чая, кофе, жирной, обильной и смешанной пищи.

Мы уже ощущаем, как в нас вливаются мощная жизненная энергия, уверенность в завтрашнем здоровом дне, свободном от жирной, обильной и смешанной пищи, алкоголя, никотина, других наркотиков.

У нас хорошее, ровное настроение. И оно будет с нами долго, очень долго, потому что вместо дикого существования мы выбираем жизнь!

Мы радуемся жизни! Жизнь! Жизнь! Жизнь!

Откройте глаза, сделайте глубокий вдох, потянитесь!.. Расслабились!

Занятие закончено. Желаю вам всего доброго!

Здравствуйте, люди! До следующей встречи!..

Пояснение тем, кто занимается самостоятельно — с помощью этой книги

Рекомендую аутофиксацию (самовнушение) записать на магнитофон. Текст желательно произносить низким приятным голосом, подобрав чтеца из числа ваших друзей или знакомых. После прочтения или проработки очередного занятия следует вновь удобно устроиться в кресле, закрыть глаза и прослушать магнитофонную запись.

#### Пояснение руководителю курса

Во время проведения первого занятия, как и последующих, желательны выступления тех, кто уже в разное время закончил курс занятий по методу Г. А. Шичко. Можно использовать газетные публикации из «Оптималиста», где опубликованы рассказы людей из различных регионов страны, которые сами освободились от наркотической зависимости, а теперь помогают другим людям в обретении трезвости, некурения, здоровья.

## ЗАНЯТИЕ ВТОРОЕ

**Здравствуйте, люди добрые!**

Сегодня мы сделаем еще несколько шагов к самим себе. Нам просто необходимо будет найти тот отрезок пути, на котором мы сбились с заданного нам Господом Богом, Высшим Космическим Разумом, Природой (это уже как вам будет угодно) курса. И идем не по той дороге, которая ведет к божественному началу Человека, а двигаемся поистине дьявольской тропой, расточая те драгоценные искры, которые получили еще задолго до появления на свет Божий,

Дана нам эта жизнь была не для того, чтобы мы ее безудержно расточали: сладко ели, бражничали, предавались дьявольским утехам и в конечном счете уходили преждевременно в мир иной, так и не усовершенствовав дивной сущности своей души, что, собственно, и было, выражаясь современным языком, запланировано изначально. А должны мы вернуть свою сущность обогащенной, чтобы продолжить свою жизнь, согласно закону реинкарнации, в уже высшем измерении, о чем до недавнего времени нам даже думать запрещали, не то что говорить. Сегодня, слава Богу, эта тема стала серьезным предметом для науки.

Я теперь буду периодически знакомить вас с письмами, которые получаю ежедневно в очень большом количестве. Вот одно из них — от Елены Николаевны В. из Казахстана. Сравнительно недавно курс наших занятий закончил ее муж — очень талантливый ученый, увлекшийся в последние несколько лет спиртным до такой степени, что вынужден был трижды обращаться в самые престижные клиники. Но, как он сам отметил в нашей книге отзывов и пожеланий, «хватало меня на несколько недель, а потом начиналось все с более страшной силой: рестораны, дешевые забегаловки, пивные, ларьки и даже парадные». Кстати, сегодня он возглавляет тот же институт, директором которого являлся в течение многих лет, пока за пьянство не был снят с этой должности.

Поразившись переменам в муже, с которым Елена Николаевна собиралась уже разводиться, она стала усиленно интересоваться методом Г. А. Шичко (в скобках замечу сама Елена Николаевна тоже кандидат технических наук). А когда муж после одного из застолий, которые традиционно и часто проводились в институте, назвал супругу алкоголичкой и никотиновой наркоманкой, она была потрясена железной логикой доказательств и, взяв отпуск, примчалась на наши курсы. Теперь она часто во время командировок в наш город навещает клуб, а когда долго не бывает, то обязательно присылает письма. Вот строки из ее письма:

«...Тут у нас произошёл очень интересный разговор на религиозные темы. Серьезно и обстоятельно исследовались такие понятия, как рай и ад, в современном понимании. И я неожиданно для себя вдруг сказала примерно так. Вот, мол, говорят: ад, запах горящей серы, смолы... Все это отвлеченные, надуманные понятия. А вот запах табачного дыма, винный дух бутылочный — это и есть запах преисподней!»

На мой взгляд, Елена Николаевна сделала очень верный и логичный вывод.

В процессе наших занятий вам предстоит сделать немало больших и малых открытий для себя, для общества.

«...Знаете, Юрий Александрович, что меня потрясло? — пишет из Сосногор-

ска (Республика Коми) Валерий Валентинович Т. — Эти изумительные краски и творения природы. Во время моих бурных возлияний я как-то мало обращал внимание на цветы, траву, деревья. Ну, была всякая зелень — и все! А теперь как бы прозрел и поразился — до чего же хороши и красивы каждая травинка, каждый лепесток, каждый листочек. И такой охватил меня восторг в тот момент, что я даже стихи сочинил, чего со мной за тридцать восемь лет сроду не бывало. Да и на жену стал смотреть по-другому. Что-то стронулось во мне: нежность, какое-то очень теплое и светлое чувство появились. Нет, не жалость: мол, вон сколько вынесла из-за меня, сколько стерпела! Именно теплота и светлость какая-то по отношению к ней, как в пору молодости, затопили меня... Спасибо за такое просветление, спасибо за трезвость и здоровье, спасибо за высокую духовность, семена которой были посеяны на наших незабываемых занятиях...»

Стихи, как видите, стал сочинять! Я обещаю вам: уже в процессе занятий некоторые из вас тоже вдруг станут писать стихи. Не пугайтесь — это нормально. С вами вообще будет происходить много интересного. Я не перестаю удивляться и поражаться тем изменениям, которые происходят с нашими слушателями не только в процессе занятий, но и после их окончания. Неожиданно для себя многие откроют в себе неведомые вам доселе способности и даже таланты, посвятят себя каким-то новым увлечениям. Мне вспоминаются слова известного писателя Чингиза Айтматова в одной из телепередач, когда ведущая обратилась к нему с вопросом: что такое счастье в жизни? Писатель, ни на секунду не задумываясь, ответил уверенно и непреклонно: счастье — это постоянное самосовершенствование.

Не в том счастье, что вы зарабатываете много денег, владеете крупной недвижимостью, можете позволить себе отдых в любой точке земного шара, сладко поесть и попить. Счастье — в сопричастности к строительству в себе самого светлого мироздания: в очищении от скверны, в раскрытии своих талантов, в познании нового. Это и есть тот капитал, который позволяет далее воплощаться в конкретные практические дела.

Люди! Обязательно сфотографируйтесь, чтобы у вас была возможность сравнить себя сегодняшнего с собой завтрашним. Ибо уже через несколько дней знакомые и друзья скажут выразительных внешних перемен (о моральных и психических я пока умалчиваю), которые будут с вами происходить. Причем только в сторону омоложения и совершенствования: вы станете красивей, стройней, будет меняться цвет лица, его выражение; вы неожиданно обнаружите на своих губах произвольную улыбку (ради всего святого — улыбайтесь как можно чаще!), взгляд станет более живым и выразительным.

Однако вернемся к письмам. Я не могу не прочесть вам еще одного письма — от Виктора Васильевича Г., которое он написал три года назад, после окончания полного курса оздоровления. А наш курс — это не только десять занятий, которые проводятся в клубе, но и еще, как минимум, полгода очной и заочной работы, о которой мы поговорим чуть позже.

Закончив весь курс, Виктор Васильевич буквально прорвался на преподавательские занятия в наш научно-методический центр, где готовят профессиональных преподавателей и руководителей курсов в системе «Оптималист» и других организациях, занимающихся вопросами трезвости, противокурения, здоровья. К сегодняшнему дню на курсах Виктора Васильевича побывало уже около тысячи человек, большинство из которых теперь ведет трезвый, здоровый образ жизни. Вот

оно, это письмо:

«Я очень хочу, чтобы печальную повесть моей жизни в прошлом, да и не жизни вовсе, а жалкого существования, знали те, кому предстоит еще познакомиться с идеями «Оптималиста».

Рос я в очень благополучной семье: отец был полковником, мать — крупным научным работником. Я — единственное дитя их поздней любви. Мне в доме разрешалось все. Мои желания исполнялись мгновенно. Подрастая, я стал испытывать потребность во всеобщем внимании. И меня сажали за стол, за которым взрослые солидные люди выпивали водку и коньяк, курили, а потом начинали проявлять ко мне усиленное внимание. Я читал какой-нибудь стишок, выученный с мамой накануне, все аплодировали, восхищались, и я принимал это за чистую монету. Как-то я решил попробовать, что же за напиток такой пьют эти солидные дяди и тети. В холодильнике стояла начатая бутылка коньяка. Я точно помню — это был коньяк. И мне тогда было шесть лет, я уже умел читать. Я вспомнил, как папа выпивал рюмку этой (теперь-то я знаю!) отравы, часто причмокивал и говорил: «Хорошо! Каждая кровиночка по жилкам огнем!»

Налил я тогда не в рюмку, а в пластмассовую кружечку, которую нашел в своих игрушках. Запах меня не отпугнул — я, видимо, уже адаптировался к нему во время частых застолий. В общем, я выпил. Боже, что тут было! Меня тошнило! Меня выворачивало! Мне показалось, что я умираю. Я очень сильно жалел себя и плакал. И не заметил, как уснул. А может, как говорят, вырубился.

Конечно, эта история не осталась незамеченной. Мама и папа мне долго и нудно объясняли, какой вред для растущего организма представляет алкоголь. Особо напирала на то, что маленьким никогда нельзя выпивать и курить. Я плакал. Я очень горько - раскаивался. Но... слезы эти были искренними.

Буквально через несколько дней я снова выпил чуть-чуть коньяку. И хотя вновь возникло чувство тошноты, но уже не так сильно. Потом я стал выпивать понемногу часто. Не заметил даже, как стал покуривать.

С чувством огромного превосходства посматривал я на одноклассников, которые еще ни разу не пробовали коньяк или водку, а на тех, кто тайком не покуривал, я вообще смотрел как на маменькиных сынков — пришибленных, больных ребят.

Высокое положение отца, научный авторитет матери защитили меня от педагогических форм воздействия на предмет отучения от алкоголя и табака. В четырнадцать лет я уже в открытую курил. И отец только горестно вздыхал, выдавая мне очередную сумму денег на сигареты.

На выпускном вечере я упился, много слова не найду, до такой степени, что завалился в собственную блевотину и мочу под лестницей, возле туалета. Это, кстати, спасло меня от неминуемой гибели — ведь мы с ребятами собирались в эту ночь совершить заплыв на дистанцию в два километра. Он состоялся без меня, этот заплыв, во время которого двое «разгоряченных» одноклассников, увы, так и не доплыли до намеченной отметки. Я должен был быть третьим...

Из института меня выгнали с треском со второго курса: не спасли, не смогли спасти родители, до такой степени я оскандалился из-за беспробудных пьянок.

Дальше жизнь как в тумане. Иногда где-то пристраивался на работу, но она меня никогда не вдохновляла. И я очень быстро сам уходил, уже изрядно «засве-

тившись» со своей пьянкой, или же меня увольняли.

Родители водили меня к разным светилам. Лечили меня, гипнотизировали, кололи иглками, кодировали... А я, лишь появлялась малейшая возможность, пил. О том, чтобы прекратить курение, и речи быть не могло. Отец, да и мама все время заботились о том, чтобы у меня всегда были впрок сигареты.

Мне перестали дома давать деньги. Я стал уносить вещи и книги. Страшно вспомнить теперь, сколько всего я перетаскал в эту ненасытную сивушную яму! А сколько пролили слез и потеряли здоровья родители! Отец совсем поседел. Гости у нас стали очень редко показываться, да и то с опаской поглядывали на меня, словно я мог на них наброситься. Были тому и другие причины: я запросто мог обшарить карманы их пальто и плащей, поковыряться в сумочках, даже украсть шапку...

Когда терпению родителей наступал предел, они оформляли меня в ЛТП. Так прямо и заявляли, что хотят отдохнуть от моего присутствия. Я отбывал свой срок в ЛТП, родители отдыхали. А потом все повторялось: больницы, профессора, были даже какие-то безликие бабки. А я пил и курил...

Про «Оптималист» я услышал впервые у пивного ларька. Стоял в очереди, а рядом пьяный мужик со слезами каялся: вот, мол, почти год не пил после занятий в «Оптималисте», да сам виноват — не выполнил там чего-то, вот и сорвался. И теперь ему стыдно пить и стыдно в клуб идти. Не знаю почему, но я спросил у него адрес клуба...

Извините, это письмо я пишу спустя восемь месяцев после окончания курса занятий. Я отписал в течение полугода дневники и с благодарностью продолжаю их писать. Я начал жить. Из того мерзкого существования, в котором я пребывал, Вы помогли мне выбраться на бескрайние, чистые просторы, где я дышу полной грудью. Что я пишу?! Я пью жизнь и хмелею от этого похлеще, чем от любого химического зелья. Этот жизненный хмель заставляет меня буквально за шиворот тащить в клуб своих бывших собутыльников. Теперь я сам «созрел» для того, чтобы стать преподавателем курса по избавлению людей от пьянства, алкоголизма, курения, переедания. Пусть это мое письмо-исповедь будет и заявлением для поступления на преподавательский курс.

Ну а в заключение несколько слов о моей семье, которая только после прочтения Вашей книги поняла, что с малолетства воспитывала во мне будущего алкоголика, курильщика, обжору. Моя мама, доктор медицинских наук, просто мечтает освоить метод Г. А. Шичко. Отец, который ходил со мной на занятия (я его уговорил), не курит и не выпивает ни капли. Совершенно отказался от мяса и сладостей. Почти не ест мучного. Сбавил в весе 17 килограммов. Ну а я — всего девять. Но мне больше и не надо.

Скоро у меня свадьба. Женщина имеет уже семилетнего сына, муж у нее умер от опоя.

Вот такая вышла у меня печальная повесть. Можете ее зачитывать на занятиях, называя меня полностью, но под фамилией матери — отец очень известный человек и не хочет, чтобы его фамилия фигурировала в темном деле, хотя особо и не возражает. Но... сами понимаете...

Виктор Г.

Я не случайно прочел вам это письмо, ибо в нем заключена как раз та тема,

о которой хочу сегодня поговорить. Речь пойдет об удивительном, гениальнейшем открытии Г.А.Шичко — о запрограммированности человеческого сознания.

Психологическое программирование — из каких элементов оно складывается, каким образом осуществляется?

Мы знаем, что человек поступает так или иначе в силу сложившихся убеждений. Ведь если ты убежден, что синильная кислота — сильнодействующий яд, ты ее не употребляешь. Или, например, для людей с нормальной психикой неприемлем до омерзения, до глубокого отвращения каннибализм. Так? В качестве иллюстрации расскажу жуткую историю, несколько лет назад произошедшую в Подмоскowie.

Шло следствие по делу кладбищенского сторожа, который обвинялся в многочисленных убийствах. По этому делу проходило множество свидетелей, которые пользовались различными услугами сторожа. И, в частности, покупали у него мясо. Когда следователь этим свидетелям говорил о том, что они покупали и употребляли человеческое мясо, всех буквально всех начинало тошнить. Пришлось даже поэтому под стул заранее ставить специальный тазик.

Заметьте: ранее свидетели охотно брали у сторожа мясо, убежденные в том, что это нормальная убойна. Но стоило им узнать, какое мясо они ели, организм сразу реагировал рвотными спазмами, то есть в данном случае убеждения вступали в противоречие с фактом. И организм реагировал на это подобающим образом.

Что такое убеждение? Это сплав жизненного опыта с приобретенными знаниями. Иными словами — программа действий.

Прошу внимательно следить за моей мыслью.

Представьте себе маленького человечка У него только еще проклевывается сознание. Мы ему внушаем: вот это огонь — очень горячо; вот это лед — холодно. Так делать хорошо, а вот так — плохо Пить, курить — это вообще очень плохо! А сами? Вспоминайте. К нам пришли дядя Петя с тетей Катей — у нас бутылка на столе, закуски — море, да самой что ни на есть лучшей, на наш взгляд Вот папа с дядей Петей оторвались от застолья, засели за шахматы — и пустили по комнате облака табачного дыма

«Ага, — мыслит маленький человечек — Маленьким вино и табак нельзя, а вот большим это можно употреблять».

Такова одна из первых царапин в только что проклюнувшемся сознании ребенка.

Он тоже принимал участие в застолье. Он видел, как после двух рюмок мама стала такой доброй и ласковой, какой редко бывала. Значит, чтобы стать таким же добрым, ласковым и веселым, надо выпивать. А чтобы быть таким же умным, как папа, только что обыгравший дядю Петю, надо курить.

Рядом с ребенком — бабушка, которая прямо-таки одержима мыслью напичкать его всякими вкусными продуктами.

— Съешь этот кусочек мяса! — уговаривает она внука. — Ах, молодец, будешь таким же сильным, как папа. А это что? Рыбка! Давай-ка кусочек Ну, прямо богатырь! Теперь еще вот торт с чаем — совсем хороший мальчик.

А малыш пыхтит. Его организм протестует против варварского наполнения желудка. Но так хочется быть похожим на папу, на маму, на богатыря дедушку, что он мужественно обрекает себя на обжорство.

Утром едва проснувшегося и наскоро умывшегося маленького человечка

против его желания начинают пичкать кашами, смесями, яйцами, молоком . Что? Не хочешь манной каши? Ай-яй-яй! Так ведь мама будет болеть. И папа тоже захворает Вот тебе ложку за маму Теперь — за папу. За бабушку .

Знакомая картина?

Наш маленький человечек подрастает Он уже способен принимать поучения с телеэкрана. Мы включаем «ящик» — показывают любимые малышом мультяшки. Какие замечательные мультгерои, призванные воспитывать маленького человечка в атмосфере добра, взаимоуважения, любви к ближнему! Обожаемые Крокодил Гена, Волк, Папа из Простоквашина — ах, что за чудо-герои. Но заметьте: все эти герои курят. Они как бы предлагают малышу: хочешь быть таким же, как я, — тебе надо научиться курить.

И вот уже дети играют в Крокодила Гену, имитируя трубку в зубах. В Волка — тоже держа во рту нечто, напоминающее окурки. В Папу. Это пока неосознанные имитации курительной трубки, сигареты, папиросы. Пока имитации...

А в это время «под мультяшку» нашему малышу родители подсовывают румяный пирожок, только что вытасченный из духовки: оцени, мол И малыш съедает, просит еще. И еще! А родители восторгаются наконец-то разыгравшимся аппетитом маленького человечка, который вчера капризничал и ничего не хотел есть.

— Слава Богу! — воздевают они очи — Есть начал хорошо, болеть теперь не будет..

О, наше невежество! Мне так и хочется вмешаться в процесс превращения ребенка в раба желудка и прямо-таки дать родителям по рукам: «Не заставляйте! Не пичкайте малыша всякой мертвечиной и мертво-калорийными пирогами! Пусть ребенок сам захочет есть — покормите его овощами, кашами. Внушите ему: это действительно вкусно!»

Но... растет наш человечек. Он переключает «телек» на другую программу — с экранизацией русской народной сказки. Он с обожанием смотрит на Иванушку-дурачка, на этот добрый и всепобеждающий символ русского духа, который также призван воспитывать ребенка на принципах высокой нравственности, патриотизма.

— А ну, старая, что есть в печи — на стол мечи! — зайдя в дом Бабы-Яги, приказывает Иванушка-дурачок (в исполнении прекрасного актера Олега Даля). И старая (ее играет талантливейшая актриса Татьяна Пельцер), охая и побрякивая, накрывает на стол, выставляя всякую снедь.

— А ну, старая, подать сюда вина! — грохнув кулаком об стол, требует Иванушка-дурачок.

И старая наливает две огромные кружки зелена вина, в одну из которых подсыпает яд, — да перепутывает кружки, так что сама уже не знает, в которой же находится отравка.

А наш маленький человечек все видит, все замечает. Он буквально готов заржать: «Не пей из этой кружки; Иванушка!» — заметив, что тот взялся за вино с отравой. И ни на секунду не шевельнется в сознании малыша мысль о правомерности выпивки вообще и о том, что фактически отравка находится в обеих кружках. Ведь там и там налит страшный наркотический яд, поражающий все клетки организма.

Вот так в сознание растущего человечка закладывается еще одна мина замедленного действия, которая обязательно сработает...

Вместе с малышом родители отправились в гости. Уже знакомые нам тетя Катя и дядя Петя — само радушие: не знают, как лучше усадить гостей да чем угодить. Нашему малышу — куча конфет, мороженое, шоколадка, торт с кремом!.. И за столом он сидит рядом со взрослыми, как равный. Даже рюмка перед ним, как у всех. Только наливают ему в эту рюмку лимонад.

Вот все чокнулись, выпили. Папа эдак восторженно проговорил: «Ах, словно Боженька босыми ножками!» — «Хороша!» — крикнул дядя Петя. «Дай Бог, не последняя!» — подхватила тетя Катя. «Кто не курит и не пьет, тот здоровеньким помрет!» — назидательно заключила мама.

— Разве плохо умереть здоровеньким? — наивный вопрос малыша рассмешил всех.

— Мал, не понимаешь еще! — изрек дядя Петя,

А чего не понимает ребенок? Он действительно недоумеает: почему лучше умереть больным? Ведь следующий вопрос будет у малыша самому себе. Это произойдет тогда, когда подгулявшие хозяева и гости милостиво разрешат ему пригубить малюсенькую рюмку вина.

— Пусть за столом учится этому делу, а не в подворотне, — скажет тогда папаша.

Маленький человечек выпьет рюмку вина. И он не ощутит той гаммы чувств и вкусовых качеств, о которых восхищенно говорили за столом. Ему будет плохо, его стошнит. Он будет страдать еще и от того, что у него все не так, как у других. Появится комплекс неполноценности. Ведь вон другие: выпили рюмку, стакан — и ничего, только улыбаются. А его, малыша, тошнит.

И дяди-Петино «Не понимает еще!» режет острым ножом по неокрепшему сознанию.

Ну, скажите, добрые люди, чего не понимает маленький человечек? Ему плохо от выпитого вина — он так и говорит, что плохо. Ему противен вкус спиртного — он так и реагирует: противно!..

Ох, лицемерит дядя Петя, навязывая ребенку понимание несуществующих качеств алкоголя. Ведь и сам-то он не ощущает вкусности — лишь наркотическое действие зелья доставляет ему удовольствие, а он переносит это на вкусовые качества спиртного.

Примерно то же самое испытает завтра наш малыш, когда ребята во дворе предложат бедняге затянуться табачным дымом. У него выступят слезы, закружится голова, защежит в горле. А ребята будут смеяться и дразнить: «Слабак! Маменькин сынок!»

И впрямь слабак. Ведь эти ребятишки затягиваются глубоко — и ничего! Как тот Волк или Крокодил Гена. И вот, чтобы «не выпасть из стаи», не уронить себя «в круг» парадной, двора, улицы, наш маленький человечек начинает себя тренировать: тайно покуривать, втягиваясь постепенно, попадая под власть наркотиков. Повторяю: никотин, алкоголь — суть наркотики.

Наш маленький человечек уже приобщился к грамоте. Он с удовольствием читает книжки, особенно увлекаясь на первых порах сказками. И вот однажды попадает ему сказка под названием «Горе». Издана многотысячным тиражом издательством «Гознак». Красочно. Почти полусантиметровыми буквами! Роскошные картинки, на которых изображено застолье. Все веселые, добрые. И в книге про это сказано: «Гости поехали домой пьяные, веселые, песни поют».

Чувствуете? Пьяные — значит веселые, значит песенные.

А дальше малыш читает:

«Проснулся наутро мужик, голова с похмелья болит...»

— Папа, а что такое похмелье?

И папе надо отвечать, благо знания кое-какие в этом имеются.

«Горе зовет мужика в кабак винца попить», — читает наш человечек.

— А что такое кабак?

И опять папе надо объясняться.

Но заметьте, никак не отреагировал ребенок на ласкательное «винцо». Уже угнездились, укоренились в сознании нередко слышанные от отца, гостей эдакие ласковые названия — винцо, водочка, коньячок, пивко,» сигаретка... Ведь в разговорной речи редко называют хлеб хлебушком, кашу кашкой... А отравляющие вещества — извольте: нежно, ласково, будто это главное в жизни.

«Все было по-простому: на столе появились хлеб, шпроты, масло и водочка» (Вас. Ардаматский. «Возмездие»). Чувствуете? Хлеб — это, так сказать, серое, обыденное, будничное, масло и шпроты — тоже нечто вроде антуража, а вот водка — это да, главное, без чего компания не компания и праздник не праздник.

Да вспомните, наконец, себя, как в кругу друзей или знакомых, предаваясь воспоминаниям, нередко говорили примерно так: «Вот вчера после работы зашли выпить пивка, а потом захотелось водочки, да не достали, пришлось винцом баловаться, пока коньячку (самогоночки, зубровочки и т.д.) не добыли».

Знакомо? Ведь редко называем водку водярой, коньяк — коньячищем, вино — винищем, самогон — сивухой... Нет, почему-то наше сознание всегда нам услужливо преподносит ласковое и яркое название. Позже мы разберем почему.

То же самое и с едой у любителей много, вкусно и жирно поесть.

«Пошла в магазин, там колбаску купила, по дороге на занятия пирожок с мясом съела, конфетку в сумке нашла — очень, кстати, к кофейку, который выпила в буфете. Дома пару сосисочек, да мяска кусочек, да ветчинки с горошком. Ну, а перед сном не удержалась — кусочек торта с чаем съела...»

В общем-то, на первый взгляд обыденная повседневная речь. Но только на первый взгляд. И если мы рассмотрим, чему же так умилялась рассказчица, чему такие ласкательные наименования давала, получится примерно такое сочетание: «Мой любимый друг — мой злейший враг».

В самом деле... «Колбаска» — мертвоэнергетический продукт, приготовленный отнюдь не из мяса, а из всевозможных отходов (хрящи, куриные лапы, жилы, хвосты и т.д.), сдобренных различными химическими наполнителями и красителями, среди которых крахмал и целлюлоза занимают далеко не последнее место. «Пирожок с мясом» — убийственное сочетание с точки зрения совместимости продуктов. С одной стороны — мертвокалорийная выпечка из муки (размолотое зерно теряет свою энергетическую сущность), опять же сдобренная различными химическими добавками. С другой — самая некачественная убойина, то есть мертвая пища. Мясо убитых животных разлагается буквально через два часа после забоя, а у нас туши выдерживаются в холодильниках месяцами и годами. Но не это самое главное, хотя на усвоение мяса желудок потребует значительное количество энергии, которая так необходима нам для жизнедеятельности.

Мясо отнюдь не добавит энергии в организм, а вариться в желудке будет не менее четырех часов. Опять же не это самое страшное.

Общеизвестно, что животные испытывают беспокойство, страх, тоску, когда их ведут на бойню, причем чаще всего на бойню ведут больных животных. Стресс сопровождается значительным выбросом в кровь адреналина, который так и останется не выведенным из организма. И все это в сочетании с теми болезнями, которым было подвержено животное, мы заталкиваем в себя в виде мяса и жутких бульонов — вот что страшно.

«Конфетка» — столь обожаемая многими из нас — изготавливается из рафинированного сахара, который метко прозвали в народе «белой смертью».

Я сейчас подробно не заостряю внимание на характеристиках продуктов — об этом пойдет речь далее.

«Кофейку» испила наша слушательница, с чем ее не поздравляю, ибо влила она в свой желудок очередную порцию отравы, да еще с наркотическими добавками.

«Сосисочки» — производное самых дешевых вареных колбас, и наличие мяса в них весьма сомнительно. Ну а про кусочек «мяска» я уже сказал. И «ветчинка», по сути дела, тоже не мясо. И каких бы, пусть даже самых лучших, сортов она ни была, все равно мы потратим не меньше четырех часов на ее переваривание, не получая взамен никакой компенсации.

Про «тортик» мне сейчас и говорить не хочется. Когда мне предлагают отведать сей продукт, я отшучиваюсь: мол, разврат это. Ведь чего там только не намешано: и сахар, и жиры, и мука, и красители, и пряности, и фрукты...

Бедный, бедный желудок! Кто из вас хоть раз просто по-человечески и с любовью отнесся к своему желудку? Да и не только к нему, но к любому другому органу? Кто хоть раз обратился ласково и любовно к своему измученному, усталому, но такому родному сердцу?!

Заметьте: то, что съела наша слушательница, в общем-то, составляет обычный рацион большинства читающих эту книгу. Что же тогда говорить о нашем маленьком человечке, который, словно губка, впитывает наши привычки, обычаи, традиции? Он уже подросток, наш человечек. Идет процесс его приобщения к высотам русского духа, нравственности. И вот он смотрит кинокартину, в которой былинный герой Василий Буслаев собирает «хоробрую дружину для защиты от врагов земли русской». Отбирает крепких, сильных мужчин. Но как разобраться — кто есть кто? И создатели фильма, ничтоже сумняшеся, вкладывают в личность героя, видимо, собственные пристрастия. Мол, одолеешь «братину зелена вина» — быть тебе в дружине! Иными словами: выпьешь одним духом полведра водки и не свалишься — значит, ты крепкий человек, на такого можно положиться.

А кто такой человек, одолевающий эдакую пропасть «зелена вина»? Как мы будем сегодня рассматривать — это алкоголик второй стадии. Всего-навсего. А его возводят в ранг защитника-патриота!

Все это четко усваивается сознанием подрастающего человечка. Равно как и вредительского толка пословицы и поговорки, распространяемые пьющими и курящими людьми, чревоугодниками: «Первая колом, вторая соколом»; «Сухая ложка рот дерет»; «Пьян да умен—два угодя в нем» (ой ли, если считать пьянство добровольным сумасшествием, как высказывался еще Аристотель?). А чего стоят такие перлы: «Ешь от пуза — не побоишься груза» (как будто силы от переедания прибавятся); «Кто много ест, тому жизнь не надоест» (увы, может, и не надоест таскать себя, многопудового, да очень быстро такой едок сторит от болячек, свя-

занных с ожирением, а значит, и с перееданием).

А далее наш совсем уже подросток закрепляет полученные знания в области винопития, курения, чревоугодия в произведениях литературы и искусства. Он уже перешел к чтению серьезных книжек, смотрит «взрослые» фильмы и спектакли.

Скажите, много вы найдете произведений, особенно в сегодняшней литературе, где герои бы не пили и не курили? Наоборот, в иной книге на каждой странице герои курят, прикуривают, затягиваются, перекуривают; через страницу выпивают, пьют, никогда при этом не пьянея, совершая вполне осознанные поступки.

То же самое в фильмах и спектаклях. Посмотрите внимательно на эти наши красивые и убедительные застолья, просто выпивки. Обставлено как! Какая еда! И пьют, и курят, и жуют — и все такие жизнерадостные, никогда не пьянеющие (за редким исключением) очень милые люди. Вот так и надо жить, вот как надо пить и курить, вот как надо есть! — призывают создатели подобных произведений.

Бывают же, скажете вы, и картины иного типа, показывающие беспросветную жизнь алкоголика. Согласен, бывают. Но какие эмоции вызывают подобные произведения? Отвращение, ненависть, осуждение падших людей. Или же искреннее сочувствие, эдакое сопереживание, как, скажем, во всем известной картине Эльдара Рязанова «С легким паром!». Очень талантливый фильм! Но — посмотрим на героев: пьют, постоянно нарушая общественный порядок и законодательство: это и пьянка в бане, и перелет пьяного в самолете... Я не придираюсь к закону жанра. Но это так. Короче, герой постоянно пьет, символизируя собой, как минимум, алкоголика второй стадии, а мы, зрители, постоянно сопереживаем, сочувствуем ему (мол, с кем не бывает!). И финал картины примечателен: герой за свои «деяния» получает награду — вместо не очень хорошей невесты обретает хорошую.

Ну как тут не вспомнить финал уже упомянутой мною сказки «Горе?». Там тоже мужик пропил и соху, и дом, и одежду — не только с себя, но и с жены, а потом вместе с Горем пошел в поле, отодвинул камень, а под ним — клад! И зажил мужик весело и богато

Вывод: дуй, человек, пей, жри напропалую — счастье тебе обязательно привалит!

Сомневаюсь Да и на своем опыте вы убедились не привалит оно, это прозрачное счастье. Напротив, жизнь с каждым днем теряет свои краски, свою прелесть. И, смотришь, в тридцать-сорок лет невольник алкоголя, никотина, обильной и жирной еды прокликает жизнь, все его раздражает, белый свет не мил. И на тех, кто не пьет и не курит, нормально питается, бедняга смотрит с недоверием, со злобой, считая, что такие люди притворяются веселыми и жизнерадостными, а на самом деле их жизнь — сплошные преснятина и скукота

Тут мне хочется немного забежать вперед и сказать о том, что произойдет с вами буквально через несколько дней, после того как вы обретете трезвость, откажетесь от курения, станете отдельно питаться Вы почувствуете себя свободными людьми. Да-да, именно свободными, не связанными предрассудками, обычаями, традициями, многие из которых окажутся ложными, навязанными нам очень недобрыми людьми. Вы будете испытывать настоящую потребность приобщать к трезвой, здоровой жизни других людей, особенно близких. Вы как бы прозреете и

увидите «свет в конце тоннеля» Иными словами, перейдете в другое измерение, с высоты которого вам будет уже нелегко общаться с теми людьми, которые остались в том покинутом вами мире

Это обязательно будет. Как и чувство полета, когда ощутите за спиной крылья, и жизнь станет для вас радостной, насыщенной. Проблемы, которые вас сегодня одолевают, не уйдут сами собой. Но, отказавшись от своих нелепых пристрастий и привычек, вы будете решать их быстро и незаметно, даже удивитесь! как могли переживать из-за них — ведь все проблемы оказались не такими уж и неразрешимыми.

Это будет Обязательно!

Мы же возвращаемся к нашему уже совсем подросшему человечку, в сознании которого сформировалась четкая программа, уверенность в необходимости винопития, курения, обильного и смешанного питания И чего теперь стоят призывы трезвенников и некурящих, натуропатов или вегетарианцев? Бедные, обделенные люди!.. Один из организаторов московского кинофестиваля заявил, мол, «в отличие от трезвенников-язвенников на наших банкетах мы выпиваем за успехи» и т.д. Причем с таким смаком несколько раз произнес словосочетание «трезвенники-язвенники», что можно было подумать он-то уж точно не подвержен никаким хворобам! Увы, во-первых, этот яркий представитель алкоголиков несет в массы культуру (чего?) Во-вторых, люди, зависимые от алкоголя, никотина, жратвы, стараются всю остальную часть человечества унижить подобным ярлыком «язвенника» В их сознании только больные люди лишают себя «прелести» обжорства, винопития, курения.

Наш выросший человек ориентируется теперь на подобные заявления, на поведение своих кумиров, которые с экранов телевизоров пускают нам в лицо струйки, а то и клубы табачного дыма, лихо опрокидывают стопки и бокалы — отнюдь не с соками, обильно и смачно едят. И вся наша жалкая пропаганда- «Пить, курить — здоровью вредить», или еще жальче- «Минздрав предупреждает...» — все это проходит мимо сознания вступающего во взрослую жизнь человека, уверенного в себе, в своей способности не скатиться до положения подзаборного забулдыги, не дожраться до состояния Гаргантюа, не докуриться до анекдотичного «туберкулезника Васьки».

Только откуда берутся эти подзаборники, необъятных размеров тучные дяди и тети или дожегшие себя в карманных крематориях до сухой щепки курильщики? Ведь все они родились трезвенниками и некурильщиками, не обжорами Помните пьянство, курение, обжорство по наследству не передаются Не рождаются пьяницами, курильщиками, обжорами — ими становятся...

В сознании нашего человека сформировалась четкая программа, нечто вроде дискеты компьютера. И в определенной ситуации, в определенном состоянии он будет теперь поступать так, как это записано на его внутреннем компьютере, то есть жить под знаменами лжи, которую он воспринял как истину

Загляните в себя: не так ли вы живете? Не приняли ли и вы ложь за истину и не поклоняетесь ли этой лжи?

Думайте, соратники, думайте! Не бойтесь потревожить тайники своей памяти, покопайтесь в ней основательно, обратитесь к только вам известным фактам своей жизни, проанализируйте их и сделайте выводы.

Таким образом, дорогие мои соратники, прошу еще раз подумать, перед тем

как съесть, скажем, тот же «Сникерс» или «Марс», кусок трупятины или колбасятины, наконец, запихать в рот табачную раковую вонючую соску или опрокинуть за здоровье дорогого или не очень гостя (хозяина) рюмку бактериальной мочи... простите, алкогольной отравы. И вы, подумав, обязательно придете к удивительному выводу: закуривая табачную гадость, вливая в себя этанольную наркотическую жидкость, запихивая в желудок нечто сладкое, соленое, жирное и несовместимое, вы, как хорошо отлаженный робот, выполняете чужую, в общем-то, недобрую волю. Ибо производители всех этих веществ стремятся при минимальных затратах получить максимальную прибыль, и им глубоко безразлично наше с вами здоровье.

А как же, скажете вы, те, кто должен защищать наши интересы, сводящиеся в конечном счете к нашему же здоровью? Что же правительственные структуры, властные органы на местах?

В том-то и парадокс нашей вначале социалистической, а теперь неизвестно какой системы, что она, система, кровно заинтересована в том, чтобы мы быстрее расходовали свой жизненный потенциал. Причем таким образом, чтобы из человека можно было выжать все, когда он находится в наиболее продуктивном с точки зрения творчества и иной производительной деятельности возрасте. И... чтобы он быстрее уходил из жизни, когда наступает время, как нам внушили, заслуженного отдыха, то есть ухода на пенсию.

Зайдите на любое кладбище, обратите внимание на даты, которые указаны на надгробиях. И убедитесь в том, что в большинстве своем уходят сегодня из жизни те, кто даже не «дотянул» до этого самого «заслуженного» покоя, и те, кто едва вкусил все его «прелести»...

Думайте, люди, крепко думайте!

Когда я сделал умышленную оговорку о бактериальной моче, назвав так алкогольные изделия, некоторых из вас аж передернуло: «Эка, куда хватил!» Давайте разберемся вместе, что из себя представляет этанольная жидкость, которую принято так красиво называть вином. Прошу накрепко запомнить: вино в переводе с древнееврейского обозначает сладкий напиток, то есть сок. И ничего более. Сброженный сок имел другое название — сикера. Но в том-то и состоит заблуждение человечества, если рассматривать историю алкопотребления, что название прекрасного, жаждоутоляющего и питательного напитка перекочевало на обозначение вреднейшего, дьявольского вещества — этанольной отравы, той самой бактериальной мочи.

Давайте рассмотрим процесс, как сок превращается в сикеру, то есть алкогольную жидкость. Вы взяли хорошие или не очень хорошие фрукты, в частности виноград, отжали сок — замечательный, питательный, богатый витаминами, очень полезный для любого организма. И вот в этот сосуд с полученным соком забралась бактерия. Попробовала жидкость — и аж затряслась от счастья: таким питательным и вкусным оказалось содержимое сосуда «Бегите скорее сюда!» — закричала, образно говоря, эта бактерия своим сородичам. И те несметной толпой ринулись пожирать ценнейшие ферменты, витамины, питательную субстанцию сока...

При этом бактерии стремительно размножаются и, естественно, быстрее и быстрее уничтожают все питательные вещества, заключенные в этом напитке. Разумеется, туалетов, даже общественных, у простейших организмов не бывает: они,

мягко выражаясь, писают и какают под себя. И чем больше съедают, тем больше получается отходов.

Но вот наконец все самое ценное и питательное съедено, жидкость, насыщенная в том числе и собственными экскрементами, неоднократно пропущена каждой бактерией через себя. Остались, собственно, только их «писи и каки»...

Великий русский ученый Вернадский утверждал, что ни одно живое существо не может жить в собственных отходах (что, кстати, мы, люди, пытаемся своим образом жизни опровергнуть). Таким образом, обожравшиеся бактерии погибают в своих же нечистотах. Виноделы этот процесс называют выпадением в осадок. Тот, кто готовил вино в домашних условиях, все это прекрасно знает. Поэтому обязательно процеживает жидкость, да еще и выдержку соответствующую делает. А потом вот эти экскременты пьют и еще восхищаются: ах, цвет! ах, букет! ах, выдержка! Ну а пьют, по существу, ту самую бактериальную мочу. (Очень прошу не путать этот аспект с уринотерапией, о чем мы с вами будем еще говорить.)

А теперь я хочу показать вам на энергетическом уровне, что представляет из себя курительщик. Да и не только курительщик, но и любой наркоман — алкогольный, опийный, гашишный, «колесный» (то есть употребляющий лекарственные препараты), «портяночник» (нюхатель различных химических веществ), пищевой (обжора и есть пищевой наркоман).

Но в данном случае речь пойдет о никотиновом наркомане. Я докажу вам сейчас, что любой курительщик — это прежде всего вампир, причем вампир энергетический, который восполняет потери психической (жизненной) энергии за счет окружающих, и в первую очередь самых близких людей.

Впихнул в себя курительщик вонючую раковую соску, нахлебался табачного дыма, в состав которого входит до четырех тысяч различных химических веществ и соединений (в том числе свыше 80 канцерогенов — от латинского «cancer» — рак; из них выделено двенадцать ко-канцерогенов, то есть непосредственных возбудителей раковых заболеваний), а организм в это время стремится всеми силами противостоять такой мощной «газовой атаке». Огромная часть энергии, столь необходимой для жизнедеятельности человека, уходит на борьбу с проникновением ядовитых веществ, их устранение, выведение, переработку, утилизацию. Учеными подсчитано: от 25 до 40 процентов энергии уходит у курительщика на такую работу.

Каким образом раб вонючей табачной соски восполняет образовавшийся вакуум (помните: «природа не терпит пустоты»)? Может, он, как птичка, начинает усиленно поглощать зерна злаков — поистине могучего энергетического источника? Или обращается к Природе, как учит Порфирий Корнеевич Иванов, ступает босыми ногами на землю, вбирает в себя с высот ступки космической энергии, мощными потоками холодной воды пробуждает в себе энергетические установки и смывает грязную энергию? Да ничуть! Чаще всего этот носитель карманного крематория приходит в свой дом — усталый, подавленный. И заметьте, как быстро меняется атмосфера в семье. Только что весело и беззаботно игравший ребенок вдруг становится каким-то беспокойным, капризным; жена тоже занервничала... Что же произошло?

Дело в том, что члены семьи на энергетическом уровне — как бы сообщающиеся сосуды. Из школьной программы мы все знаем закон сообщающихся сосудов. И если наш никотиновый наркоман притащился в семью, истратив, скажем, 25 или 40 процентов психической энергии, да еще потратил силы на выполнение

различных дел, да, не дай Бог, по пути пропустил одну-две или более рюмок (стопок, стаканов) алкогольного наркотика, на переработку которого человеческий организм тратит от 50 и более процентов энергии, — можете представить себе этот опустошенный энергетический сосуд! А кто в семье самый энергонасыщенный человек? Правильно — ребенок. И вот папа, сам того не замечая, начинает выкачивать из ребенка столь необходимую для развития малыша энергию, попутно «присасывается» к жене, теще, другим членам семьи...

Наконец у всех стало энергии поровну. Сам энергетический вампир удовлетворенно посапывает в своем кресле или на диване, а остальные члены семьи, мягко говоря, испытывают в это время чувство дискомфорта, если не сказать больше.

После сегодняшнего занятия я рекомендую курильщикам (про алкоголь и говорить не хочу, потому что знаю: абсолютное большинство занимающихся на курсе уже не испытывает желания выпить, относятся к алкоголю равнодушно), прежде чем достать и запалить вонючую заразу, крепко задуматься — стоит ли она того, чтобы кормить ее ненасытное мурло здоровьем собственных детей, жен, матерей, да и собственным здоровьем? Ведь в огне карманного крематория курильщик сжигает не только свои тонкое и физическое тела, но и жизнь окружающих людей. Он, курильщик, в принудительном порядке заставляет болеть хворьями курильщика некурящих людей, постоянно травит их вонючим, ядовитым дымом. Курильщик — социально опасный член нашего общества. И, как написал мне в одном из писем Сергей Кустов из городка Наволоки Ивановской области, «курильщик — враг народа!»

Думайте! Думайте!..

Теперь — об очередном домашнем задании. Не забудьте про разговор с болезнями и болячками — это надо делать каждый вечер, пока идут занятия.

Перед тем как ложиться спать, необходимо будет написать дневник по заданной форме. Помните: на сегодняшний день дневник для вас — все равно что валидол для сердечника. Повторяю, писать его надо только перед сном. Все остальное время его написания — это мало-, а чаще и вовсе бесполезное занятие. Так, отписка. Мол, раз преподаватель требует, так на тебе! — никто не узнает, когда что написано...

Мне вспоминается Владимир А. из города Тулы. Как-то во время наших выездных занятий в Кишиневе он примчался туда, не пожалев ни денег, ни времени, ибо сорвался — стал снова пить, курить, жрать что попало. Не морщитесь: именно — жрать! Так вот Володя, я это отчетливо помнил, писал превосходные дневники — полные, откровенные, аналитичные. И писал четко по графику, без всяких отступлений. Это-то меня и озадачило. Ведь все, я подчеркиваю, все срывы происходят только по одной причине — от небрежного отношения к дневнику: или это отписка, или писался не перед сном, а в свободное время, или работал с ним наш слушатель нерегулярно. В ста случаях из ста срываются только те, кто начинает, откровенно говоря, халтурить с дневником!

Я высказал Володе свое недоумение: по моим прогнозам, у него должна была идти очень хорошая, здоровая, трезвая жизнь. Потом он признался:

— Вы уж извините, но писал я дневники по выходным дням, — так сказать, оптом и впрок, чтобы потом подставить даты и отослать вам...

Кого в данном случае обманул Володя? Конечно, себя. Потому и наступила

расплата.

Еще хочу сказать: я даю стопроцентную гарантию в том, что никогда не сорвется человек, добросовестно посещающий весь курс занятий и очень серьезно относящийся к выполнению домашних заданий, что включает в себя и безусловное ведение дневника. На первых порах мы будем вести его ежедневно, а затем я обязательно дам вам график по его ведению, рассчитанный на шесть-семь месяцев. Именно столько времени длится наш полный курс избавления от болезней, болячек, вредных привычек, лишнего веса, слабого зрения. Да-да, в «Оптималисте» уже зарекомендовала себя разработанная у нас методика по коррекции зрения безмедикаментозным способом!..

Как работать с дневником?

Давайте разберем его по пунктам.

### **Правила ведения дневника**

Описание событий прошедшего дня (периода) производится обязательно перед сном. Вести дневник надо в двух экземплярах (под копирку), чтобы самому периодически перечитывать записи и наглядно ощущать свое освобождение от болезней и вредных привычек.

**ПОМНИТЕ:** ведение дневника — это очень важный этап работы по очищению сознания от ложных представлений и установок по изучаемой проблеме. В дневнике необходимо анализировать свои мысли, чувства, состояние в течение суток или определенного периода в связи с отказом от вредных привычек.

Первый экземпляр дневника сдается руководителю курса.

### **Форма ведения дневника**

1. Фамилия, имя, отчество (псевдоним).
2. Дата заполнения дневника. Ваш вес (начальный, на момент заполнения дневника, желаемый).»
3. Сколько раз принимали пищу? Количество? Состав съеденного?
4. Отношение к спиртному. В случае срыва необходимо описать все, связанное с ним: причина, побудившая отравиться алкоголем; название и количество выпитого сивушного яда; самочувствие до, во время и после отравления; последствия; оценка своего поведения, реакция близких.
5. Количество отравления табачным дымом (общее число затяжек) в течение дня. Самочувствие до, во время, после самоотравления. Оценка своего позорного занятия.
6. Количество килокалорий, поступивших в организм за сутки.
7. Количество килокалорий, израсходованных вами за сутки.
8. Сколько раз перекусывали между основными принятиями пищи? Что при этом ели?
9. Пребывание в компании пьющих: самочувствие и поведение в ней.
10. Пребывание в накуренном помещении и среди курильщиков. Самочувствие в такой обстановке. Количество пассивных курений.
11. Пребывание среди чревоугодников — в столовой, на кухне, в магазине, в

атмосфере запахов пищи Самочувствие в такой обстановке

12. Сколько раз обливались (купались) холодной водой?
13. Сколько Вы босиком ходили по земле (снегу)?
14. Отношение к предложениям отравиться алкоголем, никотином, обильной и смешанной пищей.
15. Отношение к пьяницам, алкоголикам, курильщикам, чревоугодникам, к полным людям.
16. Мысли об отравляющих алкогольных веществах, о табачном яде, о жирной и смешанной пище.
17. Отравление спиртным и табачным ядом во сне Чревоугодничество в сновидениях.
18. Мысли об острых блюдах, о копченостях, соленьях, жирной пище, о белом хлебе, мучных изделиях, сладостях.
19. Настроенность на трезвость, на некурение, на раздельное, рациональное питание.
20. Самочувствие при переходе на раздельное, рациональное питание. В случае срыва необходимо описать все с ним связанное Самоанализ и оценка случившегося.
21. Программа- дальнейшего отношения к отравляющим веществам — спиртному, табаку, к смешанному питанию.
22. Алкогольные, курительные, трезвенные, противокурительные убеждения.
23. Убеждения в пользу смешанного, обильного питания.
24. Убеждения в пользу рационального, раздельного питания.
25. Проясненность сознания.
26. Угасание потребности в самоотравлении табаком, сивушным зельем, обильной и смешанной пищей.
27. Отношение к пьющим, курящим, чревоугодникам.
28. Физическое самочувствие (недомогания, сон, аппетит и т.д.).
29. Психическое самочувствие (настроение, эмоции, мысли, желания).
30. Моральное самочувствие (отношение к собственным поступкам, удовлетворенность своим поведением, взаимоотношения с окружающими людьми, угрызения совести и т.п.).
31. Взаимоотношения с родственниками, друзьями в связи с переходом к трезвому, некурящему образу жизни, к рациональному раздельному питанию.
32. Впечатление от проведенного занятия (просьбы, неясные вопросы, что особенно запомнилось).
33. Взаимоотношения с другими слушателями курса.
34. Настроенность на раздельное рациональное питание, на трезвость, некурение, на физическую активность на завтрашний день (предстоящий период) Самовнушение.

Из практики знаю, особую трудность для многих представляет подсчет калорий. Во-первых, хочу пояснить: сами по себе килокалории питательной или энергетической ценности не имеют.

Что такое калория? Это единица предельного количества тепла, выделяемого при сжигании того или иного вещества (в данном случае — пищи). Но нам

трудно обойтись без такого подсчета. Поэтому рекомендую очень серьезно работать над поставленным вопросом. Показатели калорийности отдельных продуктов и видов пищи приводятся в таблице, так же как и энергозатраты. Необходимо удерживать определенный баланс. Вы хотите похудеть? Тогда количество расходуемых калорий должно быть больше потребленных не менее чем на треть. Если хотите оставаться в прежнем весе — сбалансируйте примерно равное количество поступления и расхода. Необходимо поправиться? Тоже придерживайтесь соответствующей схемы. Важно помнить, что только за счет переедания набрать вес будет нелегко. Ведь с пищей человек получает не более десяти процентов энергии, остальное добывается из Природы, Космоса.

Другой трудный вопрос для многих — о проясненности сознания. Мне часто задают вопрос, а что тут писать? Что это такое?

Я хочу ответить словами небезызвестного телеведущего «Ну, я не знаю, что это такое!» Пишите что хотите. Но придет тот момент, когда вы вдруг сами откроете для себя — так вот какая она — проясненность сознания!

Немало трудностей вызывают вопросы, связанные с подсчетом количества съеденной пищи, выкуренных сигарет и особенно сделанных затяжек. Я предлагаю тем, кто быстрее хочет отказаться от раковой вонючей соски, заведите себе маленький блокнотик. Как только хлебнете табачного ядовитого дыма, так поставьте крестик или палочку в своем блокноте. Затянулся — крестик, еще раз — еще крестик. В конце концов вам так надоедят эти крестики, что вы сомнете пачку с ядовитками (именно так назвал эту заразу один из наших слушателей) и выбросите ее.

Другие неясные вопросы вы зададите непосредственно в своем дневнике, где есть соответствующий пункт.

Желаю вам сегодня плодотворной работы. А о том, почему дневник пишется перед сном, речь пойдет далее.

Запишите определения стадий алкоголизма, которые были сформулированы Г.А.Шичко. Причем надо не просто записать, а как бы примерить все это к себе, с тем чтобы затем непредвзято поставить нечто вроде собственного диагноза, то есть отнести себя прошлого (до прихода на занятия) к той или иной стадии, о чем, кстати, не забудьте сделать запись в дневнике, поставив соответствующую цифру в правом верхнем углу дневника.

## **Стадии алкоголизма**

**Первая стадия алкоголизма.** Потребность в алкоголе слабо выражена, но по мере продолжения употребления усиливается, алкоголик в состоянии ее преодолеть и самостоятельно стать воздержанником; переносимость (толерантность) алкоголя непрерывно поднимается и превосходит первоначальную раза в три; рвотная защитная реакция отсутствует; способность произвольного прерывания употребления спиртного постепенно утрачивается; похмельный абстинентный синдром выражен слабо, отмечается угасание способности воспроизводства всех событий периода опьянения; пьянство имеет относительно систематический характер

**Вторая стадия алкоголизма.** Потребность в алкоголе настолько значитель-

на, что алкоголик не способен справиться с нею; переносимость алкоголя достигает наибольшего значения и далее многие годы держится в количественном выражении примерно на одном уровне, затем начинается ее падение; рвотный рефлекс отсутствует, к утрате чувства количественного контроля присоединяется утрата чувства ситуационного; более ярко выражен похмельный абстинентный синдром; отрывочные воспоминания (палимпсесты) сменяются забыванием все больших отрезков периода опьянения, пьянство систематическое и запойное; изредка появляются психозы и припадки эпилепсии

**Третья стадия алкоголизма.** Потребность в спиртном ярко выражена, особенно непреодолимой она становится после приема нескольких граммов алкоголя, переносимость значительно снижается, восстанавливается рвотный рефлекс, полностью утрачивается количественный и ситуационный контроль; похмельный абстинентный синдром ярко выражен; забывание событий периода опьянения бывает постоянное, полное и происходит после приема даже небольших доз алкоголя; пьянство запойное; часто появляются психозы и припадки эпилепсии, быстро наступает деградация личности, резкое снижение профессиональных навыков и трудоспособности, утрата связей с родственниками и трудовыми коллективами

Напоминаю обязательно — применительно к себе вчерашнему — поставьте нечто вроде диагноза, определите, какая стадия алкоголизма была у вас.

И пожалуйста, не стесняйтесь Ведь вас собрала вместе одна беда — от нее и надо избавляться совместными усилиями.

Для тех, кто не употребляет алкоголя, это задание не обязательно Но, зная стадии алкоголизма, вы без труда сможете определить, к какой категории пьющих можно отнести некоторых ваших друзей, товарищей, родственников.

Сейчас я прошу сдать анкеты и описания своих болезней и болячек В дальнейшем ежедневно в эту папочку вы будете вкладывать свои дневники и другие домашние задания Короче, будете как бы составлять на себя досье.

Удобно устройтесь каждый на своем месте. Потрите ладошки. Поднимите руки вверх и сделайте пальцевую разминку каждый пальчик в напряжении двигается взад-вперед. Все пальцы двигаются веерообразно! Кисти рук сожмите в кулак! Разжали! Сжали! Разжали! Активно выполнять это упражнение! Опустили руки! Потрясли кистями! Снова сделали это упражнение.

Руки положите вдоль бедер, выверните ладони, держа их на коленях. Все закрыли глаза! Все внимание на мой голос! Только мой голос! Посторонние мысли уходят! Посторонние мысли ушли! Вы слушаете только мой голос!.. Расслабляем мышцы ног! Расслабляются пальчики, ступни, пяточки, лодыжки, голени, мышцы икр! Расслабили ноги! Мысленным взором посмотрели, как у нас расслабились мышцы икр, голени, лодыжки, пяточки, ступни, пальчики. Наши ноги полностью расслаблены!

Расслабляются мышцы бедер! Расслабили! Расслабили мышцы бедер!

Расслабляем мышцы рук... Руки, как плети, повисли на коленях и бедрах. Пальцы между собой не соприкасаются, ладони вывернуты вверх.

Расслабляются мышцы лица: мышцы губ... щек... надбровных дуг. Язык упирается в небо... Лицевые мышцы полностью расслаблены!

Расслабляются мышцы шеи! Полностью расслабились мышцы шеи!

Расслабляются мышцы плеч! Расслабили, расслабили плечевые мышцы!

Расслабляются мышцы живота! Полностью, полностью расслабились мыш-

цы живота!

Расслабляются мышцы всех внутренних органов, расположенных в области живота!

С особой нежностью, с особой любовью обратились к своей многострадальной печени, трудягам почкам, другим внутренним органам, находящимся в области живота. Мысленно попросили у них прощения за те локальные повреждения, которые наносили им по неразумению! Попросили, мысленно попросили прощения!..

Расслабляются мышцы груди! Полностью, полностью расслабились мышцы груди! Расслабляются мышцы всех внутренних органов, находящихся в области грудной клетки! Сердце, родное, любимое, терпеливое, всезнающее и всепонимающее, дорогое сердце бьется ровно, спокойно.

Мышцы нашего тела полностью расслаблены! Все внимание на мой голос! От того, как вы будете слушать мой голос, во многом будет зависеть ваша дальнейшая жизнь. От того, как вы будете воспринимать все то, что я буду говорить, будет полностью зависеть вся ваша дальнейшая жизнь!

Все внимание на мой голос!

Сегодня мы делаем робкие шаги по чуть заметной тропинке, ведущей к светлой, ясной, чистой дороге, которая направит нас к священному Храму нашего здоровья.

Наша дикая настроенность на употребление сивушной заразы, табачного дерьма, других наркотических веществ, в том числе транквилизаторов, крепкого чая и кофе, наша дикая настроенность на употребление жирной, обильной и смешанной пищи у нас исчезает! Мы уничтожаем в своем сознании страшную и позорную программу на употребление наркотических веществ — табачного дерьма, сивушной гадости, транквилизаторов, крепкого чая и кофе, жирной, обильной, смешанной пищи! Вместо нее в нашем сознании вырабатывается новая — ясная, четкая, очень полезная и необходимая для жизни программа — на трезвость, на полное прекращение самоотравления табачным ядовитым дерьмом, на отдельное, рациональное питание! Мы навсегда отказываемся от выполнения чужой злой воли — выпивать сивушную гадость, травить себя и окружающих табачной заразой, употреблять другие наркотические вещества, питаться обильно, жирно и смешанно. Мы навсегда отказываемся от выполнения чужой злой воли!..

Теперь мы замечаем, как вокруг все стареют, а мы становимся моложе и симпатичнее. Лица наши разглаживаются, организм омолаживается: в нем постоянно вырабатываются все новые и новые защитные функции против проникновения сивушной заразы, никотиновой гадости, другого наркотического дерьма, в том числе транквилизаторов, крепкого чая, кофе, против обильной, жирной, смешанной пищи!

Нам хорошо! У нас с каждой минутой улучшается настроение. Мы ощущаем, как наши болезни и болячки, мучившие нас долгие часы, дни, месяцы, годы, исчезают, покидают организм.

У нас постоянные приливы жизненной энергии, появляется готовность прийти на помощь любому, нуждающемуся в ней.

У нас очень хорошее настроение! И оно будет с нами долго, очень долго! Потому что вместо дикого существования мы выбрали жизнь!

Мы радуемся жизни! Жизнь! Жизнь! Жизнь!

Все открыли глаза! Потянулись! Глубоко вдохнули! Выдохнули!  
Всего вам доброго, люди! Желаю творческих удач, успешного труда!  
Здравствуйте, люди добрые! До следующего занятия!

Пояснения тем, кто занимается самостоятельно, с помощью этой книги

Вдумчиво проработав материал этого занятия, обязательно запишите в свой конспект наиболее запомнившееся. Постарайтесь рассказать кому-нибудь о своих занятиях, поделиться впечатлениями о первых шагах на пути к самому себе.

Пояснения руководителю курса

Очень полезно на этом занятии использовать выступления тех, кто раньше закончил такой же курс и теперь ведет трезвый, здоровый образ жизни. Если в группе есть кто-то из тех, кто ранее был на занятиях и сорвался, попросите его выступить: пусть расскажет о причинах срыва. Обязательно подведите его к рассказу о работе с дневниками. Причиной срыва как раз и будет формальное отношение к ведению дневника или его игнорирование.

Во время аутофиксации рекомендую пользоваться чуть слышной музыкой — расслабляющей, приятно ласкающей слух. Желательно, чтобы во время аутофиксации на столе преподавателя горела свеча.

## ЗАНЯТИЕ ТРЕТЬЕ

### Здравствуйте, люди добрые!

Я обратил внимание на изменение выражения ваших лиц: глаза стали более выразительными, у многих они просто светятся изнутри, как бывает это у очень увлеченных каким-то делом людей. Да и разговоров стало больше, что свидетельствует о быстром вашем сближении друг с другом, приятных знакомствах. Рекомендую обмениваться адресами, телефонами, потому что, как показала практика, вам будет очень не хватать здорового общения. Ведь после наших занятий вы не окажетесь на другой планете. Нет, вы каждый день возвращаетесь в тот круг или микроклимат, в котором жили многие годы. Те же традиции, те же привычки у окружающих. Только мы с каждым днем все более и более меняетесь. С горечью и готовностью помочь вы будете замечать, что окружают вас преимущественно больные люди, с нарушенной психикой, гипертрофированным сознанием. Вам будет очень трудно, оттого что вы так высоко поднялись над этими людьми, и обидно, оттого что они не понимают, не видят выхода из навязанного им круга интересов. Только, как учит Порфирий Корнеевич Иванов, не возгордитесь этим, будьте скромными.

Сегодня я хочу познакомить вас с письмом, написанным сравнительно недавним алкоголиком и заядлым курильщиком Афанасием Ивановичем П. из Санкт-Петербурга, на свадьбе которого мне довелось побывать года два назад:

«Здравствуйте, Юрий Александрович! Это опять мы — я, Клава, Вера и Юра. Все мы низко кланяемся и шлем свои приветы и пожелания. Извините за это письмо — просто захотелось от души поделиться тем, что сейчас у меня происходит. По телефону, когда я звонил, как-то не получилось: Вы задавали вопросы, а я отвечал.

Нет, я не Вас виню в этом, а себя. Вот и сел за это письмо, как прежде за дневники и сочинения. Знаете, вот собираюсь с мыслями хорошо написать, а краснею, как пацан какой-то. Понимаете, я влюбился. До одури, до какого-то затмения. Хожу как в полусне. Такого со мной не было даже в юные годы. Там было просто: вот твоя девчонка — красивая, ласковая. Вроде хорошо, приятно. Тем более что дружки с завистью поглядывают. Поддашь иной раз, на танцы сходишь, потом проводишь ее, у двери поцелуешь. А вот такого чувства, как сейчас, не было.

А влюбился я, Юрии Александрович, в свою жену! Да так, что тенью хожу за ней, нежность такую испытываю, что готов на руках ее носить. Ведь когда мы поженились, вроде какой-то практический расчет был она уже много лет разведенная, одна дочку воспитывала, я тоже брошенный своей благоверной был — выгнала она меня из своей жизни, что, конечно, справедливо — я не представляю даже, как можно было терпеть такого алкаша столько лет. Ведь я столько крови и нервов ей, бедной, испортил, столько всего из дома перетаскал в эту ненасытную сивушную яму, что самому теперь вспоминать даже страшно. В последние годы жил, если можно назвать это жизнью, у мамы своей, в коммуналке. А тут, когда еще на занятиях был, как-то проводил Клаву, зашел на чашку чая, и так мне стало

тепло и уютно, что уходить не хотелось Да и Вера, дочка ее, ко мне хорошо отнеслась, хотя уже невестилась.

В общем, как-то само собой получилось, что я перешел к ним жить. И чувств-то особых не было — разве что благодарность, да хотелось еще помочь Клаве выкарабкаться из своих болезней Вы, наверное, помните, какой «букет» она носила в себе?

Даже после того как родился у нас сын Юра, в моих чувствах вроде ничего не было такого.

А недавно на клубном дне мы познакомились с Юрием Андреевичем Андреевым — удивительным человеком и ученым. Мы Вам так благодарны за эту встречу! И вот, когда он говорил об отношениях мужчины и женщины, что-то так защемило в душе, и я совсем иначе стал смотреть на жену. Знаете, с каждым днем она мне все больше и больше нравится. И я очень и очень ее люблю.

Извините за это письмо Юрий Александрович! Просто вспомнились Ваши слова, которые Вы произнесли на занятии неразделенная радость — это не радость Вот я с Вами и делюсь.

В остальном у нас все хорошо вкалываю на двух работах — время такое, надо зарабатывать деньги.

Клава с сыном — по дому. Вера готовится в институт, но что-то уж очень сильно переживает. Ничего, лишние два-три ведра холодной воды на голову — и все пройдет.

Да, чуть не забыл Клава еще раз обследовалась — и никаких признаков, никаких болезней не нашли. Это фантастика! Ведь после занятий она не приняла ни одной таблетки, ни одного укола. И вес у нее снизился почти до нормы. Как-то я застал ее врасплох у зеркала — она и так, и этак поворачивалась, разглядывая себя. Увидела меня — не застеснялась, а сказала, что теперь и сама видит, как возвращаются к ней формы тела ее молодости.

Про Веру могу сказать только одно она молодчина. Своих подруг тоже отвалила от курения, да и круг интересов у нее стал намного шире и богаче

Юрии Александрович, через две недели у нас будет вторая годовщина свадьбы Очень бы хотели видеть Вас в нашем доме Живем по прежнему тесновато, зато весело и дружно!

Здоровья Вам и успехов!

Афанасий»

Приятно получать такие письма, особенно когда знаешь историю жизни этих людей. Кем был раньше Афанасий, вы поняли из письма А Клавдия страдала от множества болезней, ожирения, да и курила она, рюмкой не гнушалась. Дочка ее, Вера, тоже была девушкой строптивой, курила и мучилась от частых головных болей, в свои 16 лет горстями глотала таблетки

Когда Клава позвонила мне и сказала, что готовится стать матерью, я просил ее очень и очень подумать во-первых, возраст — около сорока, во-вторых, те болезни, что она носила в себе, тоже были немаловажным фактором. Все же она решилась и родила крепкого парня, которого с первых же дней стала обливать холодной водой, купать в холодной ванной. Короче, сразу создала для него атмосферу здорового образа жизни.

Светло, чисто и уютно стало в этой вновь образовавшейся семье. Дай Бог им

всем здоровья и радости!

А вот другое письмо, из сегодняшней почты.

«Пишет Вам мать, у которой погибает сын в неполных 25 лет Когда-то он был добрым, ласковым.

Дома все делал, любил столярничать. До армии даже не курил. Да и выпивки не были нормой: выпил он в первый раз шампанского, когда школу закончил.

Служил сын далеко — на юге. И вот вернулся из армии — будто кто подменил его. Стал грубым, хамоватым, дерганым. Курит по две-три пачки сигарет, пьет, на работу его нигде не берут, да и не хочет он работать. Милиция его перестала даже забирать; столько штрафов накопилось — не один год, наверное, надо их отрабатывать.

Водила я его и к наркологам: что-то ему вшивали. А он пил уже на следующий день. Ведь все пьет — одеколон, какую-то бурду, что-то еще, да я и не знаю даже, не помню — совсем худая голова стала.

Когда сын пьяный и дома — ад кромешный. Ничего из обстановки в доме уже не осталось. Телевизор, приемник, стулья, книги, простыни, пододеяльники, посуда — ничего уже нет.

Умоляю, спасите сына! Ведь умру я скоро. А он без меня погибнет!

Анна Ивановна Л. г.Елец».

Таких писем в моей почте каждый день множество. И этот поток не уменьшается. Напротив, становится все больше и больше. Почему? Да потому, что идет целенаправленное оболванивание народа через пьянство, курение, навязывание азартных игр (вспомните историю с АО «МММ»).

Я предлагаю вам ознакомиться с небольшой главой из книги В.Ягодинского «Когда исчезает мираж». Глава называется «Оболванивание».

«В романе Ч.Айтматова «И дольше века длится день» рассказывается, как ныне вымершие азиатские завоеватели жуаньжуаны превращали своих противников в покорных биороботов: «Сначала им начисто обривали головы. К тому времени, когда заканчивалось бритье головы, забивали поблизости матерого верблюда. Освежившая верблюжьей шкуру, первым делом отделяли ее наиболее тяжелую, плотную войлочную часть. Поделив войлоком на куски, ее тут же в парном виде наплевывали на обритые головы пленных вмиг прилипающими пластырями — наподобие современных плавательных шапочек. Тот, кто подвергался такой процедуре, либо умирал, не выдержав пытки, либо лишался на всю жизнь памяти, превращался в манкурта — раба, не помнящего своего прошлого. Лишенный памяти и потому весьма ценный, стоивший десяти здоровых невольников манкурт не осознавал себя человеческим существом. Лишенный понимания собственного «я», манкурт с хозяйственной точки зрения обладал целым рядом преимуществ. Он был равнозначен бессловесной твари и потому абсолютно покорен и безопасен. Он никогда не помышлял о бегстве. Для любого рабовладельца самое страшное — восстание раба. Каждый раб — потенциально мятежник. Манкурт был единственным в своем роде исключением — ему в корне чужды были побуждения к бунту, неповиновению. Он не ведал таких страстей. И поэтому не было необходимости стеречь его, держать охрану и тем более подозревать в тайных замыслах»»

— Существовало ли на самом деле такое оболванивание? — спросил я у специалиста по вопросам государства и права доцента Университета дружбы народов М.Н.Кузнецова.

— Да, из истории есть примеры оболванивания населения, — ответил Михаил Николаевич — Но они, как правило, связаны с применением алкоголя и наркотиков. Так, несколько веков назад на территории Юго-Восточной Азии обитало племя маньчжуров. Их боялись китайцы и стороной обходили японцы. В XVII веке, завоевав обширную территорию нынешнего Китая, они основали знаменитую династию Цин. Однако на рубеже прошлого и нынешнего веков в трезвую страну, не знавшую ни спиртного, ни наркотиков, были засланы японские торговцы и миссионеры, которые открыли дешевые опиокурильни, где посетителям-маньчжурам, включая подростков и детей, в числе других наркотиков в избытке предлагались алкоизделия. Одновременно под страхом жесточайшего наказания самим японцам было запрещено посещать эти злачные места.

Маневр удался. Согласно официальному докладу, выпущенному министерством внутренних дел Маньч-жоу-Го, из одной трети всего населения (более 9 миллионов человек), ставшего наркоманами, 69 процентов были люди моложе 30 лет. Так агрессоры пытались морально и физически разложить нацию, ее цвет и надежду, дабы свести к нулю ее способность к сопротивлению, — отмечалось во время суда над японскими военными преступниками.

Вот что говорится в этой связи в книге «Суд в Токио»: «Японский милитаризм решил использовать наркотики как оружие для покорения других народов, и притом бескровного покорения. Наркотики — это оружие агрессии. Ее жертвы не кричали и не стонали, они не проливали кровь, не пугали и не возмущали воображение окружающих страшным видом своих ран. Они умирали тихо и постепенно, и не на поле брани, а в собственных домах. Умирали духовно за много лет до фактической смерти. А главное, эти живые трупы, лишённые воли — основного качества, необходимого воину на поле сражения, не были опасны как потенциальные солдаты противника. В этой страшной войне не было ни разрушенных городов, ни сожженных деревень. И что весьма важно, агрессор, добиваясь своей цели, не нес военных расходов, наоборот, он получал огромные доходы».

Думайте, люди, думайте! У вас все больше и больше появляется поводов для размышлений. И один из них — работа с анкетами. Вот о них мы и поговорим, поразмышляем вместе.

Я не буду называть ваших фамилий, чтобы на первых порах у вас не возникло чувства дискомфорта. (Некоторые слушатели так и написали в своих анкетах: мол, ради всего святого, не зачитывайте наши творения на занятиях!) Конечно, не буду! Тем более что некоторые слушатели в анкетах написали такое, о чем они боялись говорить дома, даже с самыми близкими людьми. И это меня очень порадовало. Больше того, я хочу им сказать: «Большое спасибо за то доверие, которое они мне оказали, посвятив в свои сокровенные тайны».

Я не прочту ни одной строчки об импотенции, например, или о фригидности — о чем есть записи в анкетах.

Вот один из слушателей, перечисляя вредные привычки, под вопрос поставил такое: «Часто ругаюсь матом». Что это? Сквернословие не только показатель бескультурья, низкой духовности, но это, безусловно, наработанная программа, то есть вреднейшая привычка.

Геннадий Андреевич Шичко пьянство и курение называл не иначе, как архивреднейшими привычками.

А ковыряние в носу — вредная привычка? В иных местах? Или почесывание? Дерганье себя за ухо или покусывание губ?.. Запомните: те привычки, которые вы сами выявили у себя и решили от них избавиться, вы сможете преодолеть. Для этого в дневник, с которым теперь вы не расстанетесь очень долго, необходимо будет внести соответствующие вопросы, аналогичные другим там записанным. Например, количество ковыряний в носу или сколько раз и при каких обстоятельствах вы произносили нецензурные слова? И так далее. Будете работать в том числе и с этими вопросами дневника — не заметите, как ваши вредные привычки исчезнут.

Некоторые слушатели, отвечая на вопрос о влиянии табакокурения, употребления спиртного, переедания на эстетические качества, ответили: «Никак не отразились». Особенно упорствуют в этом курильщики и обжоры. Те так прямо и пишут: «Мое курение на эстетических качествах никак не отразилось», «Мое переедание и эстетические качества — несовместимы». А далее в анкетах отмечают: ухудшение здоровья, угнетение психики, нервозность, раздражительность, апатию и т.д.

Выходит, сами себе противоречите. Да и сами факты курения или обжорства очень даже неэстетичны, когда вы на глазах у людей сами себя медленно убиваете.

Декарту, как мне помнится, принадлежат слова: «Переедание — скучнейший вид самоубийства». Про самоубийцу-курильщика я и говорить не хочу. Каждой сигаретой он выжигает из своего организма то, что должно работать на долгую здоровую жизнь.

Алкоголь и эстетика — это действительно несовместимые понятия. Может ли наркотик положительно влиять на эстетические качества? Конечно, нет. Идет процесс разрушения, а не созидания, Очень образно говорил об этом Г. А. Шичко: «Выпил ты рюмку — на рюмку поглупел, на рюмку снизил свои половые качества, на эту рюмку укоротил свою жизнь; выкурил сигарету — то же самое». Добавлю от себя: нажрался, напихал в себя всякой всячины — ровно на количество энергии, истраченной, на ее «переработку» и усвоение, ты поглупел, снизил свою потенцию, укоротил жизнь.

Вот что стоит за этим, казалось бы, безобидным вопросом анкеты.

Не могу не сказать о модной сегодня теме — о патриотизме. Сколько их сегодня развелось, тех, которые, стуча кулаком в грудь, называют себя истинными патриотами земли русской!

Позволю себе несколько собственных мыслей по этому поводу. Не может быть патриотом человек, занимающийся членовредительством, А употребление наркотических веществ, к которым относятся алкоголь, никотин, жирная, обильная пища, не что иное, как членовредительство, ибо все это направлено на разрушение организма, а не на созидание!

Только человек непьющий, некурящий, ведущий здоровый образ жизни, может быть истинным патриотом земли своей!

Возвратимся к анкете. Рассказывая о предпочтительных видах пищи, о продуктах потребления, абсолютное большинство из вас на первое место поставили мясо, затем рыбу, макароны, колбасные изделия, картофель, выпечку, молоко и

молочные продукты, сладости, пряности. И лишь кое-кто вспомнил об овощах и фруктах. А про каши, зернобобовые — ни слова! Будто таких видов пищи не существует.

Люди! Как же надо было извратить наш вкус, чтобы мы начисто забыли про самые полезные и энергоемкие продукты! Прошу - запомнить! ни мяса, ни колбаса, ни мучные, ни молочные продукты не дадут вам той жизненной энергии (а мы едим именно для восполнения энергозатрат!), которую вы можете получить от всего того, что растет на земле, питаясь солнечной энергией. Не случайно сегодня самой уважаемой, самой популярной едой в цивилизованных странах является спраутс. Да, это нерусское слово, а означает оно «пророщенные зерна».

Для примера поясню: обыкновенное зернышко — а сколько энергии в нем сконцентрировано! Оно способно пробить своим ростком толщу земли, держать огромный стебель с колосом наверху! Такая колоссальная энергия заключена в обыкновенном зернышке.

Но вот вы размололи это зерно, превратили его в пылеобразную муку, добавили всякие химические вещества для предотвращения гнили, для отбеливания, для пышности при выпечке. Эту муку с жалкими остатками энергии пропустили через огонь, то есть убили остатки живой энергии огнем, зато получили пышный каравай. Он не полезен — этот белый, пышный каравай. Энергия, которая будет затрачена на его переработку в вашем организме, несопоставима с той, которую вы получите от его усвоения. (В скобках замечу: лишь 10 процентов энергетического потенциала получает человек от еды — остальное дают нам Космос, Природа.) Таким образом, большая часть пышного каравая в вашем организме сосредоточится в жировых накоплениях и каловых отвалах, которые заполнили карманы вашего кишечника до безобразия!

Овощи, фрукты также не являются преобладающими в вашем меню, что очень и очень печально. Величайшие натуропаты Поль Брэгг, Герберт Шелтон, прожившие долгую здоровую жизнь, доказали, что наш рацион на 60 процентов должен состоять из фруктов и овощей.

Кто-то скажет — накладно! Поверьте, не дороже, чем обожаемые вами куски мяса и колбасы, молока, сахара и его производных, да еще добавьте сюда деньги, сэкономленные в результате отказа от алкоголя, табачной отравы, крепкого чая и кофе.

А какими деньгами измерить сохраненное здоровье?! На организацию раздельного, рационального питания ваш организм обязательно отзовется благодарностью и поможет окупить стократно произведенные затраты. Тут я не могу не привести несколько строк из письма Нины Васильевны С. из Красноярск. Несколько лет назад она приехала сюда, имея 135 килограммов веса при росте в 168 сантиметров, отягощенная, естественно, кучей болезней и комплексов. Вот что она пишет сегодня!

«...До недавнего времени я, по его (то есть мужа. — Ю. С.) выражению, была коровой, чушкой, расплывшейся куклой и т.д. Знаете, это настолько вошло в его сознание — бросаться такими словечками, что теперь он просто из себя выпрыгивает — как бы побольнее меня укусить. Да не выходит! Я теперь выгляжу моложе его лет на 20, хотя он на три года моложе меня. Я стала изящной и стройной женщиной, вернулась в платья моей молодости, и это как подарок судьбы в сегодняшнее трудное время. Ведь я достигла 70 кг, т. е. подошла вплотную к по-

ложенному при моем росте весу Какое счастье, что я не разбазарила свои прежние наряды, берегла для дочки, но она так и не сумела ими воспользоваться — не доросла еще по объемам.

Но самое главное, Юрий Александрович, — это еда, которая преобладает теперь в нашем доме. Муж мой матерится, требует яиц, мяса, рыбы, колбасы, Я не могу его переубедить, поэтому приходится ему готовить отдельно. А мы с дочкой практически исключили из своего рациона все те продукты. Я как-то подсчитала затраты, и оказалось, что на питание мужа (а ведь он частенько ест то, что и мы с дочкой, и это я не включала в подсчеты) тратится гораздо больше, чем на наше. А когда он в очередной раз начал свои придирки, я выложила перед ним свои расчеты. Так с ним чуть худо не сделалось! В общем, из «благодетеля» (а так он себя и называл по отношению ко мне, ибо затраты на мое содержание были такие, что вспомнить страшно!) он превратился сам в основного пожирателя нашего бюджета...»

Кстати, недавно Нина Васильевна звонила мне и просила рекомендацию на преподавательские курсы. Уж очень хочется ей помочь сибирякам в обретении здоровья и красоты. Она хочет работать с толстушками. А вот еще одно высказывание:

«Сырые фрукты и овощи — естественные очистители.

Употребляя сырые фрукты и овощи, помните, что это очищающие продукты. Сначала ешьте их в малом количестве, до тех пор пока не очиститесь от токсических ядов; еженедельное 24-часовое голодание поможет вам избавиться от отбросов организма. А если вы найдете в себе силы голодать от 3 до 7 дней (раз в 4 месяца. — Ю.С.), ваш организм окончательно освободится от всех ядовитых веществ».

Поль Брэгг. «Чудо голодания»

Продолжим разговор о ваших анкетах.

Многие написали о том, что едят они три, четыре и даже пять раз в сутки. Выходит, запихиваете в свой желудок от полутора до пяти килограммов еды — такой диапазон у вас получился. Кое-кто отметил, что за год он съедает около \_ тонны, другие ужаснулись, представив себе гору продуктов массой аж в две тонны, которую они пропустили через свой организм. Я умышленно сказал: «пропустили». Ибо чаще всего мы не умеем питать свой организм, набиваем свой желудок огромной массой ничего хорошего не приносящей нам пищи.

Все хорошо знают, что человеческий организм состоит из миллиардов отдельных клеток — ничего другого в нем нет. Поль Брэгг пишет: «Если бы питание доставляло все необходимое для их роста и нормального функционирования, эти клеточки могли бы жить 120 лет и более».

Я скажу проще: в каждом человеке имеется своеобразный механизм для получения энергетического потенциала, который должен тратиться не более чем на четверть на переработку и усвоение пищи. У нас же, к сожалению, тратится в два-три раза больше, чем это запланировано Природой. Поэтому и уходим мы из этой жизни, не прожив зачастую даже ее половины.

Что влияет отрицательно на энергозатраты нашего организма? Ведь пищевая масса, подвергаясь метаболизму, должна пройти путь в 9,2 метра, для чего требуется огромное количество энергии. Это сравнимо разве что с ядерным реак-

тором. Теперь представьте себе два миллиона фильтров в человеческих почках, которым необходима энергия, чтобы они работали. А мощнейшая лаборатория, я бы даже сказал — огромная перерабатывающая станция! — печень и желчный пузырь, выполняющие уникальную работу по очищению и превращению питательной массы в красную кровь, которая, в свою очередь, питает все клеточки организма?! Ну и, наконец, желудок, которому положено вмещать лишь 2!4 граммов пищи. Какие мощные энергозатраты уходят на его правильную работу — своевременное выделение соков, перемещение, переворачивание пищевой массы с целью насыщения ее необходимыми соками и кислотами. Представляете себе, сколько энергии тратится на все эти действия?

А вы запихиваете в себя килограммы, тонны! Растягиваете как безразмерный чулок, лишая его возможности нормально выполнять свою функцию, что, соответственно, требует иногда вдвое-втрое больше энергии, чем могло и должно быть. Я даже не буду утомлять вас перечислением иных функций организма, которые задействованы в процессе потребления и усвоения пищи — об этом у нас речь впереди. Сейчас я просто предлагаю вам самим представить, как бездарно мы сжигаем свою жизнь ради удовлетворения собственной плоти. «Человек живет не для того, чтобы есть, а ест для того, чтобы жить», — это аксиома, один из важнейших законов Природы. К сожалению, большинство из вас напрочь забыли этот закон и подчиняли свою жизнь единственной утехе — всласть поесть да вволю попить! Расплачивается человек за это мнимое удовольствие своим здоровьем, ухудшение которого ведет его в никуда

Рассматривая в анкетах ответы на поставленный вопрос о понимании терминов, невольно поражаешься невежественности вашей. Ради Бога, не примите это за упрек. Это беда ваша, но не вина! Никто, ни в каком учебном заведении не учил вас тому, что любой человек, потребляющий алкоголь, является алкоголиком! Равно как и ворующий — вор, курящий — курильщик, употребляющий другие наркотические вещества — наркоман и т.д. А выражения «умеренно пьющий» или еще смешнее — «культурно пьющий» — выдумки скрытых алкоголиков, которые оперируют этими определениями, дабы оградить себя от позорного клейма «алкоголик». Повторяю: человек, употребляющий алкоголь, есть алкоголик. Больше того, существует определение алкоголизма! «Алкоголизм начинается там и тогда, где и когда появляется первая положительная мысль об алкоголе». Только мысль! Сам процесс потребления спиртного характеризует степень опьянения и стадию алкоголизма.

А вы пишете «Алкоголик — это пьющий до бесчувствия человек; это тот, кто пьет когда хочет и не хочет; это не просыхающий никогда пьянчуга, пропивающий зарплату и все с себя и из дома, собирающий опивки у пивного ларька...» и т.д. Вы таким образом как бы стремитесь поставить незримую ограду вокруг своей алкогольной зависимости: мол, вон они какие — эти алкоголики, а я — нет, не такой я. И зарплату иногда приношу, не валяюсь в луже и собственной блевотине... Пока не валяетесь! Но если жизнь человека, даже сверхумеренно потребляющего алкоголь, «растянуть» на определенный срок, этот «культурный выпивоха» так или иначе дойдет и до блевотины, и до того состояния, когда, по меткому выражению бывшей алкоголички Валентины Ивановны Ш., будет «за счастье считать в грязном вонючем подвале глоток ризоли или клея «БФ-2».

Запомните: слова «умеренно» и «культурно» не сочетаются с отрицательны-

ми явлениями. Не говорим же мы: «умеренно изнасиловал», «культурно избил», «умеренно укололся морфием», «культурно ограбил» и т.д. А вот в выражениях «умеренно пьющий» или «культурно выпивающий» вроде не находим ничего отрицательного, потому что «вино нам на радость дано!» — так, кажется, отстаивают свою позицию рабы «зеленого змия». На радость ли? Думаю, не это состояние многих из вас привело на наш курс.

Многие очень верно и безапелляционно развенчали такой, казалось бы, симпатичный термин, как «чревоугодник». «Обжора, набивающий желудок до отказа», — пишут слушатели. Подписываюсь тут под каждым словом. Но обратите внимание, как человек благозвучно обставляет свой порок: мол, я — чревоугодник. А это уже не так противно звучит, как если бы ему прямо пришлось признать: «Я — обжора».

Абсолютное большинство слушателей категорически высказались против «сухого закона». Особенно поразили меня яростными нападка на «сухой закон» рабы «зеленого змия», заядлые курильщики, кого алкоголь и табак основательно подмяли «Сухой закон» — это насилие над личностью», — пишет один из слушателей. Другой ему вторит: «Сухой закон» — это нарушение прав человека». Третий утверждает, что, мол, запретный плод сладок и если спиртное запретить, то в ход пойдут всякие суррогаты, увеличится самогонование и т.д. Странно, право же, читать подобные сентенции: Змий Никотинович подмял под себя такого вот поборника прав человека, а он верещит: не замай его, он хороший, этот Змий Никотинович, надо только уметь с ним ладить!..

Мы поговорим еще о «сухом законе», и вы поймете, как ловко вас одурачили, внедрив в ваше сознание мысль о необходимости приема наркотических ядов. Наркомафия, ворочая огромными капиталами, способна доказывать, тыча пальцем в белое, что это — черное!

Алкоголь, никотин — наркотики Это признано в 1975 году Всемирной организацией здравоохранения. Во всех цивилизованных странах реклама спиртного и табачных изделий запрещена во всех ее видах, равно как и других наркотиков. Наша страна, я имею в виду Россию, видимо, по каким-то причинам считает ее решения необязательными для исполнения. Иначе как отнестись к оголтелой рекламе алкоголя, табачной заразы, которая заполонила все средства массовой информации, к тому, что в городах понаставлены тысячи и тысячи щитов с призывами «вкусить» наркотические прелести?!

Такая ситуация не могла не сказаться на состоянии нравственного и физического здоровья народа. Мы видим колонны спившихся, деградировавших уже не людей, а их подобий, потому что мозг их разрушен. Это ходят среди нас живые трупы, которых мы пытаемся увещевать, подвигнуть на что-то хорошее, воспитывать их. Кого воспитывать-то, если у них вместо мозга белые шарики, если мыслительная деятельность у них напрочь исчезла?

Еще более страшная опасность сегодня поселилась и развивается в нашем обществе — детский алкоголизм. Мы провели несколько исследований в детсадах и школах. Страшная выяснилась картина: предрасположенность к употреблению алкоголя, табака, жирной, обильной, сладкой пищи отмечена практически у всех детей.

В детских садах мы предлагали ребятишкам сыграть в праздник. Малыши действовали, как взрослые. Сдвигали столики, накрывали их игрушечной посудой,

показывая при этом на закуски, — это селедка, это заливное мясо, это икра, это копченая колбаса, это соленые огурцы. Затем на столы ставились кегли и следовали пояснения — это водка, это самогон, это «шампанское»... Дальше придвигались стульчики, дети усаживались за накрытые столы, «разливали» содержимое кеглей-бутылок в игрушечные кружки, затем самый бойкий из ребят произносил тост, все чокались и делали вид, что выпивают. После этого дети вели себя соответственно своим представлениям о том, как ведут себя пьяные люди (я не признаю слова «выпившие»; если ты выпил сивушную гадость, значит, ты опьянел, то есть обезумел, одурманился, стал пьяным): они стали кривляться, громко говорить, перебивая друг друга, мальчики начинали драться, а девочки разнимать их. Некоторые дети сворачивали из бумаги трубочки и делали вид, что курят...

Это страшно, люди! Дети, едва ступившие в жизнь, уже запрограммированы на повторение и умножение наших ошибок, дурных пристрастий и болезней!

«Помните, что коммерческие интересы не являются интересами вашего здоровья и жизни... Они смотрят только за тем, чтобы вы им платили».

Поль Брэгг. «Чудо голодания»

К вопросу об отравлении самого себя табачной вонючей заразой отношение не у всех однозначное. Один из слушателей с возмущением пишет: «У меня рука не поднимается писать о курении как об отравлении. Выходит, большая часть человечества глупее вас, куря в свое удовольствие?»

Да, глупее любого некурящего человека. Потому что только тот, кто повредил свой разум, может добровольно отравлять себя и других смертельной, радиоактивной заразой, имя которой — табак. А об отравлении я и доказывать ничего не собираюсь. Единственно, на что хочу обратить ваше внимание: курильщики ловко «присоединились» к таким понятиям, как «курить фимиам», «воскуривать» ароматические смолы или даже ладан. В этих понятиях курение действительно может быть использовано во благо человеку. Но когда курят табак, извлекая при этом из него и продуцируя в атмосферу свыше четырех тысяч вредных веществ, более восьмидесяти из которых являются канцерогенами, а двенадцать — непосредственными возбудителями раковых заболеваний, то, простите, как должно правильно называться подобное действие?!

«Выходит, я все эти годы занимался вампиризмом, «награждением» собственного сына бронхитами, головными болями, токсикозами и прочими заболеваниями?», — восклицает другой наш слушатель в своей анкете. Увы, это так. И дай вам Бог, как говорится, отомолить эти свои грехи, выразившиеся в отравлении близких людей, соседей, сослуживцев, просто незнакомых граждан, принужденных дышать ядовитыми выбросами вашего карманного крематория, который, судя по записям в анкете, в полную мощь дымил днем и ночью. Почему ночью? Тот же слушатель признается в том, что с недавнего времени пристрастился курить в постели, ставя себе на грудь пепельницу! «Именно так, — пишет он, — часто предпочитают курить герои зарубежных фильмов — красиво и комфортно».

Мы с вами говорили о психологическом программировании. Реклама, особенно скрытая, бьет без промаха по нашему сознанию. Вот и этот слушатель, видимо, часто смотрит телевизионные фильмы очень низкого уровня. Создатели подобных лент щедро финансируются табачными компаниями, ставящими при этом необходимое условие: чтобы герой картины в различных ситуациях обязательно курил. Заволновался — закурил, занят решением сложной задачи — тоже курит,

расслабился после любовных утех — задымил прямо в кровати! Все это четко фиксируется в человеческом сознании, вырабатывая стереотип поведения.

Например, почему многие молодые девушки курят? Да потому, что насмотрелись картинок из так называемой красивой жизни. Обратите внимание: зачастую мы видим фотографии юных особ, изящно держащих между красивыми пальцами с маникюренными ногтями сигарету, о которой, кстати, очень интересно высказался когда-то Бернард Шоу: «Сигарета— это бикфордов шнур, на одном конце которого огонек, а на другом—дурак». И все это — на фоне шикарных автомобилей, яхт. побережья голубого моря. Вот и тянутся девушки, которым еще ох как далеко до этих атрибутов красоты. Хоть таким образом, с помощью сигареты, прикоснуться к той самой «красивой жизни»!

Любопытные подсчеты провели наши курильщики: от 700 до 1300 часов ежегодно выбрасывают они из своей жизни ради самоотравления — столько времени тратят они на сосание этой раковой дряни. Иными словами, от 28 до 54 суток — больше традиционного отпуска — тратится только на самосжигание в карманном крематории. А о том, сколько здоровья при этом, образно говоря, выгорает, курильщик узнает чаще всего лишь на пороге смерти, завещая своим детям в последнем напутствии: «Никогда не кури — эта отравка приводит к смерти!»

На занятиях в предыдущей группе один из слушателей рассказывал, как мучительно и тяжело умирал его отец от рака губы. В неполных пятьдесят лет он прошептал последние в своей жизни слова: «Это она — сигарета, сволочь, довела меня, доконала! Обещай, сынок, не курить, не повторять моих ошибок. Ведь ничего хорошего в жизни я от курения не получил, а себя вот довел... Не кури, сынок...»

Увы, чужие ошибки нас мало чему учат. Каждый в душе надеется: мол, такое может случиться с кем-то, но не со мной. Напрасно! Нацеленная в самое сердце, сигарета бьет без промаха!

Совсем другая картина вырисовывается при разговоре о вашей еде. «Зачастую ем где придется и что под руку попадет. Есть приходится буквально на ходу, так как время поджимает», — пишет одна из слушательниц. Многие скрупулезно подсчитали время, которое они тратят на очень важный в нашей жизни процесс питания: сорок минут, час, реже — полтора часа в сутки. Люди! Это катастрофически мало! Это свидетельствует о том, что вы не едите, а набиваете свои желудки тем, «что под руку попадет». Набиваете в надежде, что ваш желудок справится, перемелет то, что вы туда забросили. Если бы!..

Процесс питания начинается задолго до начала приема пищи. Необходимо расслабиться, освободиться от разных мыслей, особенно отрицательных, полностью сосредоточиться на еде, не хватать нетерпеливо из тарелок, а не спеша, восхищаясь тем, как все это вкусно и как благоприятно для ваших органов пищеварения, начать есть. Не лишним будет, перед тем как сесть за стол или уже сидя за столом, прочесть молитву — как это всегда делали наши давние предки. Запомните: охранительная сила молитвы столь велика, что энергетический потенциал приготовленной пищи возрастает в несколько раз.

Очень интересный опыт осветил в своей книге «Три кита здоровья» Юрий Андреев. (Настоятельно рекомендую: эта книга и «Мужчина и женщина» того же автора должны стать настольными в вашей семье.) На встречах с нашими слушателями Юрий Андреевич наглядно продемонстрировал свой опыт, о котором пи-

шется в книге. Он положил на стол яблоко и замерил с помощью рамки его энергетический потенциал. Потом предложил одной из наших оптималисток подойти к столу и мысленно восхититься этим плодом. После такой процедуры энергетика яблока возросла в три раза! А значит, съев такое яблоко, человек как бы съест их целых три!

На своих занятиях я тоже провожу простой опыт. Предлагаю человеку, знающему, например, молитву: «Отче наш», выйти на сцену и с помощью рамки измеряю его биополе. Потом прошу мысленно прочесть эту молитву, что занимает всего минуту, и снова делаю замер. Все при этом могут убедиться, что биополе возрастает в 2,5 — 3 раза!

Мудрыми людьми были наши предки, обязательно прибегая к молитве перед началом еды. Да и ели они не торопясь, тщательно пережевывая каждый кусочек пищи. Ведь процесс пищеварения начинается не в желудке, как ошибочно полагают многие, а во рту, во время пережевывания пищи, когда она с помощью наших зубов, языка, других органов превращается в пастообразное состояние, обильно пропитывается слюной. Только в таком состоянии пища может быть далее правильно усвоена организмом.

А нам все некогда! Вместо тридцати минимальных жеваний каждой очередной порции еды (даже жидкой каши!) многие зачастую просто проглатывают ее, будто у них вместо зубов имеется зоб, как у курицы, в котором перемалывается пища.

Опять возвращаюсь к поклонникам табака. Уж так они трясутся над этой своей позорной, гадкой привычкой, что некоторые пишут в анкетах: «Если не покурю, ощущение такое, будто не поел И наоборот, когда голоден, стоит закурить, как чувство голода пропадает». Видите, какая универсальная штука — табакизм? Наглотался ядовитого дыма и, пожалуйста, будто поел. Почему так происходит?

Дело в том, что табачный дым, попадая в организм, производит в нем разрушения, как беспощадный и кровожадный разбойник. Он уничтожает все защитные реакции; с помощью слюны его ядовитые выделения легко проникают в желудок, производя катастрофическую ломку этой чудной части пищеварительной машины, парализуя нервные окончания слизистой, которые, в свою очередь, перестают сигнализировать о голоде Вот так и появляется ложный посыл, покурив — поел Он закрепляется в сознании табачника. И когда он начинает ощущать чувство голода, то не задумываясь тянется за ядовитой соской

Разумеется, сейчас я описываю упрощенный механизм воздействия табачной заразы на органы пищеварения У нас еще будет возможность поговорить об этом более подробно.

Среди нас сегодня находится немало тех, для кого понятие «много ест» связано с обильной и жирной пищей «Особенно люблю поесть на сон грядущий — тут годится все, что в холодильнике найду», — пишет слушатель, крепко к тому же сдружившийся с «зеленым змием» Естественно, сдерживающих начал здесь быть не может. А уж как там в бедном желудке вся эта свалка перемалывается, можно только себе представить, сравнив ее разве что с содержимым общественного туалета возле железнодорожного вокзала в каком-нибудь Новосоплянске... Другая слушательница пишет: «Особенно в выходные дни — наготовлю прорву всего, а потом обедаем семьей. Тут уж не спеша, до отвала... После такой еды еле дотащишься до дивана — ив сон!»

Бывает и такой вид отдыха Только отдыха ли? Напихали в свой желудок, как в безразмерный чулок, всякой еды (чаще всего убитой огнем, то есть мертвой), эдакой убийственной смеси из белков, углеводов и жиров, а потом уж и сил нет на то даже, чтобы посуду убрать.

Что же происходит? А то, что большая часть энергии уходит на борьбу с подобной прорвой, на перемалывание, вымывание, рассовывание по карманам кишечника каловых камешков (камней, булыжников), на питание клеток-паразитов, безмерно расплодившихся на ниве такого обильного вашего жора И ни на что не остается уже энергии, а значит, и сил — и вас неудержимо тянет в сон

Я вспоминаю недавнюю встречу с одним лесорубом, Николаем М. Еще на первых встречах он занял позицию эдакого отрицателя. «Если я утром не съем куска мяса, то и пилу-то не потащу!» — доказывал он мне. Я его спросил: «А ты пробовал?» — «Нет, — говорит, — не пробовал, но знаю!». Так вот, теперь Николай стал бригадиром лесорубов. Смеясь, он вспоминает, как упорно защищал свое трупоедство, ссылаясь при этом на еще один казавшийся ему, да и не только ему, неоспоримым аргумент — мол, мяса не поешь — перестанешь быть мужчиной! Кстати, в этом его поддержали тогда и женщины, причем достаточно агрессивно. Помнится, я им привел самый простой пример Вот, говорю, посмотрите на братьев наших меньших: кто из них самый мощный производитель? Тихо стало в зале. Потом кто-то несмело изрек: «Бык...» — «Хорошо, — говорю, — а еще?» — «Конь, кролик, петух...» — начали перечислять слушатели. «А много они едят мяса?» — задал я вопрос. И тогда раздался дружный хохот.

— Знаете, с трудом, но перешел я на раздельное, рациональное питание, — рассказывал мне Николай. — Все на работу несут куски мяса, сала, колбасы, яиц, а у меня — термос с кашей да несколько луковиц и чесночин. Вначале ребята с подковырками ко мне относиться стали: мол, жмотом стал — пить перестал, курить бросил, а теперь вот на кашу перешел! Ладно, стерпел я все это. Но заметил: в обед нажрутся мои товарищи дорогие трупятины — и в кусты, подремать, значит, покемарить. А я — и откуда что берется! — за свой инструмент, пилу то есть. И такой темп задаю, что опять мне насмешки строят: мол, выслуживаюсь-то перед кем? Или все деньги решил заработать? Так куда они тебе — стенки оклеивать? Не пьешь ведь, не куришь... Потом привыкли, зауважали, бригадиром вот избрали.

А рассказывал мне это Николай, везя меня в новенькой «Ниве» на свою небольшую пасеку, где мы с ним и его прелестной дочуркой-подростком полакомились чаем из пятнадцати трав. Ах, какой это был замечательный чай!..

Любопытные подсчеты денежных затрат провели практически все слушатели. И получилось, что огромная, я бы сказал, львиная доля семейного бюджета уходит на приобретение алкогольных ядов, табачной отравы, мучной, молочной, мясной, сладкой, соленой продукции, которая абсолютно не является источником пополнения вашей энергетики. Энергетических затрат — да! Но не пополнения и даже не восполнения энергии!

Про суррогаты кое-кто написал очень верно: нынче в любом магазине, в любом ларьке под пышными красивыми наклейками порой запрятаны такие суррогаты, что стеклоочиститель или вытяжка из клея «БФ» покажутся по сравнению с ними райскими напитками. И все-таки — пьют! Дурманят себя, доводят до сумасшествия. Один из слушателей даже подробно описал... хрюкающую стиральную доску, которая, когда он «втихаря от жены из-под ванной заначку — пузырь

«красной шапочки» — достал и сделал несколько глотков», вдруг скорчила «мерзкую рожу и захрюкала»...

Но вот какую интересную особенность можно отметить, анализируя ответы на вопрос о поведении человека в состоянии опьянения. Если я сейчас спрошу, почему вы употребляли алкоголь, то все начнут говорить: для веселья, чтобы расслабиться. Так? А теперь давайте прочитаем, что вы написали о своем поведении... «На работе стараюсь, чтобы никто не заметил», — пишут многие из вас. Значит, свое веселье вы тщательно маскируете, чтобы никто не заметил? Так для чего оно — такое веселье, раз его не с кем разделить? То же можно сказать и про поведение в общественных местах. Зато на улице многие становятся задирами, ловеласами, сквернословыми и просто хулиганами. А вот дома... О, тут такая полифония в поведении пьющих, что диву даешься вашим ответам в отношении веселья. «Могу наорать на жену, даже ударить ее», — пишет один из слушателей. «Вся семья вынуждена терпеливо, не перебивая, выслушивать мои назидания», — вторит ему другой (можно представить себе, какие «назидания» срываются с языка у сумасшедшего человека — ведь пьяный не способен мыслить здраво). «Ищу повод, чтобы придрататься и закатить скандале; «Начинаю всех жалеть и плакать от жалости... зарываюсь в тряпки» (надо полагать — заваливается спать); «Стараюсь раздобыть еще выпивки» — вот чем характерно, судя по записям, поведение при опьянении. Что-то я не нашел и намек на веселье. А может, время сейчас такое, и веселье означает все перечисленные действия?..

Я почему-то веселье всегда представлял себе несколько иначе. (Когда собирается группа оптималистов, то разговоров, шуток, розыгрышей, песен, танцев хватает на все время, пока мы вместе. Журналисты, да и окружающие нас люди просто понять не могут, с чего это присутствующие так веселятся? Некоторые даже предполагают, что мы скрытно от всех где-то по углам выпиваем, а лотом веселимся.)

Веселье — это свидетельство хорошего настроения, великолепного здоровья. К сожалению, большинством наших сограждан такое состояние давно забыто. Вот и взбадривают они себя «химическим весельем», не получая, однако, радости.

В одном из литературных произведений Гарля Немченко «Я не Гавриил Попов» автор удивительно тонко подметил, рассказывая о своем герое-выпивохе, как тот попал на мои курсы, где его возвратили «в нормальное, почти позабытое в России состояние». Именно позабытое. Потому что привычным стало для многих россиян состояние эйфории, то есть опьянения.

О том, что в зависимости от обстоятельств приходится питаться порой где попало, пишут многие и при этом отмечают, что зачастую в наших столовых готовят очень невкусно.

Естественно, не будут вкусными и блюда, которые вы готовите, находясь в плохом настроении, в состоянии раздражительности, апатии или, что еще хуже, ссоры с кем-либо. Все ваши отрицательные эмоции, образно говоря, впитываются в приготовляемые блюда. Соответственным получится и «угощение».

А теперь представьте себе производственный конвейер в общепите В кладовой получают продукты, которые уже неоднократно «обкладывались» матюгами в процессе доставки в столовую — при первичной обработке и переработке, выгрузке и погрузке. Потом одна из работниц, не отойдя еще от вчерашнего состояния (а в общепите посудомойки, рабочие — чаще всего люди не просто пьющие, а

уже опустившиеся почти на самое дно), чистит овощи, картофель, срывая на них свое раздражение. Затем все это поступает на кухню, где после утреннего скандала с мужем-алкоголиком повариха высыпает все в кастрюли и бачки, приговаривая: «Да подавитесь вы все!» Потом раздатчица раскладывает еду по тарелкам, в то время как самой хочется поскорее опохмелиться, да никак не отойти. Вот и «сдабривает» подобающими эмоциями каждое блюдо. А вы потом все это едите и удивляетесь невкусности пищи. Но есть-то надо! Вот и давитесь (помните, что наговаривала повариха?), и не испытываете удовлетворения от поглощаемых продуктов. Да и еда в присутствии посторонних людей может даже повредить, особенно если кто-то хочет причинить вам зло. Другое дело — питаться в кругу друзей, близких людей. Здесь, при наличии положительных эмоций, благорасположения друг к другу, обилию добрых пожеланий, самая, на ваш взгляд, невкусная еда покажется вам очень вкусной...

Заканчивая анкетный обзор, хочу еще раз поблагодарить всех за откровенность, ясность изложения. Ну а тем, кто написал о половом бессилии, фригидности, бесплодии, других своих недомоганиях, о которых вы не говорили даже врачам, скажу одно: на наших занятиях вы получаете в свои руки дивный инструмент, с помощью которого сумеете поправить в себе все, абсолютно все. Но при одном условии: выполнять все домашние задания, посетить все занятия или внимательно прочитать их изложение, продолжать эту работу по окончании курса столько времени, сколько будет указано графиком ведения дневников.

Здоровье надо заработать! Никто, ничто вам его не вернет. Только вы сами, своим трудом можете прийти к собственному здоровью. Быть здоровым — значит не быть еще и разрушителем здоровья, а значит, не употреблять алкоголь, не курить табак, не поглощать жирную обильную пищу, питаться рационально и раздельно.

Немецкий философ-материалист Л.Фейербах, рассуждая о природе человека, в частности, провозгласил: «Человек есть то, что он ест». В первой Книге Бытия человеку предписывается кормиться от плодов земли: «... Вот Я дам вам всякую траву, сеющую семя... И всякое дерево, у которого плод древесный, сеющий семя, вам сие будет в пищу» (Быт., 1, 29).

«Для того чтобы жить, человек должен есть: он должен принять мир в свое тело и превратить его в себя, в свои плоть и кровь» (Протоиерей Александр Шлиман. «За жизнь мира»)

Сейчас я предлагаю вам записать первые три шага очистки организма, которые рекомендует известная целительница Надежда Семенова В свое время она была, как сама пишет, «больная неизлечимо». Узнав об этом, она обратилась к народной медицине, отобрала наиболее безвредные и эффективные методики естественного оздоровления, опробовала все это на себе, преодолела свои недомогания, а затем помогла и продолжает помогать найти путь к здоровью тысячам безнадежно больных людей. Она пишет в брошюре «Исцелит тебя Надежда»: «Человек — сбалансированная, саморегулирующаяся биосистема. Его организм сам избавляется от болезней, если создать ему условия, соответствующие законам Природы, не противоречащие экологии человека».

Вспомните, как вы едите, — чаще всего наспех, не пережевывая достаточно пищу, отчего пищевая масса в большинстве случаев оказывается недопереваренной, ибо вы смешивали белки и углеводы, а при этом щелочные ферменты

нейтрализуются кислотами. В тонком кишечнике имеются так называемые «реснички», которые должны пронизывать всю массу пищи, впитывая наиболее ценные ее компоненты, чтобы затем через печень и другие органы превратить их в богатую питанием кровь. Но в том-то и беда, что недопереваренная пища является главной угрозой для ресничек кишечника. Оседая на стенках, эта пищевая масса угнетает, замуровывает реснички-всасыватели. В таком состоянии тонкий кишечник вынужден отправлять в толстый кишечник основную массу недопереваренной пищи, которая скапливается в его карманах. Таким образом, толстая кишка постепенно наполняется обезвоженным, недопереваренным продуктом, который хранится и скапливается тут долгие годы, что, естественно, приводит к интоксикации крови. Забитый толстый кишечник вытесняет с положенных мест другие органы, которые также угнетаются.

Ко мне часто на первых порах занятий обращаются слушатели с вопросом: что делать, если при воздержании от пищи болит голова? Я отвечаю: клизму надо ставить. И сразу в ответ слышу протестующее; мол, у меня голова болит, а не .. ! А это как раз классический случай ярко выраженной интоксикации крови. Неугнетенные реснички-всасыватели, те, которые еще добросовестно выполняют свою работу, постоянно должны что-то всасывать, а вы не даете им очередной порции пищи. При таком положении дел идет всасывание через тонкие стенки кишечника той клоаки, которая в избытке скопилась у людей, не чистящих себя изнутри «Внутренняя грязь — более сильная, чем грязь наружная. Поэтому тот, кто очищается только снаружи, оставаясь нечистым внутри, похож на гробницу, украшенную богатой росписью, но внутри наполненную грязью и мерзостью» (Евангелие мира Иисуса Христа).

Я обычно прошу через час-полтора после клизмы сообщить мне результат. Несколько смущенные и растерянные слушатели подтверждают: головная боль исчезла!

Заметьте: не таблетка, не укол, не какое-либо экстрасенсорное воздействие помогло, а элементарное промывание кишечника, которое должно стать в гигиене нашего тела такой же необходимостью, как, скажем, чистка зубов, промывание носовых пазух, полоскание рта и т.д.

Таким образом, это и будет первым нашим шагом в деле

### **Очистки организма.**

В два литра охлажденной кипяченой воды добавьте столовую ложку лимонного сока и все это залейте в кружку Эсмарха. При отсутствии лимона можно добавить столовую ложку яблочного уксуса или столько же клюквенного сока.

В порядке отступления сразу поясню! говоря о соках — любых — я имею в виду только натуральные соки, то есть полученные непосредственно из того или иного фрукта, овоща, ягоды путем выжимания. Все промышленные соки имеют различные добавки — сахар, консерванты, что делает их абсолютно бесполезными для организма.

Тот, кто знаком с уринотерапией, может использовать для промывания толстого кишечника собственную мочу — 0,5 литра из 1,5 литра воды

Во время процедуры следует сгруппироваться на локти и колени, живот



исцеления будет отсутствие вспучивания живота после приема пищи, в нем прекратится процесс брожения.

Вообще я рекомендую есть побольше чеснока. Многих пугает специфический его запах. Уверяю вас: при правильном питании этот удивительный, особо полезный продукт, содержащий в себе так необходимый для укрепления организма элемент германий, будет полностью и, главное, очень быстро усваиваться. При этом специфического запаха изо рта у вас не будет.

Вот первые три шага очистки организма, которые вы делаете одновременно. Другие шаги будут вытекать из предшествующих — каждый последующий будет зависеть от правильности исполнения предыдущих.

Несколько советов тем, кто продолжает травить себя и окружающих ядовитыми канцерогенными веществами. Вы приняли решение отказаться от вонючей заразы. Исполняйте его. Это, знаете, как в воду прыгнуть. Надо только решиться. Ведь если бы каждый самоотравитель приложил четверть тех усилий, которые он истратил на приобретение своей вредной и позорной привычки — сжигать себя и окружающих в карманном крематории, курящих табачную заразу у нас не было бы вовсе.

Я предлагаю прямо сегодня обшарить все углы в доме, вскрыть свои значки, вспомнить, куда прятали окурки, «жирные» хабарики, поломанные папиросы и сигареты; наконец, соберите в тот же мешок приобретенные недавно и впрок химические боеприпасы — все это дерьмо несите сюда. Мы коллективно решим, как нам поступить с вонючими, гадкими и столь желанными еще недавно для курильщика отравляющими веществами.

Конечно, на первых порах, многие будут ощущать некий дискомфорт. Еще не увидев и не прочитав ваших дневников, я уверен: кое-кто уже отказался от самоотравления табачной заразой, причем очень даже легко, и сам себе удивился, поскольку считал, что просто невозможно — вот так просто взять и отказаться от карманного никотинового зверя. Не бросить, нет, а именно отказаться. Ведь бросать пить, курить, обжираться очень мучительно. Но мы, познав и проанализировав суть психологического программирования, поняв, что посредством этих атрибутов нас зомбировали, превращали в покорных биороботов, наконец разрушили в своем сознании оковы рабства, отказались от выполнения чужой злой воли, вышли на бескрайние просторы свободы. Помните: человек не может считать себя свободным до тех пор, пока он от кого-то или от чего-то зависит. А вы зависели от тех, кто распределяет все казавшиеся недавно такими заманчивыми отравляющие «прелести», от самих отравляющих веществ: алкоголь многих из вас основательно подмял, подчинил своей наркотической сущности, равно как и наркотическая зараза стала доминирующей для многих из вас (вспомните табачные волнения в бывшем СССР в 1990 году).

Про мясо, молочную, сладкую, всякую рафинированную пищу я и говорить не хочу. Короче, вы были покорными исполнителями чужой злой воли И порвать цепи такого казавшегося вам сладким рабства были не в состоянии. Сегодня, познав научные данные о проблеме, сделав всего лишь несколько шагов в направлении к самим себе, вы легко и безболезненно отказываетесь (я подчеркиваю: отказываетесь!) от своих дурных и позорных привычек, то есть перестаете быть рабами сложившейся у нас в стране (да и не только у нас) системы.

Еще раз напоминаю: завтра курильщики-самоотравители выбрасывают свои

химические боеприпасы в общую кучу. Будем разоружаться!

Возникает вопрос: а как же быть с так называемыми продуктами, которыми забиты холодильники, кладовки и прочие места? Что тут сказать? У многих из вас есть враги или просто люди, которые вам несимпатичны, Накройте стол, приготовив блюда из всех тех запасов, соберите «желанных гостей», усердно угощайте их и . держите фигу в кармане. Помимо избавления от запасов, вам гарантировано дружеское расположение...

Конечно, это шутка. Но у многих из вас наверняка содержатся «братья наши меньшие». Ваши собаки, кошки, прочие животные будут счастливы от такой кормежки. Да и не во вред она им пойдет, ибо по своей сути они хищники, коим и подобает питаться соответственно своему статусу.

Теперь — об очередных домашних заданиях. Не забывайте про разговор с болезнями и болячками (это надо делать каждый день). Заполняйте дневник перед сном. Почему именно перед сном? Об этом поговорим на следующем занятии.

В конце дневника настоятельно рекомендую записать одну из молитв, которые я здесь привожу. Можно использовать и другие молитвы, которые, по вашему мнению, помогают вам. Помните главное: охранительная сила молитвы очень велика. На следующих занятиях мы проведем опыт с рамкой, и вы убедитесь в том, насколько мощно возрастает биополе человека после прочтения, скажем, почти всем известной молитвы «Отче наш».

### МОЛИТВА

Господи! Сделай так, чтобы посредством меня снисходил к людям Твой Мир и Покой; чтобы туда, где есть ненависть, я приносил Любовь; туда, где есть зло, я приносил Дух Прощения; туда, где есть заблуждения, я приносил Гармонию; туда, где есть отчаяние, я приносил Надежду; туда, где есть Тьма, я приносил Свет; туда, где царит печаль, я приносил Радость.

Господи! Сделай так, чтобы я мог утешать, а не быть утешаемым; понимать, а не быть понимаемым; любить, а не требовать любви. Ибо обретаешь, забывая о себе; прощая других, получаешь прощение; умирая, пробуждаешься к новой Жизни.

Аминь.

### МОЛИТВА

— Господи, дай мне с душевным спокойствием встретить все, что принесет мне настоящий день!

— Дай мне всецело предаться воле Твоей Святой!

— На всякий час сегодня наставь и поддержи меня во всех убеждениях моих!

— Какие бы я ни получил известия в течение дня, научи принять их со спокойной душой и твердым убеждением, что на все Святая Воля Твоя!

— Пошли удачу мне во всех делах и начинаниях моих!

— Научи меня прямо и разумно действовать с каждым членом семьи моей, искренне их радуя и поддерживая!

— Дай мне силу перенести утомление наступающего дня и все события в течение его!

— Хлеб наш насущный дай мне на сей день и прости мне долги мои, как я

прощаю должникам своим!

— Господи! Не введи меня в искушение и избавь меня от лукавого!

— Руководи моей волей, научи меня жить трезво и разумно. Укрепи мою веру, душу и тело!

— Боже, не будь ко мне строг, а прости мои согрешения. Суди меня не по грехам моим, а по милости Твоей. Во всех моих словах и делах руководи моими мыслями и чувствами!

— Твоя рука да будет над путями моими! На помощь Твою надеюсь!

— Господи! Ибо Твое есть царство и сила и слава во веки веков!

Аминь.

И еще. К следующему занятию я предлагаю вам провести и описать небольшое исследование на тему: «Портрет раба алкоголя, никотина, жирной, обильной, смешанной пищи». Кто умеет рисовать, может изобразить все это с помощью рисунков. Задание не обязательно выполнять перед сном, можно и в течение дня, но лучше все же делать это перед отходом ко сну...

... Уберите все со своих коленей. Удобно устройтесь в креслах. Руки поднимите вверх. Начинаем упражнение для пальцев. Производим веерообразные движения напряженными пальцами! Каждый пальчик включается в работу. Активнее! Активнее! Кисти рук сжали в кулаки! Разжали! Сжали! Разжали! Очень активно делаем это упражнение. Каждый работает только на себя, ради своего здоровья и благополучия! Сжали! Разжали!.. Опустите руки, встряхните кисти — и повторите упражнение!..

Руки положите вдоль бедер на колени. Ладони у всех вывернуты, пальцы между собой не соединяются! Все закрыли глаза! Все внимание — на мой голос. Вы слушаете только мой голос! Посторонние мысли уходят! Посторонние мысли ушли! Только мой голос!

Расслабляем мышцы ног! Расслабляются пальчики, ступни, пяточки, лодыжки, голени, мышцы икр! Расслабили ноги! Мысленным взором посмотрели, как расслабились мышцы икр, голени, лодыжки, пяточки, ступни... Ноги полностью расслаблены!

Расслабляем мышцы бедер! Расслабились, полностью расслабились мышцы бедер!..

Расслабляются мышцы рук! Руки, как плети, повисли на бедрах... Пальцы между собой не соприкасаются, наливаются приятной тяжестью...

Расслабляем мышцы лица: мышцы губ... щек... надбровных дуг!.. Язык упирается в небо. Лицевые мышцы полностью расслаблены!..

Расслабляются мышцы шеи! Расслабляются! Полностью расслабились!..

Расслабляются мышцы спины... Расслабились!.. Полностью расслабились мышцы спины!..

Расслабились мышцы живота!.. Расслабились!.. Расслабились!

Расслабляются мышцы всех внутренних органов, находящихся в области брюшной полости! Расслабились! Полностью расслабились!..

С особой нежностью, любовью обратились к своим многострадальным печени... почкам... другим внутренним органам, находящимся в области живота... Мысленно попросили у них прощения за те локальные повреждения, которые наносили им по неразумению!.. Попросили мысленно прощения...

Расслабляются мышцы груди! Полностью, полностью расслабились мышцы груди! Сердце — родное, любимое, дорогое, всезнающее и всепрощающее сердце бьется ровно, спокойно...

Мышцы тела полностью расслаблены... Все внимание на мой голос. От того, как вы будете слушать мой голос, во многом будет зависеть ваша дальнейшая жизнь. От того, как вы будете воспринимать все то, что я буду говорить, будет полностью зависеть ваша дальнейшая жизнь!..

Все внимание — на мой голос! Только мой голос! .

Сегодня мы более уверенно и смело ступаем по четко обозначенной тропинке, ведущей нас к ясной, чистой, ровной дороге, которая проложена к священному Храму нашего здоровья!

Дикая настроенность на употребление сивушной заразы, табачного дерьма, другой наркотической гадости, в том числе транквилизаторов, крепкого чая, кофе, на поедание жирной, обильной, смешанной пищи исчезает! Мы уничтожили в своем сознании эту варварскую, рабскую программу! Вместо нее в сознании нарабатывается очень полезная, необходимая, четкая программа на трезвость, противоякурение, противонаркотию, на раздельное, рациональное питание. Мы отказались, навсегда отказались от выполнения чужой злой воли, заставляющей нас употреблять алкогольную заразу, травить себя и окружающих табачным дерьмом, колоться и впихивать в себя другую наркотическую гадость, в том числе транквилизаторы, крепкий чай, кофе, поглощать обильную, жирную, смешанную пищу! Мы навсегда отказались от выполнения чужой злой воли!

Огромную помощь во всем этом нам оказал и продолжает оказывать наш верный друг и помощник — дневник, с которым мы не расстанемся долго, очень долго!

Благодаря занятиям и самостоятельной работе с анкетой и дневником мы разорвали цепи рабства, выходим на бескрайние просторы свободы! И теперь отчетливо замечаем, как все вокруг стареет, а мы с каждым днем становимся все моложе и симпатичнее, стройнее и красивее. Наш организм омолаживается, в нем постоянно нарождаются все новые и новые защитные реакции против употребления любых наркотических веществ, жирной, обильной, смешанной пищи!

Нам очень хорошо! Мы постоянно ощущаем, как наше сознание проясняется, организм очищается, освобождается от болезней и болячек, мучивших нас долгие часы, дни, недели, месяцы, годы!

Нам очень хорошо! Мы постоянно ощущаем прилив жизненной энергии! У нас появилось желание помогать другим людям найти выход из плена одурманивающих веществ! От этого у нас очень хорошие настроение и самочувствие! И такое состояние будет длиться долго, очень долго, потому что вместо дикого существования мы выбираем жизнь!

Мы радуемся жизни! Жизнь! Жизнь! Жизнь!

Пожалуйста, откройте глаза!.. Потянитесь. Сделайте глубокий вдох.. Выдох!..

Всего вам доброго, люди! Здравствуйте! До следующей встречи!

Пояснения тем, кто занимается самостоятельно по этой книге.

Свои дневники складывайте в папочку, где у вас должны уже лежать, внизу — листок с описаниями болезней и болячек, затем — анкета, поверх нее — днев-

ники и другие домашние задания. Перед аутофиксацией желательно зажечь свечу и включить негромкую, приятную, расслабляющую музыку. Очень хороши записи щебета птиц, шума моря...

#### Пояснения руководителю курса

Очень полезным на занятии будет выступление тех, кто ранее занимался на курсе — и сорвался. Попросите этого человека рассказать о причинах срыва. Докажите и подчеркните, что не какие-то внешние обстоятельства побудили его выпить, закурить, обожраться, а недобросовестное выполнение домашних заданий или просто отказ от ведения дневника.

## ЗАНЯТИЕ ЧЕТВЕРТОЕ

**Здравствуйте, люди добрые!**

Сегодня я для начала познакомлю вас с письмом от Сергея Кустова из города Наволоки Ивановской области. В свое время Сережа прошел все муки алкогольного ада, вырвался с помощью наших занятий из этого кошмарного плена. Мы с ним долго переписывались, причем в конце каждого письма он обязательно прилагал короткие байки «на алкогольные темы». С разрешения автора в нашей газете «Оптималист» появилась соответствующая рубрика — «Анекдоты от Кустова». Редакция справедливо решила: уж если журнал «Огонек» ведет постоянную публикацию «анекдотов от Никулина» с ярко выраженным алкогольно-курительным уклоном, то нашей газете просто необходимо организовать публикацию если не от Кустова, то от другого лица — антиалкогольных и противокурительных анекдотов и других баек.

Недавно Сергей прислал мне очень тревожное письмо:

«.. Интересно, неужели и вправду другие не видят, что творится в России? Или делают хорошую мину при плохой игре?»

В книге АУМ № 4 пишут, что придет время, когда правители не услышат народа, а народ не услышит призывов мудрецов и будет идти в пропасть.. Неужели это время пришло? Не подумайте, Юрий Александрович, что я причисляю себя к мудрецам, но, видя, как Русь гибнет, не могу молчать! Вот, например, в центральной газете опубликована «антиалкогольная» статья. Пишет врач, который хвалится тем, что лечит от алкоголизма комплексными методами, после которых многие уже не пьют. «А я себе, — скромно добавляет он, — позволяю стопочку-другую». Ну а то, что народ вымирает — это, мол, временное явление, в будущем все наладится...

Вы чувствуете, какое преступное невежество! А для него — такого невежества — вон сколько места в газете! Хотя даже и при отсутствии мышления можно понять, что данный врач ведет людей к гибели. Ибо пьющий человек не может помочь другому пьющему. Да и смирение это преступно, когда мы, по скромным подсчетам, от алкоголя и табака ежедневно теряем свыше трех тысяч человек Ежедневно!..»

Возможно, это не самое примечательное письмо в сегодняшней почте, даже если вспомнить, что Сергей в недавнем прошлом сам был алкоголиком второй стадии, заядлым курильщиком и носителем доброго десятка различных болезней. Аналогичных писем я получаю немало — от своих учеников, коллег, вчерашних слушателей оздоровительных, противоалкогольных и противокурительных курсов. И его я привел лишь потому, что в этот же день из Кинешмы, тоже Ивановской области, пришло письмо от еще одного бывшего алкоголика, который вложил в конверт вырезку из газеты «Приволжская правда» за 15 сентября 1993 года. У публикации очень броский заголовок: «Россиянина — в Красную книгу? Но не менее примечателен и подзаголовок: «Первыми вымерли мамонты».

«Каждый раз, когда на глаза попадает демографическая статистика, невольно задумываешься, — пишет автор, Т.Серова — Ведь если такими темпами будем двигаться дальше, то наступит час, когда россиянина можно будет заносить

в Красную книгу. И ждать, увы, долго не придется.

Судите сами. 637 малышей родились в Кинешме за восемь месяцев 1993 года и умерли почти в два раза больше кинешемцев — 102! человек. А последний месяц уходящего лета явно «перепрыгнул» вышеназванные показатели! смертность превысила рождаемость почти в три раза — родились 59 младенцев, а покинули этот мир 146 кинешемцев». Жуткая статистика. Ведь такие данные характерны для абсолютно неразвитых стран с полным отсутствием медицинского обслуживания. Что же с нами случилось? Что за всепожирающее колесо подминает народы России?

Я предвижу, как некий всезнающий гражданин страны нашей, прочтя это, усмехнется и произнесет затверженное и затасканное всеми средствами массовой информации словечко — экология. Мол, чего тут голову ломать? Все ясно — нарушенная экология? Ясно ли...

Да кто же нарушил эту самую экологию-то? Может, некие пришельцы из других миров заселили земли наши и напакостили, напохабили, надругались над Россией? Да нет же! Сами мы — своими руками, своей головой додумались! К сожалению, чаще всего — нетрезвой. И руками-то — тоже трясущимися...

Не однажды доводилось мне бывать на различных экологических форумах. Ох, какие все правильные речи звучат с трибун! И решения принимаются поразительно верные. А в перерыве между заседаниями некурящему человеку в фойе без противогаза очень трудно выдержать. Так иные радетели за чистоту Земли и атмосферы травят их канцерогенной заразой, то бишь дьявольским табачным дымом!

И опять мой оппонент — не расшевеленный еще гражданин, закуривая вонючую соску, ехидно усмехается: мол, слышали, знаем про табак и что «пить и курить — здоровью вредить». Лучше скажи про всякие химические и металлургические вредные производства...

А ведь невдомек такому нерасшевеленному, что его мнимое удовольствие от выкуривания подобной вонючки обходится всем нам очень и очень дорого. Например, оборачивается исчезновением, а точнее — сгоранием буферного кислорода на площади в 450 квадратных метров на этаже курильщика и еще по 150 квадратных метров этажом выше и этажом ниже. Про этот кислород мы в школе «проходили» — помните? Тот самый кислород, который удерживает от мгновенного возгорания — как порох! — тот самый  $O_2$ , количество которого катастрофически убывает. Великий русский ученый А.Чижевский справедливо предостерегал общество, говоря о том, что уменьшение количества буферного кислорода на полпроцента (а всего в норме его должно находиться в составе атмосферы полтора процента) приведет к угасанию жизни на Земле.

Короче: каждый курильщик вносит посильный «вклад» в скорейшую ликвидацию этого самого полупроцента. А особо весомый вклад вносят те, кто всячески насаждает рекламу этого дьявольского зелья, втягивая в позорное занятие миллионы и миллионы наших сограждан, особенно совсем юных отроков.

Думайте, дорогие соратники! Ведь приведенные выше данные характерны для всей России. Особенно заметна подобная ситуация в небольших городах и поселках. В связи с этим мне вспоминается публикация известного журналиста Юрия Роста о небольшом сибирском поселке Зима, который известен многим по стихам Евгения Евтушенко. В упомянутом поселке городского типа практически не осталось нормальных мужиков. Юрий Рост, в частности, рассказал о том, как

одна юная особа интересовалась заезжими мужчинами, останавливающимися в гостинице, поскольку даже ее сверстники в этом поселке уже деградировали как мужчины, превратившись в пьяное быдло, круг интересов которого сводился лишь к мыслям об алкоголе.

Зато поселок Зима славится в округе тем, что располагает спиртовым заводом, выпускающим гидролизный спирт. Жители поселка называют эту ядовитую этанольную жидкость гидролизным соком, который давным-давно заменил там денежные знаки, превратившись, как писал журналист, в жидкую валюту.

Чиновники властных структур любят повторять избитую фразу мол потребление алкоголя — сугубо личное дело каждого. Пусть-де пьют, да меру знают. Где она — эта мифическая мера? Кто ее устанавливал? Человечество уже восьмое тысячелетие ищет пресловутую «меру», да только само окончательно тонет в алкогольной мерзопакости. И тем не менее идеологи от винопития призывают нас учиться пить культурно, умеренно. В цивилизованных странах давно раскусили суть подобного обмана, и алкогольная отравка вытесняется там соками, коктейлями из соков и чистой воды

Мне довелось побывать в зарубежье. Не хочу повторять банальных уже рассказов о чистоте улиц и дворов, о чем взахлеб распространялись и продолжают писать газеты и журналы: для нашего читателя или зрителя подобные вещи удивительны, а там они — образ жизни. Я видел, например, в Тель-Авиве, Иерусалиме, в Хельсинки и других городах, как утром моются стены, окна, двери лавок и магазинов, скребутся и отмываются — со стиральным порошком! — тротуары перед такими заведениями.

Да, для нас это сегодня непостижимо, потому что сами мы погрязли в собственном, извините, дерьме так, что дальше некуда, да еще принимаем подобное безобразие за настоящую жизнь!

Там, на Западе, я безбоязненно ходил ночью по улицам городов, обвешанный фото- и телеаппаратурой. Я не встречал пьяных людей, не видел дебоширов, ко мне никто не приставал. Иными словами, я был в цивилизованном мире.

Там, у них, нынче сломалась, образно говоря, идеология потребления сивушной заразы. Сложилась совсем иная направленность — на здоровье. Рано утром я выходил из отеля и видел... бегущий Запад! Бегут старые и молодые: одни — с наушниками и миниатюрными аудиоплейерами в кармане футболки; другие — целыми группами, подбадривая себя веселыми выкриками; третьи — в одиночку и в тишине. Люди бегут от болезней и преждевременной старости. В скверах, на взморье, в садах и парках — огромное число людей, выполняющих различные физические упражнения. Разнообразные спортивные клубы объединяют очень многих людей, заинтересованных, повторяю, в обретении здоровья.

Там, у них, ко всему прочему, невыгодно болеть. Это сразу сказывается отрицательно и на бюджете, и на бизнесе; да и отношение руководства в западной фирме к болящему человеку для нас, сердобольных, совсем непонятное. Там считают, что человек ненадежен, если он не следит за своим здоровьем, не укрепляет его. Понятно, при первой же возможности этого человека вежливо уволят.

Хочу повториться: такова идеология.

А теперь посмотрим, какую идеологию насаждали нам, россиянам, бывшим гражданам Страны Советов. Я прочитаю вам небольшой отрывок из книги К. Мочарского «Беседы с палачом»:

«Однажды мы заговорили о демографии. Когда Штрооп заявил, что темпы рождаемости у славянских народов гораздо выше, чем у немцев, я спросил, не опасался ли Гиммлер, что проблема прироста русских, белорусов и украинцев (после победы Гитлера) вызовет беспокойство правителей Германии.

— В беседах и при разработке планов в этой области в штабе рейхсфюрера СС мы проявляли озабоченность активностью натурального прироста коренного населения. Существовали различные планы решения этой проблемы. У меня был свой собственный вариант, но посвящать вас в его детали я не буду.

Я неоднократно думал, что за вариант замыслил Штрооп по ограничению натурального прироста населения Украины. Однако, кроме расстрелов, убийств, выселения за Урал, истребления голодом, я ничего другого предположить был не в состоянии (разумеется, пытаюсь мыслить в рамках гитлеровских представлений, то есть отбросив нравственные критерии). Через какое-то время, когда мы рассуждали на другие темы, я узнал о штрооповском методе «геноцида в рассрочку».

А именно мы говорили о наркомании и алкоголизме. Штрооп, как я уже упоминал, являлся сторонником умеренного потребления крепких напитков, у него был также свой взгляд на потребление алкоголя разными народами. О французах он говорил, что это страна «винных алкоголиков», которые страдают национальным недугом — циррозом печени. Англосаксы, по его мнению, постоянно хлещут виски («Черчилль вечно был под газом») «Поляки, русские, украинцы и скандинавы — это потребители водки».

— А почему бы украинцам не дать вволю водки, раз они жить без нее не могут, — изрек он однажды. — Кроме того, им надо разрешить пить: тут они действительно мастера. А если бы водка, высокоградусная водка стоила гроши и продавалась на каждом шагу, украинцы только благодарили бы нас за общедоступность такого рода удовольствий.

В другой раз, рассуждая о миллионных тиражах советских книг и журналов, Штрооп сказал Шильке:

— Конечно, печатную продукцию на русском и украинском языках мы свели бы к немногим газетам, песенникам, молитвенникам и развлекательной литературе.

— Но в любой украинской или русской семье, — возразил Шильке, — издавна хранятся советские издания, которые выпускались в СССР дешево и небольшими тиражами. Домашние библиотеки — инструмент самообразования населения оккупированной нами Украины — только укрепляли бы национальные отличия и патриотические убеждения.

— Выход есть, — заметил Штрооп. — Потребовалось бы создать специальную сеть монопольной торговли, где круглосуточно по низким ценам продавали бы алкогольные напитки, но только при сдаче книжной и газетной макулатуры.

Тогда я понял, что имел Штрооп в виду, упомянув о немецких проектах, которые ограничивали бы натуральный прирост на территории СССР. Только в голове Штроопа мог созреть такой план, одобренный Гиммлером.

План Штроопа заключался в том, чтобы спойть украинский народ (и другие народы Советского Союза, доведя его в пределах двух-трех поколений до деградации).

Людоед Штрооп убил бы сразу (если б ему это удалось) двух зайцев. Способствовал бы росту алкоголизма среди украинского народа, а также его психиче-

скому и интеллектуальному вырождению. С помощью той же водки лишил бы людей самого драгоценного духовного богатства — печатного слова. Поистине дьявольский замысел! Гитлеровцы стремились уничтожить «неполноценные народы» пулей, лагерьями смерти, а в будущем еще и алкоголем!

Думайте, соратники, думайте!..

Кстати, мне вспомнилось одно из выступлений академика Федора Григорьевича Углова, состоявшееся еще в эпоху обкомов, горкомов и райкомов. В Центральном лектории замечательный хирург и общественный деятель (а уже тогда возраст Ф.Г.Углова приближался к 85 годам!) энергично и доказательно говорил от лица ветеранов войны о том, что «они забили осиновый кол в могилу фашистского зверя», но при этом взяли на вооружение гитлеровскую идеологию: «Им (славянам) — никакой гигиены, только водка и табак».

— Как порадовались бы Гитлер и его клика, доживи они до наших дней, — говорил академик. — Посеянные ими семена дали в нашей стране пышные всходы: сегодня мы стали мировыми лидерами по душевому потреблению алкоголя.

Есть наука — статистика, которая бесстрастно свидетельствует о том, как увеличение продажи алкоголя, табака и другой наркотической отравы ведет к стремительному сокращению жизни народа, нарушению генофонда страны.

Важно помнить о том, что каждая рюмка алкогольной отравы, каждая выкуренная сигарета без промаха бьет по нашему потомству. Сегодня уже не секрет: в нашем обществе рождается лишь около одного процента нормальных, здоровых детей. Следовательно, остальные 99 процентов так или иначе ущербны. Это и ослабленные защитные реакции, и врожденные заболевания, расстройства органов слуха и зрения, нарушения обменных процессов. И, конечно, появляется большое число лиц с разного рода психическими отклонениями.

По данным профессора Б.И.Искакова (показатели 1989 года. — Ю.С.), 36 процентов рождающихся детей в тогдашнем еще Союзе оказывались дебилами или полудебилами. Наибольшее их количество отмечалось в России.

Основная причина такого нарушения генофонда — пьянство родителей. Важно знать, что «в ста случаях из ста у пьющих родителей рождаются неполноценные дети». Вдумайтесь в эти строго научные данные! Они свидетельствуют о том, что алкогольные и табачные наркотики начисто перечеркивают надежды на полноценную жизнь будущих поколений. Я повторю в связи с этим слова Ф.Г.Углова: «Каждая капля принятого родителями алкоголя предвещает каплю тупости у рождаемого потомства...»

Теперь обратимся к вашим первым дневникам. Будьте готовы к тому, что их придется вести в течение не менее шести месяцев — в количестве 56—60 штук. Можно больше, но — не меньше!

Почему дневник надо заполнять перед сном? Я приведу самый простой пример. Скажем, завтра предстоит экзамен — в школе, техникуме, вузе. Чем занимается накануне школьник или студент? Правильно, абсолютное большинство пишет шпаргалки или составляет небольшие конспектики. Потом учащиеся приходят на экзамен, вытаскивают билет — и без всяких шпаргалок отвечают на вопросы. Потом некоторые недоумевают: мол, зря писал «шпоры»! Но... ведь если бы не писали, не было бы при ответах той уверенности, знания не были бы подкреплены так называемой моторной памятью, то есть подпиткой багажа знаний не только мысленными образами, но и самим процессом бумажек-выручалок. По

утверждению профессора Буля, наша рука — дивный проводник в собственное сознание, кратчайший путь к его недрам.

Я вообще склонен считать, что первая мыслеобразующая извилина в мозгу человека появилась тогда, когда он взял в руку палку.

Все программы, заложенные в нашем сознании, имеют мощную защиту. Вообще у человека защитные реакции очень сильны, э уж мыслительные — тем более. Напомню о том, что программа — это ваши убеждения. А за свои убеждения люди на гибель шли! Вспомните историю.

Ложные программы, к примеру, такие, как «Пить пиво и вино — полезно и необходимо», «Курение — средство от стресса», «Досыта и вкусно пообедать — благо», тоже защищены, как ежик иголками, сведениями, полученными вами в процессе развития. И все эти «стражи защиты» постоянно начеку. Вспомните, как большинство из вас отзывались о «сухом законе». Мол, не троньте Змия Никитовича — он хороший, он необходим людям! Так? Вот здесь-то как раз и срабатывали те защитные реакции, о которых я говорю.

Как любая клетка, любой орган нашего тела требуют отдыха, так и защитные реакции постепенно притупляются — перед сном они становятся очень и очень слабыми. А тут вы со своим дивным инструментом под названием «рука» напрямую посылаете мысли о спиртном, табаке, жирной и обильной пище... Но мысли-то (в данном случае) у вас уже новые, родившиеся на основе полученных научных данных... Образно говоря, эти мысли стирают ложные программы, записывая одновременно новые, направленные на трезвый, здоровый образ жизни, на осознание того, что мы «едим для того, чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть».

Важно знать и о том, что каждая клетка обладает информационным полем. Это, естественно, сказывается на живучести программы, которая, образно говоря, пускает метастазы во все отделы головного мозга, и они тоже имеют колоссальную защиту.

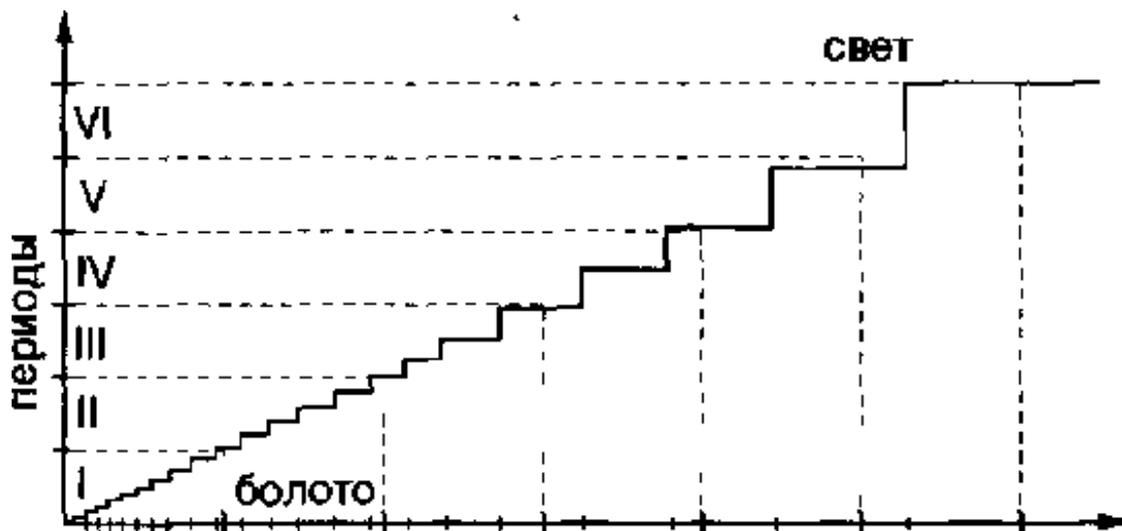
В конце дня, когда мы готовимся ко сну, защитные реакции всего организма резко ослабевают. «Иголочки-защитники» ложных программ (и не только ложных) снижают, их сопротивляемость заметно уменьшается, а зачастую и совсем сходит на нет. И вот тут вы включаетесь в процесс выполнения домашнего задания — написания дневника, сочинения, разговора с болячками. Информация, которую передала ваша рука в клеточные блоки памяти, обязательно будет реализована. Вы можете завтра же убедиться в этом, четко наметив сегодня перед сном в разделе «Настроенность на завтрашний день» (34-й вопрос) все, что запланировали сделать не только по части своего освобождения от наркотической или пищевой зависимости, но и по части домашней деятельности. Например, напишите, скажем: «Завтра я наточу ножи в доме, на работе обязательно решу проблему (обстоятельно ее пропишите), отремонтирую утюг, починю проводку, прибью полку, наведу порядок в квартире — постираю белье, вытрясу ковры» и т. д. Уже на следующий день вы обязательно большинство из этих планов реализуете, даже если особого энтузиазма их выполнение у вас не вызовет.

Удивительная, живительная, активизирующая, оздоравливающая, направляющая — и много-много других эпитетов адресовал бы я этой необыкновенной моторике

Цикл домашних заданий — сочинений, предложений, диалогов с болезнями

— направлен на уничтожение тех метастазов, о которых я уже говорил. Помните! в нашем курсе нет ни одного необязательного задания. Все они являются звеньями одной цепи. Пропустил звено, не закрепил его — цепь обязательно прервется И наоборот. Я даю стопроцентную гарантию позитивных изменений в вашем сознании и организме лишь при безусловном выполнении всех ваших домашних заданий.

Обязательно начертите дома несложный график, который я называю «лестницей здоровья». По оси координат отложите шесть периодов на вертикальной шкале и на горизонтальной. Затем подставьте туда дни написания дневников — и, пожалуйста, — стройте график, сооружайте ступенечки, которые выведут вас к свету и воле.



Необходимо соблюсти одно обязательное условие: следует ступать на каждую ступенечку в тот день, который обозначен в графике.

Большинство моих слушателей такой график помещали дома на самом заметном месте и в течение шести месяцев его аккуратно строили. Каким образом?

Написал дневник — новая ступенька появилась, написал другой — еще одна... Здесь важно не спешить в построении лестницы. Понятие «досрочно» в данном случае неприменимо.

И еще один аспект. Он очень важен в процессе формирования новой программы отношения к пьянству, курению, обжорству. Это самопокаяние. Человек на пути к самому себе должен преодолеть очень многое — и свои пороки, и вредные привычки, и отрицательные черты характера, и низкую духовность, и недостаток знаний, и изъяны в отношении к людям, к самому себе, наконец. Дневник, сочинения, диалоги с самим собой — оказываются на деле весьма эффективным средством преобразования человека. Ко всему прочему, домашнее задание — это исповедь. А исповедь всегда считалась очистительной. Недаром верующие люди постоянно исповедуются в церкви... Я вспоминаю свою бабушку, Анну Ивановну Стружину, вечная ей память! Вспоминается она мне в преклонных годах, когда ей было уже далеко за семьдесят. Идет, бывало, из церкви — раскрасневшаяся, резко помолодевшая, глаза светятся добром и одухотворенностью.

— Что с тобой, бабуля? — спрашиваю.

— Ой, внучек, в церкви была, на исповеди. Очистила себя от грехов.

— Да какие же у тебя грехи-то, бабуля? — искренне удивляюсь я, памятуя о

ее готовности всегда делать только хорошее для всех окружающих.

— Грешу, внучек, в мыслях порой грешу, — говорит она, а сама аж светится изнутри...

Я вас всех хочу спросить: когда вы в последний раз исповедовались и перед кем? В достопамятные времена — на партбюро? На цехкоме или завкоме? В комитете комсомола? Да, там исповедовали, так порой исповедовали, что до сих пор вся страна содрогается! А ведь нынче многие люди, многие из вас так и живут без исповеди, без покаяния. Как далеки они от самих себя, изначально запланированных Природой, Высшим Космическим Разумом, Господом Богом!..

«Когда нечистый дух выйдет из человека, то ходит он по безводным местам, ища покоя, и не находит; тогда говорит: возвращусь в дом мой, откуда я вышел. И, придя, находит его незанятым, выметенным и убранным; тогда идет и берет с собою семь других духов, злейших себя, и, войдя, живут там; и бывает для человека того последнее хуже первого...»

Евангелие от Матфея, гл. 13

А теперь обратимся к вашим домашним заданиям — дневникам, которые вы сдали вчера, то есть на третьем занятии.

Общее впечатление от их прочтения — хорошее. Особенно меня порадовали ваши ответы на вопросы о спиртном. У абсолютного большинства преобладают такие оценки: «отношение равнодушное», «как будто его нет в природе», «никакое», «отвратительное», а один слушатель заявил: «Какое может быть отношение к наркотическому яду? Только негативное. Вот, к сожалению, пока отвращения к нему не испытываю».

На этом «отвращении» я хочу особо заострить ваше внимание. Выработать у человека отвращение к чему-то — дело несложное. Этот метод, кстати, практикует наша наркология, вызывая у своих пациентов с помощью гипноза или медикаментозных препаратов соответствующие реакции. Только вот беда — большинство из «вылеченных» через некоторое время снова начинают тянуться к тому, о чем еще совсем недавно им было и думать противно. А порой хватаются за вонючую табачную соску или гадкую алкогольную заразу, сознательно преодолевая отвращение. Значит, упор на выработку у человека чувства отвращения не тот путь?..

Давайте вспомним свои первые реакции на табак, алкоголь, другие виды наркотиков или даже пищи. Без сомнения, первые затяжки табачным дымом вызывали неприятие, что, в свою очередь, провоцировало кашель. Такова была естественная реакция нормального организма на проникновение чуждого вещества, противопоказанного всему животному миру. А первые глотки алкоголя? Конечно, они вызывали тошноту, и требовались немалые усилия для преодоления этого состояния. Опять мы видим действие защитных функций организма на проникновение неусваиваемых веществ, незнакомой пищи. Например, когда в раннем детстве ребенку дают непривычную еду, он, ребенок, выплевывает ее. Я до сих пор помню свою реакцию на помидоры и свинину в ранние годы. Кстати, и сейчас не могу без содрогания смотреть на свинину, хотя с помидорами дело обстоит как раз наоборот.

Постепенно человек, образно говоря, ломает защитные функции организма — запросто курит, пьет алкогольную жидкость, ест недавно еще непривычный

продукт, демонстрируя тем самым победу «над собственным телом». Но победу ли?!

На наших занятиях не навязывается, а тем более не вырабатывается чувство отвращения к чему бы то ни было. Но под воздействием достоверной информации, научных данных о том или ином явлении или веществе вырабатывается стойкое неприятие какого-либо вещества либо производимых ранее — в определенной ситуации — действий. Например, для нас, оптималистов, существуют как таковые и табак, и алкоголь, и некоторые продукты питания. Но одновременно мы знаем, что существуют, скажем, скипидар, серная и азотная кислоты, цианистый калий и другие ядовитые вещества. Однако никому, надеюсь, не приходит в голову выпить рюмку азотной кислоты, запить ее бокалом скипидара, а затем впихнуть в рот сигарету, начиненную цианистым калием? Вот я перечислил ряд ядовитых для человеческого организма веществ. У кого-нибудь возникло при этом чувство отвращения? Неприятие — да, но не отвращение. Такое же стойкое неприятие вырабатывается у нормальных — я это особо подчеркиваю — нормальных людей к сивушным, табачным и прочим наркотическим ядам.

«Была на встрече с одноклассниками, не виделись почти пятнадцать лет... Море разлитое водки, коньяка, шампанского. И когда мне налили бокал, я произвольно спросила: зачем?..»

Это строки из письма Валентины Ш., ныне директора крупного пищевого комплекса, а несколько лет назад «бомжихи с некоторыми перерывами», как писала она о самой себе, ибо лишь иногда удавалось ей устроиться в какую-нибудь столовую либо буфет — уборщицей или посудомойкой...

Вот именно — зачем?! Зачем человек, заведомо зная, что рюмка алкогольной отравы унесет у него разум, здоровье, да и табачная соска сделает то же самое, захочет травиться, убивая себя на глазах у всех? Но такое понимание доступно, к сожалению, немногим.

Пока абсолютное большинство людей — пьющие, курящие. На тех, кто ведет трезвый образ жизни, они смотрят чуть ли не враждебно, а зачастую с особой, порой ловко замаскированной злобой, пренебрежительно говоря о них: чего, мол, взять с неполноценных людей!.. «Трезвенник — это язвенник!» — разносятся с экранов телевизоров сентенции, изрекаемые очень известными деятелями (разумеется, пьющими!). А в иных коллективах на трезвого сотрудника смотрят чуть ли не как на «стукача». Мол, «не наш это человек...»

Видите, как общественное сознание перевернуто с ног на голову? И ведь говорящие так о нас в глубине души очень завидуют оптималистам, потому что осознают свое бессилие перед проклятым Змием Никитиновичем, в кабалу к которому они попали, и не знают, как от нее освободиться. Поверьте: очень завидуют они нам!..

Другой наш слушатель весьма своеобразно отметил свое решение об отказе от спиртного. Вот что он пишет: «По этому поводу выпил 150 граммов водки. До выпивки чувствовал себя неплохо. Во время выпивки ощущал, будто подличаю. Ну а после осознал: какая же это отвратительная гадость! Последствия такие, что клянусь себя: зачем такое сделал? Жена, конечно, по сему поводу сказала про наши курсы такое, что и писать не хочется...»

Я прекрасно понимаю жену нашего слушателя. Кстати, уверен, что сегодня у него уже нет подобных желаний, стремления «отметить»... Так? Но вот что лю-

бопытно- былого энтузиазма перед выпивкой и в процессе ее он не испытал; наоборот, ощущал нечто похожее на то, что идет на подлое дело. Чувствуете, какой поворот в сознании от первых только мыслей об алкоголе?!

Интересно, конечно, узнать, где наш слушатель на ночь глядя раздобыл пресловутые 150 граммов? Видимо, дома, в холодильнике или буфете. Это как чеховское ружье, которое обязательно должно выстрелить.

Вот мы, выходит, знаем, что это за зверь — змий зеленый. Но... на всякий случай держим его, как нам кажется, взаперти. Да-да, на всякий, мол, случай. А ведь он кусачий, смертельно кусачий — этот зверюга бешеный! Вот почему я настоятельно советую поступить так, как сделал один мой товарищ.

«Прядя с занятий, — рассказывал он, — я открыл дверцу встроенного в стенку бара, где у нас «на всякий случай» хранилось спиртное. Взяв бутылки, я опрокинул их горлышком вниз — в раковину. Подошла жена, посмотрела и сказала:

— Допился!..

Я ничего на это не возразил, но, закончив «раковинную процедуру», подошел к буфету и стал собирать рюмки, бокалы, стопки.

— Не дам! — возмутилась жена, став грудью на защиту красиво оформленной хрусталем горки.

— Ладно, — согласился я. — Только завтра ты со мной пойдешь на занятия...

На следующий вечер, когда мы вернулись с очередного занятия, супруга взяла корзинку и, аккуратно завернув хрустальные фужеры, стопки, рюмки, сложила все это в нее. Наутро мы снесли корзинку с содержимым в комиссионку... Ну а горку вскоре украсили хрустальными вазами и другой утварью из цветного стекла. Ни одного атрибута, напоминающего о выпивке, не осталось.

Аналогично я разделался и с «карманным крематорием». Уж на что была изящной шкатулочка для сигарет, откуда они выскакивали, когда нажимал на ручку, — и ту продал. А пепельницы и даже зажигалку, не говоря уже о табачных запасах, завернул в грязную тряпицу и вынес на помойку. Жена тут снова заворчала по поводу тряпки, но я ей пояснил:

— Кому придет в голову ворошить эту тряпку? Пусть никому вонючая отравы и ее причиндалы не достанутся!

С этим она согласилась. И теперь у нас в квартире, как в Ботаническом саду: воздух чистый и цветы кругом...»

Запомните: вся винно-табачная атрибутика — я не говорю уже о самом алкоголе и табачной заразе — хотите вы того или нет, без промаха бьет по сознанию. Не случайно поэтому среди оптималистов неуклонно соблюдается принцип трех «не»: «не покупай», «не употребляй», «не угощай».

Одна из слушательниц пишет про еду, отвечая на вопрос дневника: «Ела четыре раза, всего поглотила примерно 1 кг 600 г. В состав входили: бутерброд с ветчиной, каша, суп с фрикадельками, картофель с мясом, хлеб, компот, кефир с сахаром и булочка... еще две конфеты, потом «Сникерс»; вечером — омлет, сардельки вареные с вермишелью, чай с пирожным. А еще два яблока съела и немного винограду...»

Ничего себе поела, да? Как в безразмерный чулок запихивала! Да и состав пищи далек от нормального питания. Абсолютное большинство продуктов — не-

сочетаемые, то есть слушательница наша насильновала свою пищеварительную машину, заставляя ту одновременно переваривать и усваивать то, что не может быть усвоено вместе нормальным путем. Произойдет, мягко говоря, «раздрай» пищеварительной машины. Дело в том, что на усвоение, скажем, углеводистых продуктов (хлеба, каши) и фруктов выделяется определенной концентрации желудочный сок, способный все это «сварить» в течение часа-двух. А вот на мясные и молочные продукты, яйцо, всякие жиры требуется в два-три раза больше времени, чем на переработку углеводов. Я уж не говорю о различном количестве желудочного сока, который выделяется для «варения» того или иного состава пищи.

Но об этом — позже. Сейчас же я хочу вам продемонстрировать другой дневник, в котором очень разумно и рационально расписано все, связанное с едой, затратами и количеством килокалорий. Вот, пожалуйста:

#### Завтрак

1. Салат из капусты, моркови и свеклы — 200 г, 50 ккал.
  2. Чай с сахаром — 30 ккал.
  3. Булочка сдобная — 100 г, 400 ккал.
- Итого: 480 ккал.

#### Обед

1. Салат из помидоров — 100 г, 108 ккал.
  2. Борщ с мясом — 200 г, около 150 ккал.
  3. Кура с макаронами —  $100 \times 150 : 105 + 225 = 330$  ккал
  - 4 Кофе черный с сахаром — 20 ккал.
  - 5 Булочка сдобная — 100 г, 400 ккал. 6. Хлеб черный — 100 г. 225 ккал.
- Итого: 1263 ккал.

#### Ужин

1. Салат из свежей капусты — 200 г, 175 ккал.
  2. Вареники творожные ленивые — 150 г, 510 ккал.
  3. Чай с вареньем — 50 ккал.
  4. Хлеб — 50 г, 130 ккал.
  5. Пирожное песочное — 100 г. 446 ккал.,
- Итого: 1311 ккал.

Всего поступило: 3054 ккал.

Израсходовано:

1. Сон — 325 ккал.
  2. Утренний туалет, зарядка — 250 ккал.
  3. Завтрак — 30 ккал.
  4. Дорога на работу — 55 ккал.
  5. Работа — 900 ккал.
  6. Дорога с работы — 55 ккал.
  7. Обед — 50 ккал.
  8. Занятия на курсе — 300 ккал.
  9. Ужин — 50 ккал.
  10. Работа с дневниками - 20 ккал.
- Итого израсходовано: 2035 ккал.

Таким образом, мы видим, что наша слушательница, получив с помощью еды 3054 ккал, израсходовала лишь 2035. Тут налицо явный дисбаланс — и не в ее пользу: более 1000 ккал «сработаны» на образование жировых накоплений. Для тех же, кто хочет избавиться от лишнего веса, дисбаланс должен составлять не менее одной трети и в определенном направлении. Так, при поступлении в организм, скажем, пищи калорийностью в 2000 ккал, расход должен составлять не менее 3000 ккал, причем из этих трех тысяч не менее половины следует «тратить» на активное движение — зарядку, бег, спортивную ходьбу и другие физические нагрузки.

Напротив, некоторые слушатели хотели набрать вес и потому интенсивно насыщали свой организм самой калорийной пищей. А результата не получили. Тут очень уместна поговорка «Не в коня корм». Далее мы подробно выясним, кого и зачем кормили такой калорийной пищей желающие пополнеть. Пока же скажу одно: организм этих людей из-за большой зашлакованности, других функциональных нарушений не получал в достаточном количестве питательных веществ для строительства новых и восстановления поврежденных клеток.

Для тех, кто хочет «держаться в норме», потребление килокалорий должно быть тоже меньше расхода — примерно на одну пятую.

Приведенная здесь система ни в коей мере не является гарантированным способом регуляции веса — скорее, одной из многих составляющих. И потом, килокалории не тот показатель, который наиболее ярко отражает картину нашей жизнедеятельности. Хочу напомнить: килокалория — это количество тепла, выделенного при сжигании того или иного вещества. В данном случае мы имеем дело с продуктами питания и физическими движениями. Идеальным, конечно, стал бы подсчет энергетических поступлений и затрат. Но как, скажем, можно сравнить энергоёмкость злака (зерна) или куска мяса?!

Огромный энергопотенциал (мы уже об этом говорили) заложен в зерне: крошечное зернышко пробивает толщу земли, чтобы выпустить из себя росток на поверхность, держит на себе огромный (по сравнению с зерном) стебель с колосом, огромна и удивительно живительна энергия зерна. А кусок мяса? В чем его энергоценность?

Повторяю, мы еще вернемся к этой теме и узнаем, что человек получает из пищи не более десятка процентов столь необходимой ему энергии. Откуда же берутся остальные девяносто процентов? Рекомендую на досуге подумать...

Особо хочу остановиться на самоотравителях, табачниках, людях, страдающих табакизмом. Они такие же наркоманы, как и алкоголики, и морфинисты, и... Одним словом, рабы вонючей раковой соски. Насколько велика их зависимость от табака и на что способен табачник, ярко было продемонстрировано летом 1990 года, когда неожиданно (на первый взгляд) страну охватил табачный кризис. Помните, как повели себя табачные наркоманы? Не хлеба требовали, не пресловутой колбасы, а перекрывали движение на улицах, останавливали даже работу предприятий, требуя табака!

Кстати, любопытная заметка по этому поводу была опубликована в газете «Волжская коммуна» (г. Самара, 31 мая 1991 года):

## «Химическая война»

Всем памятно лето и осень, когда вдруг почти все табачные фабрики в нашей стране закрылись на ремонт, и несчастные курильщики изнемогали в бесплодных поисках желанного зелья. Они были готовы платить за отраву и три, и пять цен. Тогда-то американские табачные компании продали нам за валюту огромную партию сигарет (вспомним, что на закупку лекарств в тот же период у государства валюты не нашлось и обеспеченность аптек препаратами составляла 15 процентов)

Западные медики оценили поставки американского табака в СССР как «химическую атаку» на нашу страну, сообщил ТАСС 28 сентября 1990 года Председатель национального совета директоров Онкологического общества США Джон Сеффрин заявил, что американские (сигареты «могут привить привычку курить бесчисленным миллионам детей, которые в настоящее время не курят».

Газета американских бизнесменов «Уолл-стрит джорнел» пишет, что в последние годы из 285 миллионов наших соотечественников курили 120 миллионов человек, а на долю болезней, вызванных или обостряемых курением, в СССР приходится 30 процентов всех смертей в возрастной группе от 35 до 59 лет. Уровень смертности от таких же причин в группе от 55 до 64 лет в Советском Союзе почти на 25 процентов выше, чем в США.

В последние десятилетия доходы табачных компаний на Западе сократились, поскольку многие люди стали отказываться от табачного самоотравления. С 1970 по 1985 годы в США число курильщиков сократилось на 9, а в Англии — на 25 процентов. Поэтому советские закупки этого яда стали настоящим подарком для табачных магнатов. Нет ли какой-то связи между внезапно возникшим «табачным кризисом» в СССР и интересами американских производителей зелья? Случайно ли была найдена валюта на эти закупки, тогда как на лекарства и полезные товары ее не хватило?

«Поскольку русские сами просили об этих поставках сигарет, было бы, вероятно, не совсем правильно называть этот импорт «химической войной», — приводит корреспондент ТАСС слова из «Уолл-стрит джорнел» — Однако его последствия будут такими же, как в случае применения химического оружия...»

От себя добавим, что в мире, по данным Всемирной организации здравоохранения, от причин, связанных с потреблением табака, умирает каждый пятый человек (а от алкоголя — каждый третий). В нашей стране табачная отравка убивает в год 500—600 тысяч человек, а алкоголь — 900 тысяч. Воистину нет такого химического оружия в мире, которое унесло бы за всю историю человечества столько жизней, сколько унесли эти яды за последние десятилетия!

В. Коровин, врач-субординатор»

Посмотрим теперь, как наши слушатели-табачники осветили эту проблему в своих дневниках. Читаю: «Выкурил сегодня 15 сигарет: затяжек не считал, но это гораздо меньше, чем, например, вчера. До курения — хотелось покурить; во время курения — закружилась голова, замучил кашель, но потом прошло. После курения было как-то не по себе. Оцениваю свое занятие курением отрицательно».

Начнем с терминологии. Табачные наркоманы присвоили себе в этой части священные ритуалы: они, мол, курят. Как бы не так! Курят? Нет, травятся! Курят

фимиам, благовония, окуривают ладаном. Но никоим образом здесь не присутствует производное страшнейшего ядовитого растения под названием табак, с помощью которого уничтожают вредных насекомых, облагораживают почву (это растение концентрирует в себе более четырех тысяч различных химических соединений, то есть все вредные, ядовитые и радиоактивные вещества, попавшие в почву).

Так что, граждане табачники, не курите вы, а травитесь! Вот об этом честно и пишите...

Приведу еще одну интересную запись: «Отравился за день 12 раз, по 8—10 затяжек. Самочувствие нормальное». Представляете? Отравился — и все нормально! Это означает только одно: сознание еще не включилось в осмысление процесса самоотравления. К тому же наш слушатель ошибся, написав, что отравился лишь 12 раз. Нет, эти самые 12 надо умножить на 10 — тогда и получится истинная картина самоотравления или, если хотите, самосожжения в карманном крематории. Причем мало того, что собственную жизнь вы превращаете в яркое пламя этой ненасытной печи, но и жизнь окружающих вас людей, особенно самых близких, вы отрываете по кускам и бросаете в чрево алчущей топки!

Вот другая дневниковая запись: «Сегодня на пачку сигарет приклеил листок бумаги и стал фиксировать на нем количество затяжек. Затянулся раз — поставил палочку, второй раз — еще палочку. Так вот, первую же сигарету одолеть не смог — сделал лишь шесть затяжек. Когда решил еще раз потравиться, зажег спичку, затянулся раз, закашлялся, авторучкой сделал пометку на листе бумаги — да так тошно сделалось, что сказал в сердцах: да пропади она пропадом, эта вонючая присуха! И выбросил пачку вместе со спичками. Вот уже скоро ночь — не травлюсь. И не собираюсь приносить в жертву этому табачному зверю ни свою жизнь, ни детей, ни жены...». Прекрасно! Видите, человек не поленился, приклеил даже листочек бумаги — и вот результат. Советую взять такой опыт на вооружение всем табачным наркоманам.

Кстати, те, которые очень серьезно поработали с дневником, особенно по поводу самоотравления табачным дымом, сегодня уже не травятся. Ну-ка, поднимите руки те, кто вчера еще хватался за эту вонючую соску, а сегодня уже свободен от нее!.. Очень хорошо. Если и не лес, то заметный частокол рук. И заметьте — ни у кого уши не опухли, глаза не вылезли из орбит. Иные чувствуют, что вроде чего-то не хватает. Да, еще мешает привычка в определенных ситуациях запикивать в рот табачную гадость. Но вредной привычке можно и по рукам дать!.. А по поводу ощущения, что «чего-то не хватает», скажу следующее. Вспомните, сколько раз вы тянули руку к губам в течение дня? До трехсот-четырехсот раз, так? Естественно, что выработался определенный рефлекс: ждешь транспорт — травмишься; заволновался — снова вонючку в рот; выполняешь напряженную работу — снова пихаешь сигарету в зубы... Тут механизм очень сложен. При затяжке табачным дымом происходит расширение сосудов головного мозга, а это, в свою очередь, воспринимается как некий допинг для активизации умственной деятельности. Правда, после непродолжительного расширения происходит процесс сужения сосудов. Но не беда: есть проверенный способ — очередная порция никотиновой смеси с газоотравляющими и радиоактивными веществами!.. Этот процесс закрепляется в сознании и далее уже все происходит автоматически: переживаешь — травмишься, радуешься — снова отравляешься во рту, сел отдохнуть после

напряженного (или не очень) труда — опять эта вонючая зараза в рот лезет! И так далее...

Рекомендую тем, кто еще рассчитывает на некое чудо: вот, мол, Соколов помашет руками — и травиться перестанем! — не надеяться впустую. Чуда не ждите, его не будет. Только сами, своим трудом вы сумеете преодолеть позорную привычку. Для этого-то и надо тщательно анализировать все, что может иметь отношение к такому губительному пристрастию, при написании дневника. Да еще чуточку усилий приложить к тому, чтобы выбросить из дома все, связанное с «занятием для дураков». Именно так, согласно одной из легенд о Фаусте, по мотивам которой великий Гете создал одноименное произведение, отреагировал Фауст на предложение Мефистофеля: «Не набить ли вам табаком трубку, уважаемый доктор?» — «Не надо, — резко ответил Фауст. — Это забава для дураков!»

Увы, одураченные, околпаченные люди ищут спасения, забвения, радости в вонючей соске. Да замените вы ее на обыкновенную черемуховую палочку! Сработал рефлекс, потянулась рука за «отравиткой» — достаньте вместо нее палочку. Возьмите ее в зубы, чуточку прикусите — и почувствуете обволакивающий вкус, напоминающий действие никотина. Я называю это сигаретным онанизмом, но помогает многим. Ведь для человека, зависимого от никотиновой заразы, самое трудное — выдержать первые два дня. Дальше идет быстрый процесс полного отвыкания от табачного дыма.

Еще один способ. Нарезьте полоски бумаги по ширине сигареты. Сверните их в трубочки, имитирующие папиросы или сигареты, и склейте. На каждой из них напишите болезни, которые чаще всего «зарабатывают» табачники. Я не оговорился — именно зарабатывают своим доблестным трудом по поддержанию адского пламени карманных крематориев. (Кстати, в анкетах вы отвечали, сколько времени и денег тратили на это.) Пишите: эмфизема легких, облитерирующий эндартериит, рак легких, бронхит, импотенция, рак желудка, рак губы, фригидность, рак гортани, кариес и т.д. Теперь эти трубочки вложите в пачку, предварительно выбросив из нее непосредственно сигареты. И носите все это с собой.

Возможна, скажем, ситуация, при которой раньше вы непременно травились табачным дерьмом. Рука автоматически потянется к пачке, вы достанете из нее бумажную трубочку с надписью «рак легких». А именно курильщик в 20 раз чаще, чем некурящий, обретает это заболевание. Теперь, зная такое, вы досадливо бросите эту трубочку в мусор либо сунете обратно в пачку, но самый пик «хотения» травить себя табачным дымом резко упадет, если подобную ситуацию изобразить графически.

Далее. Забылись вы, вновь потянулись за вонючей соской — и вытянули из пачки трубочку с надписью «импотенция». Огорченно усмехнувшись, возможно даже чертыхнувшись, вы непременно ощутите резкое угасание потребности в самоотравлении. Ведь надпись на трубочке молнией высветит невольную мысль о том, что потребление табачной заразы резко отрицательно сказывается на половой активности.

Таким образом, вроде бы шутливая акция по замене настоящих сигарет фальшивыми, да еще с соответствующими надписями, резко притупит желание травиться табачным дерьмом...

«В организм поступило 3,5 тысяч ккал», — пишет слушательница, мечтающая похудеть. А далее сообщает: «Израсходовала 1860 ккал». Дисбаланс, прямо

скажем, не работает на похудение. Напротив, если прибегнуть к простой арифметике, без труда вычислим, какое количество пищи направлено любительницей поест в жировые складки и каловые отвалы. Да и как основательно следует «потрудиться», чтобы с помощью еды набрать подобную массу килокалорий! Наша слушательница явно пихала в себя шпроты и свиное сало, мороженое и шоколад, колбасятину и макароны, какао и пирожные. Бедный, несчастный желудок!..

Расход, к сожалению, велся не так активно, как приход. Не было физической зарядки, ходьбы или бега, а только повседневные, уже надоевшие организму движения. Я еще удивляюсь: многовато вроде она насчитала расходных килокалорий. Видимо, физические упражнения на наших занятиях она удесятерила, зачитав не 15 минут таких нагрузок, а полтора часа!

Говоря о перекусывании между основными приемами пищи, почти все отметили механизм некоего автоматизма: «присела отдохнуть — съела кусочек колбасы», «смотрела телевизор — машинально пила чай с пирожным», «читал книгу — и непроизвольно хрумкал сухари»... Представляете, сколько энергии истратил организм на переработку и выведение всех этих поступлений в желудок? А ведь энергопотенциал человека не так велик!..

Прошу запомнить: до 60 процентов энергопотенциала человека уходит на переработку и усвоение пищи. Но это только в норме. А сколько энергии тратится на то, чтобы пища, которая поглощена «впрок», не застряла где-нибудь в сложном лабиринте желудочно-кишечного тракта?!

Существует простая истина: впрок наесться нельзя. В качестве ее продолжения добавим: есть надо тогда, когда хочется есть. Очень часто мы, скажем, чувство жажды принимаем за чувство голода. Проверьте себя — хотите ли вы есть? Выпейте два-три глотка воды, потом прислушайтесь к своему желанию поесть. Пропало оно? Вот и прекрасно!

В дальнейшем мы разовьем эту тему, как и разговор о перекусывании...

«Был в компании пьющих на работе. Ребята в обед поддавали. Предложили и мне, но я отказался, причем очень даже спокойно, чему сам удивился. Никто особо не настаивал, наоборот, кто-то сказал: «Нам больше достанется!»»

Я прочитал запись в дневнике одного из! слушателей. 1 Похвально, конечно, что он отказался от выпивки. А вот стоило ли находиться среди выпивающих? Настоятельно рекомендую: избегайте на первых порах контактов с пьющими компаниями, где вас могут спровоцировать или даже незаметно подмешать ядовитой алкогольной отравы в сок, лимонад, квас, как это случилось, например, с Григорием Андреевичем М., сантехником одной из жилконтор.

А дело было так. В процессе посещения наших занятий Григорий Андреевич как-то у себя в мастерской заявил работникам конторы, которые частенько заглядывали в этот «укромный уголок» для организации выпивки: мол, так и так, ребята, но больше вы здесь пить не будете! Те, понятно, возмутились, заявили хозяину мастерской: коль сам не хочешь — не пей, а мы будем!.. Возможно, разговор велся не буквально в той форме, которую привожу я, но суть сводилась именно к этому. Один из сослуживцев даже «уточнил» ситуацию, высказав М. буквально следующее: «Все халтурные деньги, что на пропой идут, так и будем пропивать, а тебе, Гриша, квас покупать станем!»

Так оно и выходило: сами пили водку, а Григорию Андреевичу наливали квас или лимонад. Но — на предпоследнее занятие М. не пришел. Мне позвонила

его мама, сказала: сын стыдится, что сорвался... А срыв произошел оттого, что бывшие собутыльники (не друзья — друзья подобного не допустили бы!) подлили в квас водки!

Я уже говорил: «агитация» за потребление алкоголя ведется с позиций затравки — за первую рюмку. Вспомните: уговаривали вас в питейные времена выпивать третью, восьмую рюмки? Нет! Только первую! Уважь, мол, хозяев, пригубь рюмочку за их здоровье! Или: не порти компанию — прими глоток!.. И так далее. Ну а если устоите под натиском подобных уговоров, вот вам тогда — в квас, в морс, в сок — алкогольную затравку! Именно затравку. Ибо первая рюмка, первый глоток обязательно спровоцируют последующие. Недаром одна из американских поговорок звучит в переводе примерно так: «Восьмая рюмка не виновата: не было бы первой — не было бы восьмой»...

«Находилась среди курящих. Жуть! Ни один противогаз не спасет нас от всепроникающей заразы. Неужели еще два дня назад я любила так же убивать не только себя, но и всех окружающих? Ужас! Пассивных курений было столько — не сосчитать. Во-первых, дома — мой муж, дочка и зять. На кухне я задыхалась и умоляла больше никогда там не курить. На работе курят везде. А когда узнали, что больше не курю, специально даже дым в лицо пускали и предлагали покурить вместе!..»

Так написала в дневнике наша слушательница. Я понимаю — сегодня очень трудно избежать таких ситуаций. И все же надо стремиться к тому, чтобы рядом с вами не дымили ядовитые табачные трубочки. Да, надо требовать, разъяснять, даже выгонять отравителей из помещений, в которых вы находитесь. В «Декларации о правах человека на чистый воздух», принятой Всемирной организацией здравоохранения, записано буквально следующее: «Каждый человек имеет право на чистый, свежий воздух, не загрязненный табачным дымом».

К сожалению, эта Декларация не стала основополагающей в нашей стране. Напротив, ни в одной газете или журнале, ни в одной теле- или радиопередаче не обнародован этот важнейший для нашей жизнедеятельности документ. Подчеркиваю: ни одно средство массовой информации (исключая журнал ЮНЕСКО «Здоровье мира» и газету «Оптималист») даже не заикнулось об этой Декларации, разработка которой велась по инициативе испанской королевы Софии.

О том, как наши слушатели ведут себя среди обжорной публики и атрибутики, можно сказать очень коротко: слаб человек! Увы, многие соблазняются, как сами едят, «на конфетку», «булочку с маком», «Сникерс», «сардельку», «селедку» и т.д. Но есть уже и обратные примеры. «Достала из холодильника мясо, разморозила его — и чуть не вытошнило: неужели я этим должна кормить своих близких? Готовить не смогла, сказала мужу: хочешь трупного мяса — сам его и жарь или вари!»

Я представляю, как «обрадовался» супруг. Так что, пожалуйста, не обостряйте отношения в семье в связи с переходом на раздельное, рациональное питание. Я, например, недавно побывал в одной семье, где хозяйка дома, которая занималась в предыдущей группе, с первого же дня вычертила плакат-схему совместимости продуктов и повесила на стенку возле стола. Ненавязчиво, аргументировано она стала ежедневно разъяснять своим домочадцам — престарелой матери, мужу, двадцатитрехлетнему сыну и пятнадцатилетней дочери — принципы такого питания. Я обедал в этой семье — отличный обед: без мяса, соли, сахара. Зато на

столе был избыток зелени, фруктов, печеного картофеля. А квинтэссенцией была замечательная сборная каша с печеной тыквой.

...Про обливания у нас мнения разделились. Некоторые сразу начали обливаться холодной водой в ванной — из-под душа. Другие — из ведер. Нашлись смельчаки, которые вышли на улицу босиком, облились холодной водой, и у них «словно крылья выросли», как написал один из наших слушателей.

Конечно, лучше всего обливание делать на улице, в любую погоду. Обязательно прогуливайтесь босиком. Видели, например, у автомобилей эдакий «хвостик» — приспособление для снятия статического напряжения? Теперь вспомните о себе: когда и как вы снимаете с себя подобное напряжение? Разве что снимая синтетическую одежду и высекая одновременно из собственного тела искры в сопровождении неприятного треска. Статическое напряжение весьма отрицательно влияет на жизнедеятельность организма, нарушая многие функциональные процессы, препятствуя набору жизненной энергии. В то же время, становясь босыми ногами на землю, а зимой — на снег, вы «заземляетесь» естественным образом, и вся статика с вас и из вас быстро уходит. А одновременное обливание поможет снять и «грязную» энергию.

Я уж не говорю о том, насколько важно систематическое обливание. Помимо факторов, перечисленных при разборе знаменитой «Детки» П.К.Иванова, холодная вода активизирует защитные функции организма, которые, к сожалению, у большинства людей находятся нынче, мягко говоря, в дремотном состоянии. Так вот, нанося по темечку мощный холодный водяной удар (а обливаться следует обязательно с головой!), мы как бы включаем сигнал тревоги на нашем внутреннем компьютере.

«Внимание! Холод!» — такая команда мгновенно разносится датчиками (нервными волокнами) по всему организму. И дремавшая или впавшая частично в атрофию иммунная система сразу встряхивается, молниеносно устремляясь к кожным покровам, чтобы не допустить холод внутрь. Защитные силы, устремившись к поверхности кожи, захватывают с собою и отмершие клетки, и образовавшиеся залежи шлаков, и всевозможные новообразования, которые если еще не стали болезнью, то обязательно перешли бы в нее впоследствии. И когда вы будете мне писать или говорить о том, что у вас на груди, под мышками, на ягодицах, в других местах появились прыщи или нарывы, выступила сыпь на ногах или руках, потрескались пятки и т.д., я вам заранее отвечу — радуйтесь! Ибо это ваши болячки покидают организм, активно ищут кратчайшие пути выхода из тела. Да, возможны обострения, даже ангина может возникнуть. Все равно — обливайтесь!

Мне иногда звонят: «Что делать — у меня температура за сорок!» Отвечаю: идите облейте, походите босиком по земле, а через час позвоните мне снова. Проходит час — действительно, звонок: температура уже 38 градусов, что дальше делать? Отвечаю: обливайтесь через каждые два часа!

И в самом деле — в течение шести-восьми часов температура у больного исчезает, равно как и ангина, и насморк, и остальные болячки.

Впрочем, каждый может убедиться в этом самостоятельно. Важно только соблюсти одно неперемutable условие — не запускать в воду... ваши страхи! Помните о том, что вода считывает ваши мысли, запоминает их, и это может обернуться для вас плачевным результатом.

«Ах, я непременно заболею, если окунусь в ледяную воду или обольюсь

ею!» — может подумать кто-либо из вас. Но если подумаете — обязательно так и произойдет!

Если вам страшно сразу решиться на обливание, примите мой совет: мысленно поговорите с водичкой, попросите ее об исцелении или о хорошем настроении (кстати, к Природе всегда надо обращаться с просьбой — это один из ее законов) или же опустите в ведро (речку, озеро, ванну) руку и мысленно произнесите: «С гуся — вода, с меня — худоба!» Таков старинный русский наговор, где под словом «худоба» подразумевается все плохое. Потом вылейте на себя эту воду или окунитесь с головой.

«Это невероятно! Такого душевного подъема я, кажется, за всю свою жизнь не испытывала!» — пишет про обливание одна из слушательниц. Другой слушатель как бы продолжает ее мысль: «Нисколько не замерз, наоборот, тело покраснело, словно из парилки выскочил, от него даже пар пошел...»

Четко фиксируйте в дневнике не только количество обливаний и босохождении, но и личные ощущения, испытываемые вами при этом.

Многообразие ответов к вопросу о предложениях выпить, отравиться табачищем или съесть нечто жирное, обильное и смешанное сводится к одному: абсолютное большинство слушателей отрицательно относится к подобным соблазнам.

«Очень меня поразил такой случай, — пишет наш слушатель. — Как только узнали, что я не курю, со всех сторон посыпались предложения перекурить. Даже те, у кого во времена оные, то есть курительные (как будто это было давно?!), нельзя было стрелкнуть даже бычок, стали наперебой предлагать совместно отравиться и даже сигареты предлагали...»

Я уже предупреждал: вашему резкому переходу к здоровой жизни окружающие будут остро завидовать. Однажды давнишний мой слушатель поведал дикую историю о том, как на работе бывшие собутыльники, наоборот говоря, распяли его на столе и попытались насильно влить в рот стакан водки. При этом один из тех, кого слушатель считал когда-то другом, приговаривал: «Лучше всех, сука, захотел стать, да?» Вот вам, соратники, тот самый случай, когда «идущий в ад ищет попутчика».

Любители алкоголя, табачники — они как бы повязаны круговой порукой в очень недобром деле — самоуничтожении. Каким-то десятым, что ли, чувством, глубоко в подсознании они, конечно же, ощущают, что подличают, но заглушают совестливый голос очередным алко- или никотиновым залпом. Того же, кто пытается выбраться из адского круга, тянут обратно, ибо страшно оказаться «хуже всех». Кстати, это является и одним из побудительных мотивов у алкоголика или табачника (а алкоголиком, как мы с вами уяснили, можно считать каждого потребителя алкоголя) для втягивания других людей в порочное занятие

Все сказанное мною в равной степени относится и к людям, которые неправильно питаются. Есть, разумеется, патологические явления обжорства в одиночку. Но ведь чаще всего обжора, маскируясь под благозвучное понятие «чревоугодника», стремится найти или «вскормить» единомышленников. Отсюда и обильно накрытые всякой всячиной столы, и назойливое угощение, вроде такого: мол, сама (сам) сварила, испекла, приготовила, так уважь, отведай! Будто от того, что гость отведает, прибавится уважения. Сомневаюсь. Как бессмысленна, по сути, и та ситуация, когда компания пьющих скандирует: «Пей до дна!» — тем самым как бы призывая гостя продемонстрировать свое уважение к тому или иному

упомянутому в тосте лицу...

Очень любопытны ваши ответы на вопрос об отношении к зависимым людям. «Пьяницы и алкоголики — это одно и то же, их не должно быть в нашей жизни!» — категорично пишет слушатель, который еще четыре дня назад не мыслил жизни без алкоголя. «Курильщик — это я. До сих пор я себя любил, а теперь ненавижу! Жду встречи с любимым, то есть с собой некурящим!»

Надеюсь, эта встреча не заставит себя долго ждать.

«Чревоугодники всегда лицемерят, — иронизирует наша слушательница. — Послушаешь такую — и тошно становится: весь смысл бытия для нее — набить брюхо!»

«Толстых людей жалко: они глубоко несчастны (по себе знаю), хотя не подают вида. Это ходячие атласы болезней, вместилища комплексов, которые для своего оправдания придумали поговорку очень неверную, мол: «Хорошего человека чем больше, тем лучше». А ведь «чем больше», то есть толще, тем более болезненным оказывается такой человек. А кому в радость больные люди?» Эту запись в дневнике сделала слушательница, обладающая далеко не идеальным весом.

Я прошу всех, отвечая на подобные вопросы, заглядывать в предыдущие записи. Вы увидите, как день ото дня будет меняться ваше отношение к алкоголикам, курильщикам, обжорам, толстым людям, людям в очках, инвалидам и т.д.

Очень разнообразны и объемны записи о мыслях по поводу алкоголя, табака, жирной и смешанной пищи. Один из вчерашних рабов «зеленого змия» пишет: «Мыслей — никаких, даже не вспоминал о том, что существует алкоголь. Вот только на занятиях да при написании дневника и вспомнилось. А ведь раньше все мысли были заняты лишь тем, как бы где-то как-нибудь достать, выкрутиться, загнать и т.д.»

«Зашла в магазин, равнодушно скользнула глазами по нарядным пачкам с табачной отравой. Вышла, а потом подумала: зачем же я туда заходила? Оказывается, по привычке — ведь в этом магазине я каждый день покупала «людомор» и травилась им до умопомрачения» — это запись другой нашей слушательницы. А вот что пишет человек, который еще на первом занятии заявлял о том, что метод Г. А. Шичко может помочь лишь людям «с высоким образованием»: «Целый день одолевали мысли о том, как быть теперь, — ведь на свой день рождения я приготовил несколько бутылок водки, которые поставил на антресоли (вроде спрятал от самого себя?!). И другие мысли были и есть: недавно запасся сигаретами на год вперед. Как теперь быть, если я брошу курить?»

Начну с последнего вопроса. Не бросаем мы, а отказываемся от самоотравления табачным ядом. Следует все называть своими именами. И мне очень понятны сомнения слушателя. Это действительно обидно. Ведь так старался, такие запасы сделал, и что же теперь — все на помойку? Тут кто-то сказал: «Продать или подарить». Но ведь это значит — заведомо подсунуть кому-нибудь «бомбу замедленного действия».

Я вспоминаю занятия, которые мне довелось проводить в Кишиневе. Там произошли сразу два интересных случая. Отец и сын посещали занятия. Оба жили в частном доме, имели большой подвал, в котором хранилось много вина — более тысячи литров. Тоже встал вопрос — как быть с этим вином? Предложения в группе были всякие — вплоть до того, чтобы эти бочки подкатить к зданию тогдашнего Совета Министров республики.

На одно из занятий оба пришли с красными глазами и выглядели очень усталыми.

— Всю ночь вино в канаву носили, — в ответ на вопрос о самочувствии пояснил отец.

— Почему ночью это делали? Разве днем времени не было? — поинтересовался я.

— Время-то было. Вот только соседи убили бы, увидев, чем мы занимаемся, — не понять им наших дел...

И ведь действительно осудили бы, в лучшем случае назвали бы сумасшедшими.

В той же группе занимался руководитель высокого ранга, который считал, что сигареты «Мальборо» наименее опасны для здоровья, и потому постоянно травился этим заморским дерьмом. Оказался он, пожалуй, самым упорным табачником — почти до конца занятий продолжал сосать мальборовские вонючие соски. А потом, когда вся группа уже освободилась от своих боезапасов (зачек, запасов табака впрок и т.д.), поприсутствовав на торжественном сожжении всей этой гадости, сам привез почти целую коробку, где насчитывалось еще около трехсот пачек. Пришлось тащить все это на пустырь, где заокеанская отравка была щедро облита бензином и сожжена.

«Попробовала сегодня съесть кусок буженины, да так неприятно сделалось, будто и в самом деле хотела откусить кусок трупа», — читаю запись в дневнике. Разве не так? Может, буженину из овощей делают? Или зерна? Разумеется, она — кусок убиенного животного. Такая мысль посетила ваше сознание в тот момент, и желание отведать подобную пищу сразу угасло.

«Трудно представить себе, как это можно, например, есть суп без хлеба, или яичницу, или сосиску? С раннего детства нас приучали есть все с хлебом...» — такова другая запись в дневнике.

Действительно, мы уже инстинктивно привыкли держать хлеб в руке. Я это остро ощутил на собственном опыте. До перехода на раздельное, рациональное питание я и представить себе не мог — как это есть что-либо без хлеба? Сейчас мне даже смешно вспомнить, но тогда я даже макаронные изделия ел с хлебом, не говоря уже о кашах. А потом взял в руку пучок зелени и стал прикусывать ее вместо хлеба. И это стало способом отвыкания от привычки держать в руке хлеб во время еды.

Я не призываю вас отказываться от великолепного продукта — черного хлеба, особенно грубого помола. О злаках у нас разговор еще впереди. Я призываю вас только в каждом конкретном случае выяснять, совместимы те или иные продукты? Совместим ли, скажем, хлеб (углеводы) с сосиской (белок), яйцом (белок) или орехами (тоже белок) и т.д.

В отношении супов и хлеба, пожалуй, нет проблем. Ведь речь идет о супах не на мясном бульоне, а на луковом. Тут все совместимо.

Давайте обратимся к рекомендациям замечательной ценительницы Н. А. Семеновой. Вот что она говорит в популярной лекции «Мой путь к здоровью»:

«Несколько слов еще об одном весьма коварном продукте — бульоне. Это растворы альбуминов, в основном растворимых в воде соединений, добытых кипячением костей и мяса. В самом элементарном учебнике анатомии, в разделе о желудочно-кишечном тракте, есть справка о том, что на переваривание таких бу-

льонов организм несет затраты, в 30 раз превышающие затраты на переваривание мяса».

Как я и обещал в начале курса, многим из вас стали сниться сны «на злободневную тему» — об алкоголе, табаке или еде.

Вот и первые записи:

«Ела с жадностью, почти не прожевывая, все из холодильника — и мясо, и котлеты, и рыбу, и колбасу. А потом подумала: что же я делаю — ведь я же не ем мясо?! Проснулась с жутким сердцебиением и в холодном поту...»

«Крадучись вышел из квартиры, спустился к подвалу, где за батареей оставлял заначку — недопитую бутылку.

Пошарил — нет ничего! Я рванул батарею — она повисла у меня на руках. Потом вспомнил, что я вроде прятал водку в электрощите. Открыл металлический шкаф, где полно проводов и медных шин. А за ними — моя заначка! С ловкостью фокусника я как-то сумел обойти все электронесущие предметы, схватил бутылку — и тут же опорожнил ее... Рядом нашел чинарик, прикурил прямо от шины — в голове такой кавардак начался, что я проснулся И вот что интересно лежу, а у самого сердце тоскливо сжалось Вот, думаю, снова нажрался, опять ночевал на лестнице С женой объясняться надо В голове гудит с похмелья, во рту пересохло. Аккуратно поджимаю колени, чтобы не грохнуться поднимаясь, и чувствую не холод цементного пола, а мягкость матраца Открываю глаза — и вижу лежу рядом с женой, кошка тут же примостилась Во, думаю, дела: жена ничего не заметила!. А потом сообразил, что выпивка во сне была, а я на занятия хожу, даже анкету написал. И сразу все «похмелье» слетело — в голове стало ясно так и чисто».

Есть еще записи о сновидениях. Но я выбрал эти две, где отразилась очень любопытная деталь — способность нашего сознания так влиять на самочувствие, будто и впрямь наши слушатели обжирались, выпивали, травились табачищем Это своего рода метастазы тех программ и ситуаций, которые предстоит еще стирать в нашем сознании с помощью дневников, сочинений, других домашних заданий.

И снова продолжим разговор о мыслях про всякую еду. Увы, пока очень многие отмечают, как трудно отказаться от привычных жирных, копченых, сладких, соленых и прочих блюд, от тортов, пирожных, белых булок Конечно, в идеале все это должно быть исключено. Но я припоминаю одну из фраз, услышанную как-то из уст очень известной подвижницы — натуропата Галины Шаталовой! «Не согрешишь — не покаешься!» Я не призываю вас к аскетизму в еде (хотя почему бы и нет?) Наша перистальтика должна постоянно находиться в стрессовом состоянии, ибо неизвестно, что предстоит есть завтра — за банкетным столом, по случаю того или иного торжества, либо в гостях, где для вас никто отдельно готовить не будет Однако повторяю: надо стремиться к отречению от соленостей и сладостей («соль и сахар — белая смерть!«), копченостей, жирностей, жареной пищи («смерть лежит на дне сковородки!»). Про мучные изделия добавлю только то, что для сдобности, пышности, мнимой свежести в муку (а это растертое в пыль энергоемкое зерно, где энергии, естественно, почти не осталось и следа) добавляют различные химические ингредиенты, которые организмом не усваиваются.

Плохо пока дело обстоит с настроенностью. Некоторые слушатели пишут с оглядкой. Вот характерная запись: «На трезвость настроен железно! А с курением еще трудновато, боюсь не справиться « Чувствуете — своеобразный гнилой мо-

стик оставлен в сознании, мостик для отступления. Подчеркиваю: четче настраивайте себя. Так, например, как пишет другой наш слушатель! «С алкоголем расстался без сожаления и впредь настроен с ним никогда не встречаться Табак для меня — яд, болезни, смерть! Даешь раздельное, рациональное, я значит, здоровое питание, которое благотворно скажется на моем общем состоянии! Только здоровый образ жизни — и никаких отступлений!»

Те, кто уже перешел на раздельное, рациональное питание, отмечают «удивительную легкость», «резкое улучшение самочувствия». Иным этот переход дался болезненно, «Постоянно подсасывает под ложечкой», «Хочется после еды выпить кофе». «Тянет съесть шоколадку» и т.д. А одна из слушательниц трагически восклицает; «Кошмар! Целый день питалась, как учили на занятиях, а вечером нажралась сервелата с хлебом и кофе!» Ну что ж, бывает. Вот и покаялась. Глядишь, завтра такого уже не повторится

Сложнее обстоит дело с программой дальнейшего отношения к отравляющим веществам, в том числе и к смешанной, обильной, жирной пище. Некоторые слушатели как бы уговаривают себя» мол, надо бы жить праведно, да только мешает то-то и то-то. Многие из нас забывают о том, что человек тем и отличается от всех других живых существ, что способен планировать свою жизнедеятельность, то есть задавать себе программу Тут не надо особого забора городить — четко пишите, как это сделала одна из слушательниц: «Программа одна — только здоровый образ жизни А это значит, что я напроць стираю в своем сознании ложные программы на неестественную для человека жизнь — с табачищем проклятым, алкоголем окаянным, жратвой убийственной».

Резковато, но, по сути, верно. В данном случае дивный инструмент — ваша рука четко сформулировала концепцию дальнейшей жизни. Это как бы стержень, на который в будущем станут словно нанизываться другие программы, способствующие общему оздоровлению организма, поддержанию бодрости, оптимизма, хорошего настроения

Про убеждения почти все слушатели ответили честно — как оно есть на самом деле. Имеются в виду сегодняшние убеждения, а точнее — вчерашние, ибо дневник заполнялся сегодня ночью. Кое у кого наверняка уже что-то изменилось в убеждениях.

Давайте еще раз вспомним, что такое убеждение? Правильно, сплав жизненного опыта с приобретенными знаниями. В течение трех дней вы получали определенные научные знания, которые повлияли на ваши убеждения, изменив их Вспомните, как на первом, а у некоторых даже на втором занятии проскальзывало чувство неприятия трезвости, нормального питания. Все в вас протестовало против нормального образа жизни, ибо нормальная! жизнь в вашем представлении сопряжена была с обжорством, выпивками, самоотравлением табачным дерьмом. И вот уже в дневниках вы пишете: «Убежден в том, что жить надо только трезво, без алкогольных и табачных дел!»; «Нет убеждения в пользу смешанного питания. Не хочу быть обжорой, какой была раньше, а это значит — у меня пропало убеждение в пользу обильной пищи».

Многие слушатели поставили знаки вопроса в пункте о проясненности сознания. «Не понял вопроса — что это за проясненность? Может, самочувствие после выпивки на следующий день?» — шутливо пишет один из слушателей.

Объясняю очень подробно. В ответ на этот вопрос вы можете писать что

угодно — подсказка тут неуместна. Пишите, пока в один прекрасный момент вас не осенит, и вы наконец поймете, что же это такое — проясненность сознания

Рассматривая вопрос об угасании потребности в отравляющих веществах, в том числе в обильной и смешанной пище, с удовлетворением должен отметить: абсолютно все написали либо об исчезновении потребности, либо о резком ее уменьшении. «Курю уже не по потребности, а по привычке», — пишет один из слушателей. А ведь привычке можно и по рукам дать, а? Если бы каждый табачник приложил хотя бы четверть тех усилий, которые он потратил на то, чтобы появилась потребность в периодическом самоотравлении табачным ядом, уверен — курящих у нас не было бы!

Более пристально стали мы присматриваться к тем, кто барахтается в алкокурительно-обжорном болоте. При этом агрессивности, ненависти к бедолагам нет. Напротив, многие отмечают: «Возникает чувство жалости при взгляде на упитанную тетю, жующую на ходу мертвокалорийный пирожок». Или: «Беспомощные и неверные движения пьяного мужчины даже улыбки не вызывали. Помог дойти до дома, написал ему свой телефон, чтобы потом уговорить прийти на наши занятия».

Абсолютное большинство слушателей отмечает улучшение самочувствия, появившуюся легкость, энергичность в делах. А один остряк пишет: «Самочувствие стало хуже: если раньше в пять утра просыпался с пересохшим горлом, то теперь и в семь не могут добудиться». Вы очень правильно делаете, фиксируя в дневнике свои настроения, эмоции, мысли, желания. Кое-кто отметил у себя повышенную агрессивность. Это нормально — так и должно быть. Идет перерождение организма. Ваша уникальная биофабрика, еще недавно выпускавшая, образно говоря, бракованные, уродливые клеточки, теперь начала работать исправно. На смену уродливым клеткам приходят нормальные, идет процесс их адаптации, притирки так сказать. А это очень непросто и болезненно. Вы этого не чувствуете, но появляются раздражение и агрессивность. Помните! человек рождается с болью. А тут вы заново перерождаетесь — это вдвойне, втройне болезненно! Рекомендую: буквально сегодня, придя домой, попросите у своих близких прощения за то, что у вас будет, обязательно будет идти этот процесс. Поясните: пусть вас потерпят — такого реактивного, возбудимого — дня три-четыре. Это — максимум. Обычно подобное состояние длится день-два

Рассказывая в дневниках о моральном самочувствии, многие слушатели казнят себя за пьяно-обжорные дни, судят беспощадным судом прошлую свою жизнь. Еще раз хочу повториться: попросите прощения у всех, кого вы обидели, сходите в церковь, исповедуйтесь и «не грешите больше» — это слова из «Евангелия мира», помните? Как говорится, назад пятками не ходят: что было — то было, того не переиначишь, не перепишешь свою жизнь заново. А вот начать ее строить на новом — трезвом, здоровом—фундаменте никогда не поздно. Когда я об этом говорю, мне всегда приходят на память детские стихи — наивные, мудрые и очень верные. К сожалению, не смогу назвать автора этих строк — запомнил...

Я строил из кубиков пышный дворец, Но ветром постройку сломало. «Не плачь, — улыбаясь, сказал мне отец. — Ты можешь начать все сначала!»

«Ты можешь начать все сначала!..» Не бойтесь начинать все сначала...

Я о себе скажу. До момента встречи с Г. А. Шичко моя жизнь протекала, как и у многих из вас, с табаком, с вином, болезнями и болячками, хмельными

разрядками. Были какие-то достижения, даже удачи, взлеты и провалы в журналистской карьере... Но это была не жизнь, а медленное самоубийство, ибо я, хотел того или не хотел, травился табачищем, хлебал сивушный яд, насиловал организм обильной и жирной пищей.

Жить я стал после посещения занятий Геннадия Андреевича. Это было моим новым рождением. И когда мне напоминают о том, что сам-то тоже и пил, и дымил, я не оправдываюсь. Соглашаюсь даже: да, мол, было в моей жизни такое, но я сумел повернуть руль...

Разумеется, это дежурные слова, необязательные. На самом деле мне хочется всегда сказать людям, что прежний Соколов умер, исчез, стерся. Родился абсолютно другой Соколов — в том же обличье, только с новыми мыслями, чувствами, ясным сознанием, крепким здоровьем.

Увы, непрошедшим наши занятия не понять, что такое возможно. Вот и приходится отделяться дежурными фразами.

Не стыдитесь себя прошлого. Наоборот, гордитесь, что сумели выбраться из той трясины, в которой барахтаются сегодня и не видят выхода миллионы и миллионы людей, примирившихся, приспособившихся к такой жизни и не мыслящих о том, что существует иная жизнь — трезвая, здоровая, радостная.

Рассказывая о взаимоотношениях с родственниками и друзьями в связи с переходом к новому, здоровому образу жизни, многие из вас пишут о том, что не посвящают близких в свои дела, не рассказывают о занятиях, о своем отказе от потребления сивушно-табачных ядов, обильной, жирной и смешанной пищи. Напрасно! Учитесь сжигать за собой мосты. Тем более что мосты-то — гнилые. Пусть о вашем новом образе жизни знают как можно больше людей. Таким образом, во-первых, вы исключите, как минимум, половину провокаций. А во-вторых, рассказав, скажем, друзьям о своем отказе от табачных ядов, сивушной заразы или обильной, смешанной пищи, вы тем самым как бы обозначите новую жизнь, вроде как слово дадите. Наверное, никому не хочется прослыть трепачом, а? Это очень важный психологический фактор, который поможет вам утвердиться в трезвости и здоровье!

Я напомним слова П. К. Иванова из его знаменитой «Детки»: «Рассказывай и передавай опыт этого дела, но не хвались и не возвышайся в этом. Будь скромн».

...Все ваши впечатления от проведенного занятия, пожелания — все это учитывается при подготовке очередного урока. Поэтому я настоятельно прошу всех слушателей очень подробно осветить соответствующий пункт дневника. Есть в этом вопросе и подтекст: прокручивая, образно говоря, в сознании прошедшее занятие, вы лучше усваиваете изучаемый материал.

Мне нравится, как вы быстро находите общий язык друг с другом. Это хорошо. Так и должно быть в содружестве добрых, объединенных идеей о здоровом образе жизни людей, стремящихся к высокой духовности. Советую обмениваться адресами, телефонами. Занятия незаметно подойдут к концу. А вам так будет не хватать друг друга! Редкие (один-два раза в месяц) клубные дни не смогут заменить того удовольствия, которое вы будете получать от постоянного общения друг с другом. Тут тоже есть один скрытый аспект: рождается дух своеобразной соревновательности, здорового «ревнивого» наблюдения друг за другом — у кого идет быстрее процесс оздоровления? какие происходят изменения в жизни? что нового удалось познать?..

Отвечая на последний вопрос дневника, некоторые слушатели будто договариваются сами с собой. Бот, например, запись: «На трезвость настроен безоговорочно — завтра точно пить не буду, а вот с питанием и самоотравлением табачным ядом сложнее». Это опять-таки тот самый гнилой мостик для отступления от принятого решения. Ведь, придя на занятия, вы приняли решение покончить с вредными, позорными привычками и дурными пристрастиями. Так? Вот и настраивайте себя соответственно, как это сделала одна из наших слушательниц в своем очень подробном дневнике. Вот ее запись:

«Завтра у меня будет очень счастливый день: я не отравлюсь ни одной затяжкой из этой гнусной, раковой соски! Я не притронусь к ядовитому алкоголю, равно как и к пирожному, мороженому, конфетам. Завтра буду питаться растительной энергетической пищей и радоваться жизни. Обязательно схожу в парикмахерскую, позвоню бабушке, на работе доведу до логического завершения разработку узла, буду ровной и нежной с детьми и мужем».

Абсолютно уверен: у нее все так и получилось!

Наконец, напомним о самовнушении. Пожалуйста, в конце каждого дневника воспроизведите его, равно как в дальнейшем и молитву. Образец будет приведен ниже. В этом состоит основа самовнушения, или -настроев, по терминологии Г.Сытина, книги которого «Животворящая сила» и «Божественные настрои» я рекомендую приобрести. Из них вы можете выбрать для себя соответствующий настрой и работать с ним. К примеру, вы хотите убрать двойной подбородок или обрести стройную, изящную талию, высокую грудь, стройные ноги — пишите соответствующие настрои в конце каждого дневника.

Недавно ко мне подошла одна из бывших слушательниц, которая уже закончила писать свои дневники.

— Что мне делать с грудью? — краснея от смущения, спросила она.

— А что случилось?

— Да вот, стала писать настрои, чтобы грудь у меня стала пышной. Нынче уже третий бюстгальтер меняю, а она и не думает останавливаться — все растет...

Я ей посоветовал поменять формулу самовнушения. Пока жалоб нет.

Закljučая сегодняшнее занятие, напоминаю табачникам: завтра все свои безпасы (окурки, чинарики, заначки впрок) — сюда!..

Женщинам — да и мужчинам это знать нелишне! — хочу сказать вот что: не уставайте собою восхищаться. Полюбите в себе все. Утром, облившись холодной водой, не вытираясь, подойдите к зеркалу, посмотрите на свое отражение — и восхититесь: «Боже, какая хорошенькая!» Поверьте, такой вы и будете. Если же, едва взглянув на себя, скажете, например, так: «У-у, корова!..» — то можете превратиться в подобие животного. Любите себя, любите себя в себе. Добьетесь этого — вам станет понятнее заповедь Христова: «Любите ближнего, как самого себя». А возлюбив ближнего, обратитесь к другому посланию Иисуса: «Лучше не есть мяса, не пить вина и не делать ничего такого, от чего брат твой претрыкается, или соблазняется, или изнемогает».

Новый завет. К римлянам, 14, 21

Задание к завтрашнему занятию

Первое — дневник, очень обстоятельный и полный — с анализом минувшего дня. Напоминаю: писать его следует перед сном. Не забывайте про диалог с бо-

лячками и болезнями, который также пишется перед сном.

Трудно? Да, трудно. Но, как говорил великий полководец А. В. Суворов, «тяжело в учении — легко в бою». Так и здесь. Сколько труда вы приложите на пути к себе, ровно столько и получите. Здоровье надо ЗАРАБОТАТЬ!

И последнее. Завтра вы должны сдать отдельно (положить мне на стол) сочинение на тему «Мой самый позорный день».

Я не могу прочесть вам образец подобного сочинения, потому что их у меня нет: все работы на эту тему я, не читая, сжигаю. Сжигаю вместе с теми «боезапасами», которые завтра выложат табачники.

Почти у каждого есть в жизни такое, о чем вспоминать не хочется. И вот это постыдное, позорное иногда всплывает в самый неподходящий момент, да так ударяет по сердцу — хоть сквозь землю провались! Я предлагаю вам самостоятельно извлечь эту занозу из собственного сознания и навсегда похоронить самый позорный день своей жизни.

Сейчас, пожалуйста, сдайте свои вчерашние (точнее, сегодняшние) дневники, «портрет раба». Удобнее устраивайтесь в своих креслах Руки подняли вверх! Поработали пальчиками! Активно! Активно! Кисти рук сжали в кулаки, разжали! Сжали! Разжали! Быстро и с напряжением делаем это упражнение Опустите руки, встряхните кистями Повторили упражнение!

Руки положили вдоль бедер на колени Ладони вывернули, пальцы разъединили Все закрыли глаза! Все внимание — на мой голос Вы слушаете только мой голос! Посторонние мысли уходят! Только мой голос!

Расслабили мышцы ног! Расслабили пальчики, ступни, пяточки, лодыжки, голени, мышцы икр! Расслабили ноги! Мысленным взором посмотрели, как расслабились мышцы икр, голени, лодыжки, пяточки, ступни, пальчики! Ноги полностью расслаблены!

Расслабляем мышцы бедер! Полностью расслабили мышцы бедер! Полностью расслабляем мышцы рук! Руки, как плети, повисли на бедрах! Пальцы разъединены, они наливаются приятной тяжестью Расслабили полностью мышцы рук!

Расслабляем плечевые мышцы! Расслабили!

Расслабляем мышцы лица! Расслабляются мышцы губ щек надбровных дуг Язык упирается в небо Лицевые мышцы полностью расслаблены!

Расслабляются мышцы шеи! Расслабили! Полностью расслабили!

Расслабляются мышцы спины.

Расслабляются мышцы живота! Расслабили! Расслабили!

Расслабляются мышцы всех внутренних органов, находящихся в области брюшной полости Расслабились! Полностью расслабились!

С особой нежностью, с любовью обратились к своим многострадальным печени, почкам, другим внутренним органам, находящимся в области брюшной полости, мысленно попросили у них прощения за те локальные повреждения, которые наносили им по неразумению! Мысленно попросили прощения!

Расслабляем мышцы груди! Полностью расслабили мышцы груди!

Расслабляются мышцы всех внутренних органов, находящихся в области грудной клетки! Сердце — родное, любимое, дорогое, всепонимающее, всезнающее, всепрощающее сердце бьется ровно, спокойно

Мышцы тела полностью расслаблены. Все внимание — на мой голос! Только мой голос! От того, как вы будете слушать мой голос, во многом будет зависеть

ваша дальнейшая жизнь! От того, как вы будете воспринимать все, о чем я буду говорить, будет полностью зависеть вся ваша дальнейшая жизнь Все внимание — на мой голос!

Сегодня мы уверенно и твердо ступаем по расширившейся тропинке, ведущей нас к ясной, чистой, ровной дороге, которая проложена к священному Храму нашего здоровья! Мы преодолели на своем пути уже немало препятствий и теперь уверенно продолжаем их обходить

Дикая настроенность на употребление сивушной отравы, табачного яда, другого наркотического дерьма, в том числе транквилизаторов, крепкого чая, кофе, на поедание жирной, обильной и смешанной пищи исчезла! Мы уничтожили в своем сознании эту позорную, рабскую программу! Вместо нее в нашем сознании выработалась и с каждым днем все более укрепляется очень полезная, необходимая нам в жизни четкая программа на трезвость, противокурение, противонаркотику вообще, на раздельное рациональное питание Мы навсегда отказались от выполнения чужой злой воли, принуждающей нас выпивать сивушную заразу, травить себя и окружающих табачным ядом, колоться и глотать другие наркотические гадости, поглощать обильную, жирную, смешанную пищу Мы избавились от позорного рабства и вдыхаем с радостью воздух обретенной свободы!

Огромную помощь в этом оказал и продолжает нам оказывать наш верный друг и помощник — дневник, с которым мы не расстанемся долго, очень долго!

Теперь мы отчетливо замечаем, как все вокруг нас стареют, а мы становимся моложе и симпатичнее, стройнее и красивее Тело наливаются упругостью, кожа становится эластичной и гладкой! Наш организм омолаживается, в нем все больше и больше нарождается новых и пробуждается прежних защитных сил против любого наркотического яда, жирной, обильной и смешанной пищи

У нас постоянное ощущение избавления от болезней и болячек, которые мучили нас долгие часы, дни, недели, месяцы, годы.

Нам очень хорошо! Мы ощущаем постоянные приливы жизненной энергии! У нас появилось желание прийти на помощь любому, нуждающемуся в ней!

От всего этого у нас хорошее самочувствие, отличное настроение, и они с нами будут долго, очень долго, потому что вместо дикого существования мы выбрали жизнь!

Мы радуемся жизни! Жизнь! Жизнь! Жизнь!

Пожалуйста, откройте глаза!.. Потянитесь! Сделайте глубокий вдох! Выдох!..

Всего вам доброго, люди! Здравствуйте! До следующей встречи!

Руководителю курса

Перед началом занятия и в перерыве предложите табачникам освободиться от «боезапасов», для чего постелите на пол большой плотный лист бумаги. Когда на него будут складывать пачки сигарет, постарайтесь каждую из них растоптать ногами. Предложите это же сделать и самим табачникам.

В результате такой акции перед вами окажется грудa мусора. Не выбрасывайте его, а оставьте на следующее занятие, для того чтобы другие табачники завтра также смогли бы расстаться со своими запасами.

И еще Поскольку это занятие несколько более продолжительное — оно са-

мое емкое, рекомендую проводить его в выходной день, в дневное время. А это значит, что курс лучше всего начинать в среду или четверг.

## ЗАНЯТИЕ ПЯТОЕ

### Здравствуйтесь, люди добрые!

На предыдущем занятии многие из вас расстались со своими «боезапасами», то бишь вонючими раковыми сосками, карманными крематориями, ядовитыми никотиновыми зарядами, которые обязательно укоротили бы вам жизнь, унесли бы часть здоровья. Однако сделали это не все табачники! кое-кому страшно остаться без привычного атрибута, еще недавно считавшегося близким другом (вспомните одноименно название сигарет!).

Сегодня вы положили на мой стол сочинения на тему: «Мой самый позорный день». Я обещал, что не прочту ни одного из них Больше того, ваши откровения, облеченные в строчки сочинений, в перерыве будут сожжены, равно как и «боезапасы» табачников. Сгорят в очищающем пламени ваши неприятные дни и та самая, возможно, сигарета или папироса, которая должна была нанести смертельный удар организму.

Для тех, кто еще колеблется, прислушиваясь к дьявольскому наущению о невозможности жизни без вонючей соски, приведу несколько очень серьезных сообщений из разных уголков нашей планеты, свидетельствующих о массовом просветлении сознания людей, повсеместно вырывающихся из табачного плена.

За последние годы более 40 миллионов американцев бросили курить Можно было бы долго рассказывать о многочисленных воспитательных, запретительных, карательных, экономических мерах, примененных американцами против этой легальной токсикомании.

Но был в этой кампании переломный момент, особенно поразивший американцев и многих заставивший задуматься Это был пример «шоковой терапии», и связан этот шок с именем популярнейшего и любимого в США актера Юла Бриннера.

Он умер от рака легких. Врачи без труда определили причину заболевания — курение

Через несколько дней после похорон Америка увидела лицо умирающего Юла на телеэкране. Запись была сделана за несколько часов до смерти.

«Сейчас, когда я уже ушел из жизни, я говорю вам: никогда не курите!» — обратился Юл к зрителям.

Трудно сказать, сколько сигарет было навсегда потушено после этой передачи, но несомненно одно — эффект был огромным.

Граждане Германии активно бросают курить. 87 процентов бывших курильщиков назвали в качестве главного мотива своего отказа от табака осознание опасности, связанной с его употреблением. Особенно влияет табакокурение на распространение рака легких. Ежедневно в мире только от этой болезни погибают 8 тысяч курильщиков! В начале XX века рак легких среди других раковых заболеваний занимал по распространению пятое место, сейчас — первое. Коварство этой болезни состоит в том, что может пройти до двух десятилетий, прежде чем появятся зримые признаки недуга, но на этой стадии справиться с болезнью уже практически невозможно.

Фидель Кастро получил медаль Всемирной организации здравоохранения за

то, что в 1981 году взял на себя обязательство никогда не появляться на людях с сигаретой, а затем и вообще отказался от этой привычки в назидание своим согражданам.

В Сингапуре поставлена задача — первыми в мире стать нацией некурящих. Возможность курения на предприятиях ограничена или сведена к нулю. Введены налоги, компенсирующие сокращение продажи табачных изделий. Надпись «Курить запрещается — штраф 500 долларов» — далеко не редкость. Уже отказались от рекламы сигарет, запретили курить в общественных местах, служащему — в присутствии посетителя, врачу — в присутствии пациента. Шофер такси, закуливший за рулем, платит штраф в 500 долларов

Развернулась общенациональная кампания в Швеции, названная «Некурящее поколение». Основная идея движения — пропаганда некурения как современного и даже модного образа жизни.

«Если шведский студент учится в Осло или Копенгагене и хочет получать стипендию, он должен бросить курить», — распорядился фонд, распределяющий стипендии.

Исследования, проведенные во Франции, показали, что в результате кампании, направленной против курения, бросили курить два миллиона человек.

Значительным большинством человек депутаты Национального собрания этой страны приняли законопроект о борьбе с курением и алкоголем. Среди предусмотренных этим документом мер — введение жестких ограничений на рекламу спиртного и полный запрет на рекламу табачных изделий. Компаниям-производителям алкоголя и сигарет также запрещен и такой скрытый вид рекламы, как спонсорство различных культурных, спортивных, благотворительных и других мероприятий

Но это все там — «за бугром». А у нас продолжается оголтелая кампания по уничтожению народа не только алкоголем, сомнительной пищей, но и табачной заразой. Я отвечаю за свои слова — пусть кто-нибудь докажет обратное. Скажите, как охарактеризовать рекламные блоки, в которых расхваливаются мнимые прелести той или иной никотиновой отравы? Или, скажем, целые телепрограммы, которые финансируются, а значит, и находятся на содержании у табачных компаний?!

Крепко думайте, уже не уважаемые сегодня мною табачники, превратившиеся в покорных рабов производителей вонючих раковых сосок, отдающих им не только свои кровно заработанные гроши, но и здоровье.

Я предлагаю ознакомиться со статьей недавнего никотинового раба С. Горковенко из Кемерово, который стал нынче страстным пропагандистом здорового образа жизни.

«Золотые мои, серебряные...»

«Сигарета — это бикфордов шнур, на одном конце которого огонек, а на другом конце — дурак».

Привет от Бернарда Шоу

Лекций, подобно чеховскому герою, читать не хочу. Уговаривать — тоже. Буду говорить коротко и грубо. Уж как есть, не обессудьте.

Сам прекратил курить больше трех лет назад. Надоело быть идиотом в собственных глазах и платить страшную дань этому монстру, государству-убийце, за уничтожение самого себя. Надоело сознавать, что бессилён перед заразой, и хлюпать заполненными грязно-зеленой гадостью легкими. В рабстве состоять надое-

ло. Короче, слушайте те, кто еще способен слышать и бороться.

Наркотик никотин, сограждане, мои собраты, относится вместе с героином, кодеином, морфином, кокаином и марихуаной к одной группе алкалоидов. Больше всего их содержится в хинном дереве и махорке (10—20 процентов). По оценкам экспертов, никотин опасен больше всего. Он распространен, так как разрешен и рекламируется. От него, как показывает практика, труднее всего отказаться. Это маслянистая прозрачная жидкость с резким противным запахом, горьковатая, если попробовать (пробовать даже на кончик языка не советую — иначе вам не жить). По способности убивать никотин не уступает синильной кислоте, парализует через кровь центральную нервную систему (тяжесть в затылке, дрожание рук, бросание то в жар, то в холод, «бухание» или «проваливание» сердца). На воздухе никотин окисляется и желтеет. Это всегда можно увидеть на кончике фильтра. Взгляните на свои желтые пальцы, лизните языком — и почувствуете горечь.

Табак вытягивает из почвы тяжелые металлы, кислоты, сильнодействующие яды, улавливает и радиоактивные вещества. Учитывая это, его всегда выращивают среди культурных растений, чтобы табак вобрал в себя все вредное, а потом мы это вдыхаем...

В 1946 году американцы открыли в табаке радиоактивный полоний-210, излучающий альфа-частицы. За сутки, высосав пачку сигарет, бедняга-курильщик получает дозу радиации в несколько раз выше дозы, признанной опасной Комитетом по защите населения от этой самой радиации. (Особо поздравляю мужичков!) Для сравнения: с пачки сигарет доза облучения — 500 рад., а при рентгеновском снимке желудка — 0,76 рад. А ведь, кроме полония-210, в табаке имеются и такие радиоактивные изотопы, как висмут и свинец.

Вообще, при сухой перегонке табака через организм курильщика образуются около четырех тысяч (!) химических соединений. Свыше двухсот из них особо опасны, сорок — способствуют развитию рака, а двенадцать сами образуют раковые клетки.

Читайте! И не говорите, что вы «не знали». Это только некоторые из них: оксид углерода, диоксид углерода, аммоний, цианистый водород, изопрен, ацетальдегид, акромин, нитрозодиметиламин, нитрометан, нитробензол, ацетон, бензин, аммиак, азот, сероводород, гидразин, никотин (всего 11 видов), фенол, крезол, диметилфенол, этилфенол, нафтиламин, карбазол, нитро-зонорникотин, метилкарбазол, индол, метилиндол, бензантрацен, флюорен, синильная кислота, флюорантен, хризен, инсектициды, дихлоростильбен, дигидроксибензол, нитрозамин, винилхлорид, формальдегид, кадмий, никель, марганец, сурьма, железо, мышьяк, селений, калий, натрий, цинк, свинец, алюминий, медь, теллур, кобальт, полоний-210, висмут, ртуть, лаптан, скандий, хром, цезий, серебро, золото... Вот как выходит: из кармана государство утянуть норовит, а в легкие, пожалуйста, и серебро, и золото! Дорогие вы мои, бедные мои...

Что же несут курящему бедолаге эти «витаминчики»? Угарный газ — кислородное голодание, что приводит к сердечной недостаточности, инфаркту. Бензопирен образует раковые клетки. Тяжелые металлы (ртуть, свинец, кадмий, никель и др.) ядовиты, особенно в сочетании с никотином. Диоксид азота — самое ракогенное дегтеобразное вещество табака. Нитрозамин, гидразин, винилхлорид, а также мышьяк, олово, кадмий участвуют в образовании раковых клеток. Оксид углерода, сероводород, цианистый водород уменьшают способность крови пере-

носить кислород в ткани. Никель накапливается в печени, мозге, крови, способствует воспалительным процессам в органах дыхания... Ну, хватит перечислять, а то еще плохо будет.

Ежегодно от табака в бывшем СССР умирало около полумиллиона человек. А государство продолжало и продолжает пихать в табачок ароматные пилюли. Лишь бы только привлечь молодых, заставить их раскошелиться всю жизнь, раболепно благодаря за потерю собственного здоровья. Здесь «радетели» народа — посткоммунистические и неодемократические — не скупятся. На одну тонну табака, идущего на изготовление сигарет, расходуется ванилина — 1,25 килограмма, арованилина — 3,25, ромовой эссенции — 96, масла мятного — 3,5, чернослива — 70, сухофруктов — 50, меда натурального — 150 килограммов!

В начале 80-х годов нашей табачной промышленностью было выпущено 378,5 миллиардов штук папирос и сигарет. На их производство израсходовано около 30 тысяч тонн меда, 19 тысяч тонн ромовой эссенции, 700 тонн мятного масла, 70 тысяч тонн бумаги высшего качества.

По совершенно свежим данным, у курящего (как и у поглотившего алкоголь) резко падает биоэнергетический потенциал, и он, подобно вампиру, забирает энергию у своих близких, детей. Вот это, пожалуй, самое страшное.

Прижгите сигарету в последний раз — на сановной физиономии алко-табачной мафии, если вы еще способны думать о себе. И — не только о себе.

С. Горковенко

Думайте, соратники, думайте! Ну а те упорствующие табачники, кто держится еще за вонючую раковую соску, пусть сделают выбор... Так или иначе, а в перерыве спичечно-зажигательно-табачная груда с листами ваших записей о позорных днях будет предана огню.

Пока же я познакомлю вас с вашими же достижениями в области изобразительного творчества — по созданию (с помощью письма и даже рисунка) портрета раба алкогольной, никотиновой, обжорной заразы.

«Он скверно пахнет. Я сейчас с содроганием вспоминаю поцелуи, сдобренные специфическим запахом смеси винного перегара, табачной заразы, вонючего пота... Теперь я понимаю оскорбительность выражения «козел». Именно козел — любой пьющий, курящий, обжираться человек. В том числе и мой муж, с которым я теперь не то что в одной кровати спать не буду, но даже не разрешу себя поцеловать... До тех пор, разумеется, пока он не пройдет здесь курса избавления».

Вот такая категоричность прозвучала в сочинении одной из наших слушательниц. А вот что пишет вчерашний поклонник Змия Никитовича, очень четко определивший у себя вторую стадию алкоголизма... Была у него действительно вторая стадия — именно так определил я степень его зависимости от алкоголя после прочтения анкеты. Так что наши оценки удивительным образом совпали. Как, впрочем, и с другими слушателями. Буквально единицы не смогли самокритично подойти к себе и написали о своей алкозависимости так: «между I и II стадиями». Эдакие раскоряки. Где, интересно знать, пролегает граница между названными стадиями?.. Я умышленно на предыдущем занятии не акцентировал Ваше внимание на самооценках: очень хотелось получить описание и рисунки образов алкоголиков, табачников, обжор.

Читаем далее строки из сочинения:

«...Я смотрю на себя в зеркало и, честно, не узнаю. Куда все делось? На меня смотрит серьезный, думающий и довольно симпатичный мужчина. А ведь еще неделю назад из этого же зеркала на меня глядела ненавистная опухшая рожа с бессмысленным выражением глаз, тупой лицевой мимикой, небритая... Кто из них — я? Хочу быть тем, кого увидел сегодня!»

Помните, на первом занятии я говорил, что многие из вас начнут писать так, что им позавидует даже маститый писатель?! И вы не верили. А я читаю ваши первые сочинения и диву даюсь: не литераторы, не журналисты, кое-кто от станка, от прилавка и мойки в столовой — а какой слог, какая образность!..

«...Обросший, как кактус колючками, такой же зеленый, с красными, словно специально покрашенными глазами, трясущийся, неряшливо одетый, пропахший Бог знает какой помойкой... Таким обычно изображают алкоголика. Я нарисую себя таким, каким был всего шесть дней назад. Одетый с иголки, гладко выбритый и благоухающий дорогой французской парфюмерией, очень уверенный в себе молодой мужчина открывает дверь кафе (до работы он не дотянул), и знакомый бармен наливает в бокал нечто считающееся коктейлем. Он, этот бармен, видит меня насквозь и отлично понимает — не до «букета» мне. Потому и мешает всякую гадость. А я, да, это был я, с нетерпением жду: ну, скорее же, скорее! Но не очень-то спешит Саня — ему выгодно меня помуржжить... Наконец я вливаю в себя всю адскую смесь с запахом самогона или же какого-то вонючего спирта и жду, жду прихода... Во взгляде Сани-бармена нет уже того подобострастия, с каким он смотрел на меня, когда я ходил сюда в сопровождении мордастых ребят и знаком показывал, какой на этот раз буду пить коктейль. Он смотрит насмешливо, ибо знает: что бы я ни пил, платить буду, как и всегда, по-царски.

...Прощай, Саня. Прощай, гадюшник! Я понял: так дела не решаются. Вернее, решаются, но — нечестные: кто кого обманет. В последнее время чаще нажимали меня...

Сегодня я по-прежнему тщательно оделся. У меня твердое, волевое лицо. Очень уверенной походкой прошел мимо этого кафе. В офисе приказал убрать все пепельницы и проветрить кабинеты. Собрал всех сотрудников и сказал: курить только на улице. А лучше последовать моему примеру — не травиться самому и не травить других. Кому не нравится такая установка — не держу.

Самое удивительное — никто не подал заявления об уходе. Ждите в следующей группе моих коллег. Спасибо...»

На здоровье, дорогой! Дай вам Бог никогда больше не встречаться с дьяволом в обличий Сани-бармена!..

Вот еще одно сочинение:

««Хорошего человека чем больше, тем лучше». Эту поговорку мне внушали постоянно в течение многих лет после рождения дочки. Я расплывалась, как квашня. Пыталась «сидеть на диетах» — толку от этого было мало. Я страшно переживала, но меня и муж, и деверь, и подросток дочка, и сослуживцы успокаивали той самой расхожей фразой о «хорошем человеке». Я смирилась. Смирилась внешне. Но только одна я знаю, каких мук стоит, например, поездка к морю или просто на природу. Я стесняюсь раздеться, чтобы не видели всего безобразия моего заплывшего жиром тела, этого жирного живота необъятных размеров, ног и особенно бедер, напоминающих две огромные бочки, гофрированной груди... Я внешне смирилась и с тем, что мой муж уже давно спит отдельно — в своем ка-

бинете, мотивируя это тем, что допоздна работает (он — писатель). Но только внешне. Ведь я — женщина, еще не старая, и мне очень хочется надеть нарядные платья, вызывать восхищение окружающих, нравиться мужчинам и, конечно же, своему мужу.

... Вот прошли два занятия. Перед тем как писать это сочинение, я встала на весы — и не поверила своим глазам. Стрелка сдвинулась на полтора килограмма в минус. А диету я еще не применяла для себя. Может, не все потеряно?..»

Написавшей эти строки слушательнице я скажу одно: «Процесс пошел». Забудьте о диетах. Возьмите на вооружение систему раздельного, рационального питания, сделайте все чистки организма, обязательно выполняйте физические упражнения (с основными из них я вас познакомлю на этих занятиях), и вы обязательно вернетесь к тому весу, который соответствует вашим росту и возрасту.

Мне сейчас вспомнился один из давних моих слушателей, наш земляк Геннадий Ерушев. (В скобках замечу: имена и фамилии оптималистов я привожу в этой книге только с их согласия.) На занятия он пришел, чтобы решить целый комплекс личных проблем, имея при этом 136 килограммов веса! Естественно, о похудении он и мечтать не смел — считал, что такой тяжкий вес он обречен таскать на себе всю жизнь. Тем не менее, втянувшись в занятия, он стал выполнять все мои рекомендации. Писал аккуратно дневники, но долго не показывался мне на глаза. А когда примерно через год пришел на одно из моих занятий, я не узнал Геннадия в стройном, подтянутом молодом человеке. Он тогда сказал, выступая перед слушателями: «От прежнего Ерушева разве что фамилия, имя да отчество и остались. Все во мне изменилось: исчезли вредные привычки, ушли бесследно считавшиеся неизлечимыми болезни и болячки, жизнь заиграла совершенно новыми, радостными красками. Я радуюсь каждой минуте моей новой жизни!»

Я дословно привел часть его выступления — у меня сохранилась магнитофонная запись того занятия. Сегодняшний вес Геннадия стабилен вот уже в течение трех лет — 72 килограмма, что соответствует норме. С помощью несложного арифметического действия вы сможете сами подсчитать, насколько облегчилась у него жизнь.

Тут я опять обращаюсь к наиболее близкому мне человеку — к самому себе. Я, правда, и сегодня не особенно стройный мужчина, как говорится, мне есть еще над чем работать. Но в моем гардеробе сиротливо висит одежда, которая мне велика, ибо еще сравнительно недавно я весил на два пуда больше, да и выглядел много старше, чем сейчас. Мне есть с чем сравнивать. В фильмах «Прощальный банкет», «Уроки трезвости и противокурения» (!0 серий), созданных Госкино СССР, в других видеоматериалах перед вами предстает очень тучный, с явно выраженной сединой пожилой мужчина. А сегодня мне нет еще и тридцати — таков мой биологический возраст. И самочувствие мое соответствует этому возрасту. Да и седина исчезла...

Как определить нормальную массу тела? Самый простой способ — вычесть 100 из роста в сантиметрах. Например, ваш рост составляет 1 метр 70 сантиметров.  $170 - 100 = 70$ . Нормальная масса тела будет соответствовать 70 килограммам. Более точно можно определить свой вес, воспользовавшись следующей формулой:

$$M = 50 + 0,75 (T - 150) + (A - 20)/4,$$

где: **M** — масса тела в килограммах;

**Т** — рост в сантиметрах;

**А** — возраст в годах.

Прошу записать не только эту формулу, но и степени ожирения.

Начальная, или первая, степень — это превышение нормальной массы тела до 10 процентов.

Вторая степень ожирения — превышение нормальной массы тела от 10 до 50 процентов.

Превышение нормальной массы тела более чем на 50 процентов считается ожирением третьей степени, из которой выделена самая тяжелая степень тучности — четвертая.

Любопытную статистику приводит З.М.Эвенштейн в своей книге «Популярная диетология» (М.:Экономика, 1990). Были проведены исследования среди рабочих одного из заводов на предмет излишнего веса. «Нормальная масса была установлена у 64,2%, избыточная — у 30,4 и недостаточная — у 5,4% общего числа работающих». Эти результаты не превышают уровня, в целом наблюдаемого в стране. «Таким образом, — делают вывод ученые, — тучность все больше становится уделом людей среднего возраста, то есть наиболее активной части трудоспособного населения».

Главная причина ожирения — тот рацион, который мы с вами все более и более разнообразим, включая в него такие вещества, которые полностью противопоказаны любому виду животных. Но ведь человек тем и отличается от других животных, что поставил себя не в единой экологической цепочке, которую выстроила Природа, а попытался подняться над самой Природой.

И, естественно, любое нарушение законов, заповеданных нам Господом Богом, Природой, Высшим Космическим Разумом (называйте как угодно), оборачивается для человека необратимостью наказания.

Наверное, мало кто знает, что изначально слово-понятие «мясо» звучало несколько иначе — «мамса», что в переводе с древнеиндийского языка (санскрита) означало: «Сначала ты меня, потом я тебя». Помимо этого сомнительного с точки зрения питания организма компонента, в рационе у нас сейчас преобладают высокоэнергетические продукты и легкоусвояемые углеводы (сахароза). При этом существенно снижено потребление овощей, плодов, богатых клетчаткой продуктов, содержащих большое количество столь необходимого организму растительного белка.

Я много и давно слышал об огромной подвижной деятельности Ираиды Михайловны Хахалиной. Помнятся мне и откровенные нападки в ее адрес со стороны 1 коллег, ученых-медиков, обвинявших Хахалину в шарлатанстве, хотя сама Ираида Михайловна — кандидат медицинских наук. Увы, так уж повелось в нашей стране: любое прогрессивное начинание, не вписывающееся в рамки сложившейся системы учений, практики, воспринималось и сейчас еще воспринимается соответственным образом. Ведь прими наша медицина на вооружение методики И.М.Хахалиной — и многомиллионная армия врачей (кстати, самой больной части нашего общества) останется без работы: закроются огромные фармакологические фабрики, крупные и не очень лечебные учреждения останутся невооруженными, чиновники от медицины останутся не у дел. А как быть генералам от медицины, которые упорно внедряют в практику все новые и новые химические препараты, якобы благотворно воздействующие на человеческий организм.

Мне иногда приходится выступать перед аудиторией медиков-ортодоксов. У нас часто завязывается серьезная дискуссия о методах оздоровления. Точнее, медики весь разговор сводят к лечению, я же, напротив, говорю только об оздоровлении, ибо не приемлю термина «лечить». В системе русской синонимии этот термин в смысловом отношении тесно связан с такими понятиями, как «ходить за больным», «ухаживать» и даже «лелеять», «холить». Вот и лелеем мы разные хвори, холим свои болячки...

В подобных дискуссиях я всегда напоминаю врачам слова великого Авиценны, который писал о том, что в арсенале врача есть три орудия: слово, лекарство и нож.

Слово учит человека распознавать в своем поведении ошибку, чтобы стать здоровым.

Лекарство применяет врач, чтобы облегчить боль страдающего, если он не находит причины и не может объяснить больному словами, как ее избежать.

Нож применяется врачом тогда, когда он не может найти причины болезни, чтобы внести коррективы в поведение больного, — словом, не знает лекарства, способного облегчить боль. Врач в этом случае применяет нож, удаляя следствие далеко зашедшей болезни. Причина же болезни остается и действует в теле, возбуждая новые очаги. Операция чаще всего — это передышка.

В противовес мне приводят примеры успешного лечения или операции. В подобных случаях я прибегаю к такому «радикальному» вопросу: «Кто из вас сможет показать больного, которого он полностью излечил». Ни один из моих оппонентов на это ничего, кроме риторических фраз, предложить не может. А я адресую их к Шаталовой и Брэггу, Шелтону и Семеновой, Суворину, Хахалиной и многим, многим другим, кто с помощью естественных методов, без химии лекарств и ледящего лезвия скальпеля, а только словом, участливым и даже назидательным, подсказал страдающим людям пути выхода из тупиковых ситуаций, когда даже самые рьяные ортодоксы-медики ничего уже предпринять не могли и считали таких больных безнадежными.

Я привожу замечательный пример Г.А.Шичко, который разработал уникальный метод прорыва человека в собственное сознание, с тем чтобы сориентировать линию поведения, активизировать работу организма на оздоровление. В свое время над ученым смеялись, обзывали всякими оскорбительными кличками, даже выжили из института экспериментальной медицины в день, когда Г.А.Шичко исполнилось 60 лет (благовидный предлог — проводили «на заслуженный отдых»). Недавно это было — в начале восьмидесятых.

Сегодня, хотя наша официальная медицина и не признала предложенного ученым метода (да он и не медицинский!), пожалуй, нет ни одного региона, города в нашей стране и ближнем зарубежье, где не практиковалась бы замечательная, я считаю, неисчерпаемая система Г.А.Шичко, помогающая людям выйти из алкогольного, обжорного рабства, избавиться от самых страшных болезней и болячек, скорректировать зрение и даже на облысевшей голове вызвать рост волос.

В журнале «Свет» (№6—7 за 1994 год) — огромное спасибо редакции! — опубликовано письмо когда-то очень больной женщины, которая написала: «Пять лет назад Господь привел меня к очень хорошему и доброму человеку Ираиде Михайловне Хахалиной...». И далее она рассказала, как быстро и незаметно без лекарств и операций она, уже приготовившая к своему смертному часу одежду,

полностью оздоровилась. Редакция — вместо комментария — продолжила это письмо статьей И.М.Хахалиной, которую я привожу здесь полностью!

«Наша первая группа здоровья начала работать в 1985 году. Изначально была поставлена задача — использовать только естественные методы, соответствующие законам природы. В каждой группе (они выпускались по окончании обучения и оздоровления) прорабатывались статьи и книги (вначале рукописные или машинописные) Г.С.Шаталовой, Ю.С.Николаева, Брэгга, Уокера, Д.Осавы, Шелтона, Кнейппа и других. До последнего времени типографским путем эти работы не издавались, а над нами действительно смеялись, удивлялись, относились с недоверием, но, когда узнавали об излечении цирроза печени, незаживающих язв или аппендицита (вне обострения), приходили в группу.

В назначения входили: один из режимов лечебного питания (не путать с так называемым рациональным, принятым официально), обливание, правильное дыхание, физические упражнения. В необходимых случаях добавлялись лекарственные растения, научные и народные методы. Уделялось внимание психогигиене, нравственности и духовности. Излечение наступало, как правило, через полтора-два месяца — от всех болезней сразу. И это при той же самой экологической ситуации!

Позже в стране стали появляться другие методы: кодирования, экстрасенсорика, разного рода психического воздействия. Стали выступать по телевидению, радио и в печати А.Кашпировский, А.Чумак и многие другие. Белые и черные колдуны и маги начали разъезжать плотной чередой. И люди увлеклись возможностью (ее все хорошо обещают) легко и быстро выздороветь. Они думают (и сейчас еще), что человек может жить, как он хочет; что хочет есть и пить, лениться, объедаться, развращаться, курить, употреблять наркотические вещества и т.д. А заболев, они усядутся в кресла или улягутся на диван, а их по телевидению или лично — руками, словами, мыслями, массажем — будет лечить кто-то другой.

Но... так бывает редко, чаще всего болезни возвращаются, или же происходит их трансформация в другие заболевания. Добавляются и новые. А дело в том, что в таких случаях причины болезней остаются в организме, если человек не меняет образ мыслей, образ жизни, питание. Очень важно понять, что выздороветь навсегда, ничего не меняя, невозможно. Человек постоянно должен быть в условиях естественной нормы, к которой он приспособлен природой.

Очень важен вопрос о вегетарианстве. Человек никогда не был приспособлен к питанию трупами убитых животных, поглощению трупных ядов и усвоению низменных инстинктов животных. Тем более что продукты от трупов животных содержат код смерти, потому что в каждом атоме такого «продукта» есть информация о предсмертных муках животного, о страхе смерти и непосредственном умирании животного организма.

Кроме того, мясо для организма человека вообще противоестественно, что неоспоримо доказал еще Кард Линней — великий естествоиспытатель. Организм человека не приспособлен к перевариванию животных белков.

Мясо часто бывает заражено микробами, эхинококком, яйцами глист. Оно содержит ядохимикаты, которыми обрабатывают животных, гормоны, антибиотики и другие вещества, которыми их лечат или «наращивают» вес и удои. Мясо долго не уходит из желудка, долго и с трудом переваривается, вызывая тяжесть и ложное чувство сытости с одновременным желанием поспать.

Хищные животные, приспособленные для мясного питания, едят его сразу, в свежем виде (исключение составляют животные и птицы — санитары), человек — через много дней, недель или месяцев после неоднократного замораживания и оттаивания. Это еще больше увеличивает количество шлаков в организме.

Хищники глотают мясо куском, не жуя. Оно сразу попадает в сильно кислую среду желудка. У человека во рту пища пережевывается и смешивается со слюной. Среда становится нейтральной, и пищеварение останавливается. Кислотность желудочного сока у человека вообще недостаточна для нормального переваривания мяса.

Организм человека вырабатывает белки свои собственные, человеческие, так как усвоить коровьи или свиные не в состоянии.

Установлена четкая связь мясоедения с заболеваемостью раком. 92 процента рака органов пищеварения зависят от мяса.

Больные раком органов пищеварения часто испытывают отвращение к мясу (инстинкт организма), что является симптомом опухоли.

На специально выведенной раковой линии у мышей, при которой рак неизменно передается по наследству, показано достоверно, что животные, переведенные на малокалорийное, малобелковое питание, раком не заболевают.

Вегетарианцами были Пифагор, Сократ, Платон, Леонардо да Винчи, Вольтер, Лев Толстой, Бернард Шоу, Рабиндранат Тагор, Эйнштейн и многие другие. Профессор Ю.С.Николаев — вегетарианец в четвертом поколении.

В книге «250 мыслей философов, поэтов и ученых о вегетарианстве и воздержании» (М.: Посредник, 1908) приводятся такие цитаты:

«Придет время, когда люди будут питать такое же отвращение к животному мясу, какое питают теперь к человеческому» (Ламартин).

«Природою человек никогда не был приспособлен к тому, чтобы быть плотоядным животным: он не снабжен теми природными особенностями, которыми отличаются хищные и плотоядные породы» (Рей).

Мясо — самый дорогой, трудоемкий, неэкономичный продукт, а пептидаза нашего кишечника не переваривает белка, полежавшего в холодильнике.

Исследование результатов предубойных стрессов и связанного с ними качества говядины показало наличие в мясе огромного количества ядов и шлаков, связанных с предубойными стрессами у животных.

Белки, жиры и углеводы в тех количествах, в которых обычно употребляют их люди, организму не нужны. Они являются наполнителями.

Организм человека нуждается в главных для него веществах — витаминах, минеральных солях, энзимах и других биологически активных веществах, которые содержатся в естественной для человека пище и без которых нормальное функционирование организма невозможно.

Мясное питание способствует алкоголизму.

Известно, что дети-вегетарианцы не становятся алкоголиками, наркоманами, бандитами.

Важно знать и другое. Мясная пища греховна, ибо она усиливает страдания и вражду на Земле. Войны не могут прекратиться, пока люди убивают животных и поедают их трупы.

К великому сожалению, даже христиане употребляют мясо и алкоголь.

В Библии говорится: «И сказал Бог: вот Я дал вам всякую траву, сеющую»

семя, какая есть на всей земле, и всякое дерево, у которого плод древесный, сеющий семя: вам сие будет в пищу» (Бытие, гл. 1, ст. 29).

«Лучше не есть мяса, не пить вина и не делать ничего такого, от чего брат твой претыкается, или соблазняется, или изнемогает» (К Римлянам, гл. 14, ст. 20).

«Ради пищи не разрушая дела Божия: все чисто, но худо человеку, который ест на соблазн» (К Римлянам, гл. 14, ст. 20).

Казалось бы, сказано ясно; тем не менее люди выбирают убойную, кровавую пищу, природой предназначенную только для хищников. Здесь явно попирается заповедь «Не убий», а также закон соответствия виду.

Но есть еще более важная проблема, связанная с переходом нашей пятой цивилизации в шестую, с эрой Водолея.

Высший разум Вселенной не в первый раз обращается к нам, землянам, предлагая четкий путь к спасению, так как срок существования нашей цивилизации (3-е измерение), определенный Всевышним, на исходе. С октября 1990 года на Земле началась Новая эра, грядущая шестая цивилизация (4-е измерение), ведущая в бессмертие. Это опубликовано в обращении Высшего Разума Вселенной ко всем жителям Земли под названием «Конец света — начало бессмертия».

Высший Разум Вселенной, желая спасти побольше людей, просит довести эту информацию до сведения каждого человека нашей планеты. А для спасения рекомендуется немедленно начать преодоление двух барьеров: по духовности и по биомассе, то есть физическому телу.

Если проблема духовности более или менее понятна, то для мясоедов взять барьер по вегетарианству намного сложнее. Для этого надо знать, что предсказанный в Агни-Йоге новый мир — это и есть шестая цивилизация, царство Божие, это бессмертие. Попасть в это царство надо в физическом теле, но оно должно стать утонченным — на основе растительного белка. Поэтому с декабря 1990 года идет направленный процесс трансмутации клеток тела, и в этот процесс вовлечены все до единого люди Земли. И процесс этот необратим.

Поэтому всем надо понять, что те, кто не выполнит необходимых условий, подвергаются страшной опасности, так как идет огонь с неба. Это очищающие космические энергии. Они очистят планету от всех загрязнений. И люди с загрязненными душами и телами сгорят тоже (это и есть Огненное Крещение).

А появление и расширение озоновых дыр — явление неслучайное и не зависящее от нас. (И напрасно наши учёные мечтают найти возможность «залатать» озоновые дыры.) Идет процесс снятия озонового слоя, окружающего нашу планету, и этим процессом руководит космический разум, открывая доступ космической энергии.

Эпоха Бессмертия идет на смену процессу реинкарнации (перевоплощения), и человеку не надо будет многократно умирать и рождаться в новых телах.

Эпоха Бессмертия начинается с великолепной цивилизации, какой во Вселенной еще не было. Чтобы в нее попасть, необходим^ чистота души и чистота тела, а для этого необходимо только растительное питание. Трансмутацию клеток смогут пройти благополучно только вегетарианцы, соблюдающие необходимые условия:

— как можно раньше отказаться от пищи, в которой заложен код смерти: мяса, птицы, рыбы;

— затем надо отказаться от продуктов, зашлаковывающих организм, — мо-

лока, сахара, яиц;

— в дальнейшем надо питаться только овощами, злаками, фруктами, медом, орехами, семечками;

— необходимо ограничить и объем пищи: густой — до 1 процента от веса тела и жидкости — до 1 литра в день при весе тела до 90 килограммов, а свыше этого веса — 1,5 литра в день.

Это очень коротко о грядущих событиях, предсказанных в Библии, в Агни-Йоге и в ведической литературе, а также в других источниках мудрости.

Почти все предсказанное в этих книгах уже сбылось. Осталась самая малость. Но важно знать, что Бог всегда предупреждает. Читаем в Библии: «Ибо, как во дни перед потопом, ели, пили, женились и выходили замуж до того дня, как вошел Ной в ковчег» (От Матфея, гл. 24, ст. 38).

«И не думали, пока не пришел потоп и не истребил всех, — так будет и пришествие Сына Человеческого» (Там же, ст. 39).

«Итак, бодрствуйте, потому что не знаете, в который час Господь ваш придет» (Там же, ст. 42).

Не говорят ли нам эти стихи из Библии о том, что пора одуматься, подготовиться, очиститься, проверить исполнение заповедей, которые не просто так даны, а для исполнения? Они говорят нам также о том, что надо следить за информацией, отделяя Истину от Лжи. Вот что говорят стихи 10, 11 и 12-й (2-е Фессалоникийцам, гл. 2):

«...И со всяким неправедным оболещением погибающих за то, что они не приняли любви истины для своего спасения».

«И за сие пошлет им Бог действие заблуждения, так что они будут верить лжи».

«Да будут осуждены все не веровавшие истине, но возлюбившие неправду».

Ну разве не в заблуждениях мы все погрязли? И почему не ищем правды?

А вот что говорит Библия об образе жизни (К Римлянам, гл. 13):

ст. 12. «Ночь прошла, а день приблизился: итак, отвергнем дела тьмы и облечемся в оружие света»;

ст. 13. «Как днем, будем вести себя благочинно, не предаваясь ни пированию и пьянству, ни сладострастию и распутству, ни ссорам и зависти»;

ст. 14. «Но облекитесь в Господа (нашего) Иисуса Христа и попечения о плоти не превращайте в похоти».

Сказано в Библии и о трансмутации, и о Космическом Огне.

Читаем Даниила, гл. 12, ст. 10:

«Многие очистятся, убелятся и переплавлены будут в искушения; нечестивые же будут поступать нечестиво, и не уразумеют сего никто из нечестивых, а мудрые уразумеют».

Наконец, находим в Библии и предсказания о переходе в новый мир, в новую цивилизацию, о вечной жизни с Богом. В Откровении, гл. 7, находим:

ст. 13. «И, начав речь, один, из старцев спросил меня: сии, облеченные в белые одежды, кто и откуда пришли?»;

ст. 14. «Я сказал ему: ты знаешь, господин. И он сказал мне: это те, которые пришли от великой скорби; они омыли одежды свои и убелили одежды свои кровию Агнца»;

ст. 15. «За это они пребывают ныне пред престолом Бога и служат ему день

и ночь в храме его, и сидящий на престоле будет обитать в них»;

ст. 16. «Они не будут уже ни алкать, ни жаждать, и не будет палить их солнце и никакой зной»;

ст. 17- «Ибо Агнец, который среди престола, будет пасти их и водить их на живые источники вод, и отрет Бог всякую слезу с очей их».

Вот так! А что касается остальных, то в Откровении (гл. 9, ст. 6) сказано коротко и емко:

«В те дни люди будут искать смерти, но не найдут ее; пожелают умереть, но смерть убежит от них».

Обращение является новейшим заветом людям всей Земли, выполнение которого — единственное условие спасения человечества.

Можно ли сомневаться в истинности этого документа? К духовному самосовершенствованию всегда призывали все религии и все передовые умы человечества. Барьер по биомассе, который необходимо преодолеть, также не может вызывать сомнений, ибо истинно здоровый режим жизни и питания, несомненно, благотворен для человека, для его физического и духовного совершенствования — это обосновано теоретически и доказано практикой.

Все сказанное выше является доказательством радикального решения проблемы здоровья и выживания каждого человека. Надо понять: времени на раскачку уже нет. Космическая мутация идет, Космический Огонь действует! Использование лекарств сейчас опасно — за редким исключением. Старые методы медицины сейчас противопоказаны, ибо загрязняют организм и выводят его из равновесия. А нынче важно очищать тело и душу всеми возможными методами

Я вновь не комментирую. Можно только порадоваться, что в разных концах страны, предварительно не сговариваясь, даже не зная друг о друге, люди разных профессий приходят к одним и тем же методам возвращения человека к себе — первоначально запланированному Господом Богом, Природой, Высшим Космическим Разумом, то есть к человеку, свободному от болезней, болячек, вредных привычек. Ведь я уже много лет исповедую те принципы, о которых рассказывают И.Хахалина, Н.Семенова, Г.Шаталова, Ю.Андреев, Г.Сытин, Г.Малахов и многие другие, кто учит людей основному понятию: «Здоровье надо заработать!» Только своим трудом, любовью к самому себе, а значит, и всему в себе, преданностью приобретаемой системе знаний, безусловным их применением вы сможете стать абсолютно здоровыми людьми

Возникает вопрос: почему все натуропаты выступают против потребления молока?

Я думаю, вопрос следует поставить несколько иначе — зачем его потреблять взрослому человеку? Вот что пишет по этому поводу Н.А.Семенова: «Молоко — удивительный продукт, идеально сочетающий белки и углеводы. Это пища детеныша, бурно растущего организма. Это как цемент, без которого немислимо построить дом. Но когда дом построен, только безумец станет возить в его комнаты цемент потому только, что это прекраснейший строительный материал. В помещениях с излишним цементом задыхаешься. Нечто подобное происходит и с нашим здоровьем, если мы, люди, чей организм уже не требует такого мощного стройматериала, как молока, будем продолжать его есть. Жизнь задыхается в таком теле». Особо хочу сказать о соли, которую люди привыкли добавлять в пищу в невероятных количествах, начисто лишая тот или иной продукт естественного

вкуса. Опять же я не буду пересказывать усвоенный мною материал, полученные научные данные о соли, богатый практический опыт бессолевой еды — я обращаю вас к замечательному натуропату, человеку, прожившему огромную жизнь, перенесшему в молодости неизлечимую тогда болезнь, сумевшему самостоятельно избавиться от нее. Речь идет о Поле Брэгге. Он мог бы еще, наверное, долго жить, если бы не коварный случай: в 95 лет, катаясь на серфинге, Брэгг был поднят и смыт океанской волной, в результате чего захлебнулся. Когда тело этого человека, спасшего жизни тысячам и тысячам людей, было подвергнуто анатомированию, врачи удивились — внутренние органы почти столетнего старца были идентичны юношеским.

К сожалению, в нашей стране нет полного издания замечательной книги Поля Брэгга «Чудо-голодание». Но даже те «выжимки» из большого труда американского ученого, которые публикуются сегодня различными издательствами, помогают многим нашим согражданам по-новому взглянуть на себя, свое здоровье, здоровье всей нации

Итак, познакомимся с разделом из книги П.Брэгга, который так и озаглавлен:

## Соль

То, что вы узнаете об этом простом продукте, поразит вас.

Вы употребляете натрий, каустическую щелочь, для того чтобы приправить еду? Или хлор, или отравляющий газ? «Что за нелепые вопросы? — скажете вы. — Ни один здравомыслящий человек не делает этого».

Конечно, нет. Но поражающей правдой является то, что люди все-таки употребляют их, потому что они не знают, что все эти вещества входят в состав неорганического кристаллизованного соединения, известного как СОЛЬ.

Веками выражение «соль земли» ассоциировалось с чем-то хорошим, существенным. Ничто не может быть более ошибочным. Этим вредным продуктом, который вы ежедневно кладете себе в пищу, вы разрушаете свой организм. Обратите внимание на следующие факты:

1. Соль — это не еда! Оправданий для ее употребления не больше, чем для хлоридов калия, кальция, бария и других химикалиев на аптечной полке.

2. Соль не может быть переварена, усвоена и использована организмом. Соль не имеет никакой питательной ценности! Соль не содержит никаких витаминов, органических веществ и никаких питательных! Наоборот, она вредна и может вызвать заболевание почек, мочевого пузыря, сердца, артерий, вен и кровеносных сосудов. Соль может вызвать задержку воды в тканях, являясь причиной водянки.

3. Соль действует как сердечный яд. Она также усиливает болезненную чувствительность нервной системы.

Соль содействует удалению из организма кальция и поражает внутреннюю слизистую всего желудочно-кишечного тракта.

Если соль так вредна для здоровья, почему же она так широко используется? Больше всего в силу привычки, укоренившейся за тысячи лет. Однако эта привычка основана на ряде неправильных представлений, якобы тело нуждается в ней. Но многие народы, например эскимосы, не употребляют соли и никогда не

чувствуют отсутствия ее. Однажды человек, не привыкший к соли, попробовав ее, сказал, что это все равно что табак для некурящего. Среди определенного вида животных соль действует как абсолютный яд, особенно среди домашней птицы. Известно, что свинья погибает после большой дозы соли.

### Откуда берет начало привычка к соли

Биохимик Бунг объясняет, что в доисторические времена на земле было полное равновесие натрия и калия. Но продолжительные дожди веками смывали большую часть натриевых солей. Со временем почва и растения стали получать недостаточное количество натрия, но высокое — калия. Животные и люди стремились заменить чем-нибудь, восполнить этот недостаток. Они нашли бедный, неэффективный и очень опасный заменитель — неорганическую соль, или просто соль.

Глотать соль и думать, что вы получаете натуральный натрий, все равно что употреблять неорганический кальций, чтобы получить кальций. Ни одно из этих веществ не может быть усвоено клетками организма.

Так как все неорганические вещества вредны для органов пищеварения, вам может быть понятно, почему после употребления соли возникает такое сильное чувство жажды. Желудок просто реагирует на чужеродное вещество и старается как можно скорее вывести его из организма через почки. Можете себе вообразить, какое действие это производит на нежнейшие почечные фильтры. Из всех органов человеческого тела больше всего от соли страдают почки. Что происходит, когда человек употребляет большее количество соли, чем то, которое почки могут выделить? Этот излишек откладывается в различных частях организма, особенно в ступнях и в нижней части ног, что приводит к отекам.

Защищаясь, организм автоматически старается разбавить этот яд большим количеством жидкости — тело опухает, так как ткани наполняются водой. Ступни и лодыжки разбухают и становятся болезненными.

Так же как опасна соль для почек, вредна она и для сердца. Даже малое количество соли оказывает отрицательное влияние на сердце. Работа сердечной мышцы регулируется соответствующей концентрацией и балансом естественных органических натриевых и кальциевых солей в крови, так что избыток натрия приведет к разрушению ее работы, к повышению кровяного давления и сердечного ритма.

Медицинская статистика свидетельствует, что больше всего от высокого кровяного давления страдают японцы, но известно также и то, что они являются самыми большими в мире потребителями соли.

### Как действует соль на кровяное давление

Что является причиной высокого кровяного давления? Медицине известны многие причины: напряжение, усилия, стрессы, ядовитые вещества, такие, например, как сигареты и выхлопные газы, острые приправы, инсектицидные ядохимикаты, побочные действия лекарств, последствия индустриализации.

Что вы можете сделать, чтобы защитить себя от всех этих причинных агентов? Лучше всего исключить как можно больше опасных факторов из окружаю-

щей вас обстановки.

Однако существует только одна - причина повышенного давления — про-стая столовая соль), который является основной причиной гипертонии.

До сих пор мы говорили о причинах гипертонии у «нормальных» людей А как действует соль на миллионы тех, кто страдает полнотой? Здесь громадное поле для исследований, так как известно, что полнота чаще всего сопровождается высоким кровяным давлением Нет ли здесь связи между полнотой людей, страдающих гипертонией, и употреблением соли?

#### Миф о том, как животные лизут соль.

Не является ли бессолевая диета неполноценной? Разве мы не нуждаемся в большом количестве соли для поддержания организма в хорошем физическом состоянии? Это распространенное мнение Но верно ли оно? Некоторые скажут вам, что животные путешествуют на много миль, для того чтобы найти так называемые «солевые залежи». Я исследовал места, куда дикие животные собираются со всей округи, чтобы лизнуть почву Хотя все они известны как «солевые залежи» и почва там имеет одинаковый химический состав, ни в одном из них не содержится хлорида натрия (соли). В них абсолютно отсутствует органический или неорганический натрий, однако имеются в изобилии многие другие органические минералы и питательные вещества, необходимые животным.

#### Почему коровам дают большое количество соли?

Человек, вкладывающий капиталы в молочное производство, естественно, старается извлечь из него наибольшую выгоду Владельцы молочных ферм обнаружили, что, давая лизать коровам соль, они тем самым побуждают их пить больше воды, а чем больше животные пьют воды, тем больше они дают молока. Но результатом этого является чрезвычайно высокое содержание соли в молоке: 0,5 — 1 г на 1,2 литра. Для пятимесячного ребенка это количество соли все равно что для взрослого 15 граммов. Зайдите в американские школы и посмотрите на учеников. Вы поразитесь, насколько много среди них тучных, полных детей. Они много пьют такого молока и к тому же употребляют много соли с пищей. Зайдите в продуктовые магазины и взгляните на консервированную и закупоренную в бутылки пищу — вся она приготавливается с солью. Суммируйте все это, и вы увидите, почему сердечные заболевания являются убийцей № 1 в нашей стране. Мы — нация солевых пьяниц! Сыр, консервированные овощи, хлеб — фактически все наши наиболее популярные пищевые продукты насыщены солью Пища детей тоже отягощена солью!

Нам говорят, что мы должны в жару принимать солевые таблетки

Многие считают, что потеря соли вместе с потом во время жары должна быть сразу восстановлена. На предприятиях рабочим дают солевые таблетки для поддержания «хорошего здоровья». Но необходимо ли это? По-моему, нет!

Мой поход в Долину смерти. Калифорния — самая жаркая точка в мире

Чтобы доказать себе, что я не нуждаюсь в соли во время сильнейшей жары, я отправился в Долину смерти в Калифорнии, в одно из самых жарких мест в мире в июле и августе. В первый раз я нанял десять сильных молодых спортсменов из колледжа, чтобы пройти вместе из ранчо Фурнас Крик в Долину смерти — расстояние около 48 километров. Я снабдил всех спортсменов соевыми таблетками, водой и вагоном продуктов, которые содержат в себе соль, такими, как хлеб, булочки, сухое печенье, сыр, мясо, давая им таким образом возможность есть, пить и употреблять соевые таблетки сколько пожелают. Я же не употреблял соли и на протяжении всего пути в 48 километров голодал. Поход начался в конце июля, термометр показывал 41 градус Цельсия. Мы отправились около 8 часов утра, и чем выше поднималось солнце, тем жарче становилось, и в 12 часов дня температура достигла 54 градусов. Это была сухая, испепеляющая жара. Казалось, что солнце растопит нас.

Студенты с жадностью принимали таблетки соли, пили, холодную воду. На завтрак они ели бутерброды с ветчиной и сыром, пили воду. Мы отдохнули с полчаса после завтрака и продолжали наш суровый поход по раскаленному песку. Вскоре начались наши несчастья.

Сначала трое из этих выносливых, сильных молодых людей почувствовали себя очень плохо, их вырвало. Они почувствовали головокружение, цвет лица стал совершенно белым, появилась сильная слабость. Они отказались от похода! Их отправили обратно на ранчо Фургас Крик в плохом состоянии. Мы продолжали путь с оставшимися семью спортсменами. Они поглощали большое количество воды и таблеток соли. Вдруг пятеро из них почувствовали судороги в желудке и затем совсем разболелись. Их тоже пришлось отправить обратно на ферму.

Остались двое из десяти. Было уже 4 часа пополудни, и беспощадное солнце неистово палило нас. Почти одновременно эти двое, последние из принимавших соевые таблетки спортсменов, почувствовали резкий упадок сил — пришлось срочно отправить их на ранчо для оказания медицинской помощи.

Только тот, кто не употреблял соли, завершил этот поход. Это остался великий дед Брэгг! Я чувствовал себя свежим, как маргаритка. Я не только совершенно не употреблял соевых таблеток, но и отказался от какой бы то ни было пищи. Я полностью голодал. Я пил только теплую воду, когда хотел; спортсмены предпочитали только холодную воду, но я пил теплую. На путешествие у меня ушло десять с половиной часов, и не было никаких признаков плохого самочувствия. Я переночевал в палатке, а на следующий день проделал поход в 48 километров на ранчо. И опять я не употреблял никакой пищи и таблеток соли.

Врачи осмотрели меня и нашли мое состояние прекрасным. Я готов повторить этот поход в Долину смерти штата Калифорния для тех ученых, которые захотят исследовать влияние соли,

Еще одно доказательство того, что соль не нужна

Немецкий корпус Роммеля в Африке продвигался вдоль ворот Египта, приняв последний тяжелый бой перед Эль-Аламейном и отступая уже свыше сотни миль по выжженной пустыне; однако, когда военная кампания была окончена, англичане нашли захватнические войска в хорошем физическом состоянии, несмотря на то, что нацистские солдаты не были обеспечены соевыми таблетками.

Эта история, так же как и моя собственная, которая имела место в прока-

ленной солнцем Долине смерти, подтверждает многие эксперименты, направленные на изучение необходимости бессолевой диеты в условиях горячей пустыни.

С научной точки зрения это объясняется так: после первых нескольких дней акклиматизации субъекты перестали терять соль через пот. По-видимому, в организме срабатывает какой-то нормализационный механизм, который и сохраняет натрий. Выносливость, с которой переносят любые погодные условия люди, придерживающиеся строжайшей диеты, показывает, что необходимость потребления добавочной соли в условиях жары значительно преувеличена.

Естественный, натуральный натрий содержится в достаточном количестве в овощах, рыбе, мясе и других продуктах. Этого натрия вполне достаточно для организма человека. Доказательством такого факта является пример многих народностей мира, которые никогда не употребляли соль.

До прихода первых исследователей американские индейцы ничего не знали о соли. Колумб и все великие исследователи американского континента находили их физическое состояние прекрасным. Вырождение туземцев всегда следует за употреблением соли, алкоголя и неестественной для них пищи.

Я совершил около пятнадцати экспедиций в самые отдаленные уголки земли и нигде не встречал местных жителей, употреблявших соль. Никто из них не страдал от высокого кровяного давления. Независимо от возраста у них сохраняется давление 120/80, которое считается наилучшим. Они никогда не страдали заболеваниями почек и сердечными расстройствами.

Сколько соли может выносить человеческий организм ежедневно?

Над этим вопросом задумывались многие. Проводился целый ряд исследований. Предложения ученых колебались от 0,5 до 1 грамма соли ежедневно. Это то количество, которое может быть усвоено организмом. Средний американец, являющийся, по сути, солевым наркоманом, в действительности превышает ежедневную допустимую дозу натрия в 15—30 раз. Такое большое количество соли, поглощаемое американцами, объясняется высоким содержанием соли в приготовляемых продуктах. Это хлеб, сыр, консервированное мясо (ветчина, бекон), консервированные овощи и сотни других основных продуктов питания.

Южные негры страдают самым высоким давлением среди населения США, и данные показывают, что у большинства из них соль — главнейший пункт в их диете, а солевая свинина — основной продукт питания.

Я родился и вырос в Виржинии, и многие мои родственники страдают от гипертонии. Некоторые из них рано умерли от параличей и почечных заболеваний, будучи любителями поесть сильно просоленную свинину, окорок, бекон. Высокие концентрации соли присутствовали в их ежедневных трапезах. К тридцатилетнему возрасту они имели целый ряд болезней, называя все это «несчастьем». Их суставы были скованы, двигались с большим трудом, причиняя боль.

Трагический случай, подтверждающий вредное воздействие соли, произошел недавно в Бингхэмптонской больнице, штат Нью-Йорк, где имелись случаи смерти детей после включения по небрежности соли в рецептуру их лекарств. Сверхдоза соли может быстро убить ребенка. Организму нужен натуральный органический натрий, но не столовая соль, являющаяся веществом неорганическим. Вы можете получить натуральный натрий, который природа заготовила в органи-

ческой форме, из свеклы, сельдерея, моркови, картофеля, репы, морской растительности, фикуса (морской водоросли), кресс-салата (жерухи) и из многих других видов натуральной пищи. Всегда помните, что органические минералы — единственное вещество, которое может быть усвоено вашими клетками!

### **Выведите соли голоданием**

Опыт голодания у меня велик — 50 лет. И я обнаружил, что четырехдневное полное голодание позволяет вывести соль из организма.

Открыть, обнаружить это помогает моча. Проголодайте четыре дня, употребляя только очищенную воду.

Ничто не должно попасть в ваш организм в течение этих четырех дней, кроме дистиллированной воды!

Каждое утро берите образец утренней первой мочи. Оставьте эту бутылку в прохладном месте на 2—3 недели. Затем посмотрите на нее при солнечном свете. Вы увидите на дне бутылки концентрированный хлорид вместе с другими ненужными веществами, выведенными из вашего организма.

Когда вся соль уйдет из организма, заметьте, как легко будут работать почки, как станет естественно влажным ваш рот, как вас перестанет мучить жажда. Обратите внимание на тонус вашей кожи и мускулов и на то, что все более стройным и молодым будет выглядеть ваше тело. Бугорки, наполненные водой, исчезают, линии тела становятся естественнее, полнота проходит, и вы снова обретаете свою природную фигуру. Первое, от чего освобождается в период голодания ваш организм, — это соль и сопутствующая ей полнота.

Вы с трудом поверите своим глазам, убедившись в том, какая удивительная перемена происходит во время голодания. Могучая «жизненная сила», которая ранее расходовалась на переработку пищи, теперь используется исключительно для выведения отходов, ядов, скопившихся в клетках и органах тела. Таким образом омолаживается каждая из миллионов клеток вашего организма. После четырех дней «бессолевого» содержания организма продолжайте сохранять это состояние, хотя это и трудно сделать в связи с тем, что, как я уже говорил, мы имеем «солевою насыщенность» во всей покупной пище. Такому очищению хорошо поможет 24—36-часовое еженедельное голодание. Так как я много путешествую по всему миру, читая лекции и проводя исследования, мне часто бывает трудно избежать насыщенной солью пищи, несмотря на то, что я прошу в ресторанах, на пароходах, в самолетах и поездах: «Без соли, пожалуйста!» Однако я чувствую, что 24—36-часовое еженедельное голодание очень помогает мне выводить ту неорганическую соль, которая все же попадает в мой организм.

Но никогда никакая соль не добавляется к моей пище умышленно. Нет такой соли, которая находила бы применение в доме Брэгга! Мы приправляем пищу травами и чесноком, которые являются действительно

Естественными приправами. Они придают пикантность пище. Голодая и придерживаясь бессолевой диеты, вы скоро увидите, как несравненно лучше стали чувствовать себя и выглядеть! И что у вас во рту всегда приятное ощущение. Вы заметите и другие перемены к лучшему, когда начнете голодать и откажетесь от добавления соли к пище.»

О другой «белой смерти» — сахаре, который вы потребляете в невероятных количествах, скажу кратко. Потребляя этот химический ингредиент, вы тем самым

способствует развитию атрофии всех внутренних органов, призванных превращать потребляемые продукты в сахар, точнее — извлекать из них необходимые организму виды сахара, которые имеются в любом растительном продукте, причем в таких количествах, которых человеку вполне достаточно.

Самый простой пример: две чайные ложки меда полностью компенсируют суточную потребность в сахаре. А если при этом в течение дня вы будете есть овощи, фрукты и даже злаковые продукты, ваш организм окажется даже перенасыщенным сахаром.

К сожалению, вас с раннего детства приучили к сладенькому лакомству. «Благотворное» воздействие такой сладости в первую очередь сказалось на быстром разрушении зубной эмали, повышенном содержании сахара в крови (что равнозначно уже диабетическому заболеванию) и целом ряде функциональных расстройств органов пищеварения и кроветворчества.

Потребляя, скажем, совершенно несовместимые ингредиенты, заложенные в хваленое мороженое, мы обманываем организм, навязываем ему несвойственные функции, угнетающие выделительные процессы. Это в равной степени относится и к столь обожаемым детьми (и не только ими!) пирожным и тортам, сладким булочкам, конфетам, прочей сладкой заразе, щедро рекламируемой сегодня всеми средствами массовой информации. Чего стоят все эти «твиксы», «сникерсы», «марсы» и прочая приторная отравка, куда заложено столько неорганического сахара и прочих химических добавок, что впору бить в колокола по всей стране, вопя о «сахарном геноциде»!

Естественно, здоровое питание — вот залог здоровья.

Сейчас я предлагаю сделать перерыв, во время которого мы сожжем все выложенные вами «боеприпасы» и их запасы, поскольку от них вы, к счастью, освободились, а также предадим огню ваш самый позорный день.

Еще не поздно (я обращаюсь к тем, кто пребывает в нерешительности) выбросить свои вонючие соски, этого табачного монстра, который пожрал уже столько вашего здоровья! Решайтесь!

Не надо жалеть эту гадину дьявольскую — канцерогенную заразу. Чем быстрее освободитесь от нее, тем больше шансов у вас на обретение физического и духовного здоровья.

Любопытным откровением поделился со мной Виктор Соснин из Благовещенска:

«Слушал я выступление, или проповедь, отца Виссариона, где он говорил о людях как о детях Творца, в каждом из которых он поселил частичку себя. И так мне стали понятны слова «Евангелия мира» об очищении организма, когда говорится там о том, что надо очистить Храм Бога. Я даже отдельно выписал эти слова: «Не оскверняйте ни тела вашего, ни сознания вашего, ибо тело есть Храм Духа, а Дух — Храм Бога».

Как же может выдержать Бог или его частица «авгиеву конюшню», которую развели мы в Храме? Ведь пьющий, курящий человек, жрущий мясо и этим разлагающий себя изнутри, как раз и разрушает в себе Храм Божий, на месте которого сразу же поселяется Сатана, ибо только ему и нужны тьма, грязь, всякая мерзопакость!»

Продолжая мысль Виктора, я добавлю: те, кто посещают занятия или самостоятельно занимаются по книге и продолжают травиться табачным дерьмом, по-

пали в очень цепкие лапы Сатаны — он прочно обосновался на месте разрушенного Храма Бога и всеми силами удерживает вашу заблудшую душу, не желая выпускать ее на свет. Сотворите про себя молитву, призовите на помощь ангелов Матери-Земли и Отца Небесного, навсегда отриньте Сатану!

Перерыв!

Руководителю курса

Сжигание табачной отравы и сочинений лучше всего производить при полном собрании группы Уличные зеваки, просто любопытные, присоединившиеся к вам, — хорошее дополнение к происходящему действию. Реплики и даже целые монологи окружающих о «дурацкой затее», о «сумасшествии» и прочем — прекрасный повод для дискуссии ваших слушателей с подошедшими людьми. Только умеете вовремя прийти на помощь «своим» в трудную минуту, вставьте, не выпячивая себя, научно обоснованную реплику или приведите живой пример из вашей практики.

Такой «костер» очень сплачивает людей. В зал для занятий слушатели вернутся уже обновленной, более дружной и просветленной группой.

Для занимающихся самостоятельно

Как бы глубоко вы ни погрузились в изучение этой книги, советую сделать перерыв и тоже собрать все, что напоминает о табачной гадости, присовокупив сюда же сочинение. Вынесите все это на помойку и сожгите. Лучше будет, если вы это сделаете в окружении близких людей.

Продолжим занятия.

Сейчас у вас совсем другое настроение, нежели до перерыва, — вы воспарили. Так оно и должно быть, ибо вы поднялись еще выше по ступеням здоровья и добра. Осознание того, что табачный крематорий, равно как и алкогольная зависимость, остались уже в прошлом, не может не радовать вас и ваших близких. А заноза, которую вы сумели изъять из своего сознания, написав, а затем предав огню воспоминание об одном вам известном позорном дне, конечно же, оставила ранку, которая, впрочем, очень быстро затянется, и уже никогда больше этот день вам о себе не напомнит. Особенно если вы к тому же попросили прощения — мысленно или при встрече с тем или с теми, кого вы тогда обидели.

Не забывайте: мысль материальна!

Теперь поговорим о ваших дневниках. Они стали более конкретными: я бы сказал даже — целенаправленными — на преодоление той или иной зависимости. Вот, кстати, характерная запись одного из наших слушателей, который с удивлением отметил, что «спиртного для меня не существует, а сигареты. Чего-то не хватает, БО жить можно». В анкете он не написал еще об одной своей позорной привычке, а потому сделал в дневнике приписку «Как бы мне еще избавиться от врожденной нецензурной брани».

Что ж, юмор — дело хорошее, да вопрос-то очень серьезный. Заметьте до сегодняшнего дня эта самая нецензурщина, а попросту говоря матерщина, особо не волновала слушателя — он считал, что подобный «способ общения» в порядке вещей, сыпал матом, как говаривают некоторые, «для связки слов». И вот буквально за несколько дней осознал засоряет он свою речь нецензурщиной, а негоже нормальному человеку произносить всякие матюги. Это ж какой путь преодолел

он в своем сознании! В очищенном сознании!

О юморе же я сказал, имея в виду высказывание слушателя о «врожденной нецензурной брани». Это хорошо, что пробудился здоровый юмор Налицо признак как духовного, так и физического оздоровления.

И все же. Как освободиться от привычки ругаться матерно^ Или ковырять в носу^ Или обгрызать ногти? Почесываться в разных местах? Употреблять слова! паразиты? Заниматься самовозвеличиванием? Проявлять всезнайство? — и т д Напоминаю! впишите в форму ведения дневника два-три вопроса, касающихся ваших привычек. Например, такие: «Количество матерных слов (почесываний, обкусывания ногтей, проявления всезнайства и т.д.) в течение дня?» Отвечая на этот вопрос, вам надо вспомнить, сколько раз, в каких ситуациях проявлялась та или иная привычка.

Затем произведите анализ, ответив на такие вопросы: «Оценка своей вредной привычки», «Как отнеслись окружающие люди к проявлению вашей плохой привычки?», «Угасание потребности в произнесении матерных слов, в проявлении других привычек (почесываниях, попытках самовозвеличивания и т.д.)» А в «Настроенности на завтрашний день (период)» пишите: «Завтра не буду травиться алкогольным зельем, табачным дерьмом, жирной, обильной пищей, матерно ругаться, обкусывать ногти, почесывать голову, проявлять всезнайство...»

Угасание негативных привычек последует достаточно быстро. Только не снимайте эти вопросы до тех пор, пока не завершите полностью дневник, то есть в течение как минимум шести месяцев — по тому графику, который вам будет предложен в конце курса,

А вот что пишет другой слушатель: «Не пью, не курю, не хочу быть вечным рабом этой заразы, а значит, и тех, кто ее производит и реализует... Себе удивляюсь: после второго занятия стал песни петь. Даже жена удивилась — она лет десять не слышала моих песен в доме. А сегодня сколько ни двигался по-всякому — не ощутил боли в сердце. Вот это уж очень для меня удивительно!»

Себе удивляйтесь, дорогой. Вы сами создали для своего сердца режим наибольшего благоприятствования — освободили его от непомерных нагрузок, которые раньше создавали ему выпивками, курением, мясными, преимущественно консервного происхождения продуктами. Одновременно стали чистить толстый кишечник, бороться с дисбактериозом. А еще сами пишете: «Дважды гулял босиком по снегу в нашем очень оживленном дворе, поскольку он проходной, и дважды на улице обливался холодной водой. Действительно, это надо испытать — словами не расскажешь. По сравнению с обливанием в ванной — день и ночь. Одно могу сказать: испытал такой восторг, какого, наверное, за всю жизнь не испытывал».

Друзья мои! Не удивляйтесь тем позитивным изменениям, которые начали у вас происходить. И не приписывайте мне каких-либо физических воздействий. Вы сами с помощью уникального инструмента, осваиваемого вами на курсе, уже нащупали некоторые компенсаторные возможности организма, включили их, и теперь ваша задача заключается в совершенствовании навыков, освоении новых приемов применения этого дивного инструмента, название которому — Ваша Пишущая Рука!

Мне очень жаль появившихся среди нас неких «рационализаторов», которые произвольно сократили количество вопросов в дневнике, считая, что им писать

нужно только так и что другие вопросы вроде как лишние. Но ничего лишнего нет. Каждый вопрос направлен на очищение сознания от ложных и вредных привычек и одновременно на выработку четких, полезных и очень необходимых для нормальной человеческой жизни программ.

Наша слушательница написала в «Настроенности на завтрашний день»: «Не знаю, что будет с отдельным питанием, а вот с алкоголем — точно!»

Вон какой ребус загадала! Можно подумать, что-то ее отдельное питание зависит от кого-то другого! И уж совсем непонятна настроенность в отношении сигарет. Снова цитирую: «...с алкоголем — точно!» Что — точно? Обвенчается? Будет сидеть в объёме? Или — точно рассталась?.. \

Пожалуйста, будьте очень внимательными. Ведь в момент, когда вы пишете про свою настроенность, ваше сознание четко фиксирует каждое слово. Это все равно как на компьютерный диск набивать программу.

«Гляжу на весы — и диву даюсь: то ли весы врут, то ли глаза меня подводят. Нет уже четырех килограммов! Да если так и дальше пойдет, я скоро Дюймовочкой стану!» — радуется и удивляется другая наша слушательница.

Увы, до Дюймовочки вам еще далеко — килограммов 35—40 следует согнать. Но, конечно, если такие темпы сохраните, мне вас жаль. Был у нас случай, когда мужчина стал так же быстро сбрасывать вес, радуясь при этом. Но спустя несколько недель мы его с трудом узнавали — как он постарел: кожа обвисла, появилось множество складок, морщин... Потребовалось более года, чтобы «энтузиаст» снова набрал прежний вес, а потом уже повторно, не спеша, стал приводить себя в порядок. И — привел. Кстати, он стал преподавателем в системе «Оптималист».

Мой вам совет: не спешите худеть, не изнуряйте себя, слушайте свой организм — он вам обязательно подскажет, как лучше вести себя в той или иной ситуации. А при еде думайте о том, что вы едите, обязательно восхищайтесь приготовленной пищей, тщательно пережевывайте каждую порцию, которую отправляете в рот. Существует даже своеобразный тест: даже кашу следует есть, делая каждый раз не менее 32 жевательных движений, то есть по количеству зубов. Если у вас зубов не хватает, то за каждый отсутствующий нужно делать дополнительно пятьдесят пережевываний. Короче, пищу следует доводить во рту до состояния жидкой пасты, после чего ее можно глотать. Это очень важный этап в процессе питания организма.

А те четыре килограмма, которые сбросила наша слушательница, — результат прежде всего первых очистительных клизм. Помните, я говорил: в толстом кишечнике иные носят до 18—20 килограммов каловых камней! Так что у нас есть над чем поработать.

И не надо, кстати, пугаться, как это произошло с одним из наших слушателей, мечтавшим «набрать» семь-восемь килограммов. Вместо того чтобы пополнеть, он тоже потерял два килограмма и, не скрывая удивления, пишет «Я же увеличил количество и качество потребляемой пищи, а вес уменьшается!»

Это как раз тот случай, когда «не в коня корм». Та микрофлора, которая паразитирует в его кишечнике, постоянно требует еды пожирней, помясней, поджирей... И вот все эти ползающие, пищущие, урчащие, сосущие расхватывают самые, как мы говорим, питательные для них элементы, а то, что должно было пойти на кровотворчество, питание нарождающихся и восстановление поврежден-

денных клеток, пролетает сквозь небольшой просвет зафутерованного кишечника в каловые отходы и выводится наружу Вот и спросите себя: кого вы питали до сих пор?

Еще раз хочу напомнить о дисбалансе, так как некоторые слушатели пишут о том, что не ведут счета затраченным и приобретенным килокалориям. Подчеркиваю: этот подсчет условен, он не претендует на реальный анализ ценностей того или иного продукта, не определяет его энергетической сущности Тем не менее такой подсчет необходим, для того чтобы пока хотя бы таким образом мы могли представлять себе, а значит, и регулировать процессы переработки пищи в организме, исходя из тепловых приходов и расходов. В норме как-то сложилось уже, что для здорового питания человек должен потребить пищи, которая при сгорании могла бы выделить, скажем, 1200—1400 килокалорий. Но если вы решили избавиться от лишнего веса, необходимо истратить не менее 1800—2000 килокалорий. Попробуйте!..

«Зашла в магазин, увидела очередь: люди за колбасой стоят, взвешивают. Подумала: зачем же они ее покупают? И поспешила уйти, чтобы не видеть весь колбасный «ряд», — отвратило начисто», — записано в дневнике нашей слушательницы. Кстати, все ее дневники очень подробны, написаны вдумчиво, с хорошим анализом почти по каждому вопросу.

Верно она написала: зачем люди берут эту колбасу? Да потому, что приучили, потому что к месту и не к месту нам по телевизору, по радио, в газетах долбят: мол, дайте людям колбасы! Или: там-то и там-то — широкий выбор колбасных изделий! Понавезли из всех стран мира! Спешите!

Кстати, там, у них, колбасу не очень-то покупают. Мне довелось побывать во многих западных супермаркетах. Честное слово, я не заметил повальных закупок этого сомнительного продукта. Уж если где и было оживление, так это в овощных рядах (не отделах — такое отделом не назовешь!), да и у прилавков с надписью «Спраутс». Особенно у этих прилавков, где продаются пророщенные зерна различных злаков и бобовых культур разной выдержки — от суточной до трехсуточной, товар шел нарасхват.

Да, сегодня в цивилизованных странах настоящий бум вокруг зерновых, овощных, фруктовых продуктов. Мне доводилось в гостиницах пользоваться услугами «шведского стола». Он также изобиловал всевозможными изделиями из различных плодов. Лишь в Китае я попал в компанию моих соотечественников, которых посадили за «русский стол». Я эту обжираловку вспоминаю со стыдом. На столе было представлено двенадцать-четырнадцать блюд, большинство из которых содержало животные белки. Да-да, ту самую трупятину. И еще полно было пива и водки. Так сказать, для запивки и выпивки... А надо сказать, что мои соотечественники были представителями общества трезвости и здоровья (тогда еще Всесоюзного). Ах, с каким восторгом было встречено пожелание на русском языке: «Приятного аппетита!»

Я тогда обратил внимание на китайцев, которые сидели за другими столами и довольствовались какой-то зеленью с отварным рисом. Кто-то из нашей делегации даже посочувствовал «бедным китайцам». А они ели то, что подсказывал им инстинктивный разум. Да и водки на их столах я не заметил, равно как и пива.

Написав о колбасе, наша слушательница напомнила мне одну из публикаций в «Аргументах и фактах» — о лучших колбасниках мира. Речь шла о западно-

германских производителей этого продукта. Корреспондент, отметив высокие вкусовые качества различных сортов колбас, спросил: что же идет на изготовление этих деликатесов? И выяснилось: в дело идут куриные лапы, огузки, хрящи. Короче, почти все то, что наши хозяйки отдают в лучшем случае братьям нашим меньшим — или просто выбрасывают.

Я читал, и при этом мне подумалось! какое счастье, что в отечественных колбасах этого практически нет. Зато в избытке используется целлюлоза — самого плохого качества, которая даже на изготовление туалетной бумаги не годится; крахмал, соль, другие специи, различные химические наполнители — для цвета, запаха, вкуса — и прочее.

О какой тут энергетике может идти речь?!

Заканчивая дневниковый обзор, не могу не привести запись настроенности одного из наших слушателей. «Моя программа отношения к ОАВ (отравляющие алкогольные вещества), ТТИ (токсичные табачные изделия) и ЖСП (жирная смешанная пища), как на ГО (гражданская оборона): обезвредить, нейтрализовать, дезактивировать, уничтожить!»

Хорошо стали работать. Сейчас, кстати, мы и посмотрим, с какими результатами подошли к сегодняшнему дню. Для этого каждый из вас должен встать, представиться, чтобы мы побыстрее познакомились друг с другом, а затем коротко отчитаться — о сегодняшнем самочувствии, настроении, желании или нежелании выпить, отравиться табачной заразой, поесть жирной, обильной, смешанной пищи.

Люди, нас здесь собрала одна беда, а от беды лучше всего избавляться вместе. Поэтому нечего здесь стесняться друг друга. Смелее говорите!

Пожалуйста, самоотчеты...

## САМООТЧЕТЫ

...Очень хорошая картина у нас вырисовывается. Во-первых, никто не испытывает желания дурманить себя алкоголем. Кое-кто побывал в питейных ситуациях и с удивлением обнаружил в себе полное равнодушие к предложениям выпить. Лишь один слушатель отметил, что вчера вместе с тестем — только из чувства солидарности! — позволил себе выпить рюмку водки, от которой не испытал никакого удовольствия. Я хочу спросить нашего слушателя! а если бы ваш тесть стал пить, к примеру, скипидар или бензин, вы присоединились бы к нему — из чувства солидарности?

Вы все слышали ответ! «Что я — дурной, что ли!» Ну, а если головой об стенку — из чувства солидарности!»!

Дело тут не в солидарности, а в сложившемся стереотипе мышления, который, к сожалению, пока еще не преодолен. Ведь именно так раньше тесть встречался с зятем — с непременно выпивкой. А потом начинались упреки: мол, зять пить не умеет, не способен сдержаться и т. д. Верно я говорю? То-то же!

Надеюсь, уважаемый слушатель, вы данную ситуацию тщательно проанализировали в дневнике? Если нет, то сегодня обязательно сделайте обстоятельный анализ происшедшего.

Несколько сложнее обстоит дело с питанием. Некоторым слушателям бывает очень трудно разобраться в основах раздельного питания. Что оно означает? Все

дело в том, что следует разделять по времени прием белков и углеводов. Не смешивать в одно время два вида белка.

Короче, думайте, всегда думайте — что вы едите? Как едите? Насколько это благотворно скажется на вашем организме?

Не забывайте восхититься предложенной вам едой. Благословите пищу, сами сотворите мысленно молитву, воздайте хвалу и благодарность Творцу за то, что вы способны напитать свое тело.

Ни в коем случае не отвлекайтесь во время еды, тщательно пережевывайте каждую порцию пищи. Не ешьте под радиопередачу, включенные магнитофон или телевизор, какое-либо чтиво. Все это очень вредно, ибо загрузите желудок услышанным, увиденным, прочитанным, а настоящего насыщения не произойдет. Не выясняйте за столом отношения, не сердитесь и не ссорьтесь за едой, не домысливайте того, что не успели решить до еды. И не забывайте: самая вкусная еда та, которую мы с вами поглощаем, когда голодны. Никогда не ешьте, если вам этого не хочется: впрок наестся нельзя.

О принципах питания мы еще с вами поговорим. Сейчас речь о том, чего же мы с вами достигли к сегодняшнему дню.

Меня радует то, что почти все из вас начали не просто обливаться холодной водой, а исполняют все двенадцать заповедей «Детки» П.К.Иванова. Большинство слушателей приступили впервые в жизни к внутренней очистке организма, то есть вы сделали первые три шага к своему здоровью. Сегодня мы рассмотрим еще один шаг на пути к самим себе, который вам предстоит сделать после завершения очистки кишечника. Речь пойдет об очистке печени.

Есть несколько способов такой очистки, каждый из которых дает хорошие результаты. В известной книге Н.А.Семенович «Мой путь к здоровью» автор предлагает такой вариант:

«Для процедуры использовать 300 граммов оливкового масла и 300 граммов лимонного сока. В первый день сделать натошак клизму. Весь день питаться свежим яблочным соком в любом количестве. На второй день сделать то же самое. На третий день — то же самое, но питаться свежим яблочным соком только до 19 часов (в это время, согласно суточному биоритму, печень расслабляется), потом лечь в постель, положить грелку на область печени и пить через каждые 15 минут масло и сок в следующей последовательности: 3 столовые ложки масла и затем сразу 3 столовые ложки сока.

Когда начнет работать кишечник, пойдут зеленые билирубиновые камни, пробки холестерина и т.д.

В первый год процедуру можно проводить раз в квартал, затем — раз в год.

Такая профилактика вашей печени необходима, чтобы полностью и с высоким качеством очистить кровь».

Для тех, кому повезет приобрести травяные смеси, с помощью которых известная целительница А.Бурева помогает очистить печень, предлагается следующий порядок. После того как очистим кишечник, приступим непосредственно к очистке печени.

1-й день — сделать утром клизму, ничего не есть, кроме как в 12, 14, 16 и 18 часов выпить стакан чая с чайной ложкой меда. В 19 часов — сделать клизму. Перед сном принять порошок № 1 и запить двумя-тремя глотками теплой воды.

2-й день — сделать утром клизму, ничего не есть. В 12 часов принять поро-

шок № 2, запив его двумя-тремя глотками теплой воды.

В 14 часов — порошок № 3.

В 16 часов — порошок № 4.

В 18 часов — порошок № 5.

В 19 часов выпить 250 граммов подогретого оливкового масла (в крайнем случае — рафинированное подсолнечное) и пососать лимон или соленый огурец. Лечь в постель на правый бок. На область печени положить горячую грелку и держать ее на правом подреберье 3—4 часа, лежа на правом боку. Затем! грелку снять и спокойно заснуть. Когда сработает желудок, то пойдут билирубиновые и черные камни, холестериновые пробки, «лохмотья» омертвевшей слизистой и черная вонючая желчь. Бывают два-три выброса. Если выброса не произошло с 6 до 7 часов утра, сделать очистительную клизму (выбросы могут продолжаться в течение суток).

Хотя процедура проходит без боли, может появиться тошнота (пососать лимон), слабость, сердцебиение (можно принять корвалол). В 12 часов дня сделать очистительную клизму и поесть немного фруктов или выпить стакан любого натурального сока без сахара. Через два часа можно поесть каши. Затем одна неделя вегетарианской диеты. Чистку обязательно повторить через 2—3 недели, затем еще две чистки, также с интервалом в месяц.

Еще один способ очистки крови и печени от ядов эффективен, но им надо пользоваться очень и очень осторожно. Один, два, три раза в день следует принять 1 столовую ложку растительного (лучше оливкового) масла и жевать под языком 10—15 минут. Затем массу, ставшую белой, выплюнуть. После этого тщательно прополоскать рот, чтобы никакой страшной ядовитой смеси не попало в желудок.

Во время очистки кишечника и печени рекомендую внимательно рассмотреть все то, что будет из вас выходить. Не пугайтесь разноцветья: могут появиться зеленая слизь, белые, зеленые и даже черные камни, которые размягчаются в этот момент до консистенции разогретого пластилина. Кандидат биологических наук Г.П.Комаров дает любопытную классификацию камней такого рода:

«Белые камни — отходят от протоков поджелудочной железы;

зеленые камни всех оттенков — из всех отделов тонкого кишечника и тонкой кишки;

темно-зеленые камни с очень развитой поверхностью — из толстого кишечника;

камни кофейного цвета — из всех отделов кишечника: это следы бывших ранее кровоизлияний в слизистую оболочку кишечника. Они, как правило, выходят в сопровождении серых лохмотьев — остатков слизистой. Такие камни — признак имевшего место ранее острого поражения кишечника;

черно-крапчатые камни — из желчного пузыря и главных желчных протоков;

черные камни, похожие на гречневую крупу, — из конечных участков протоков печени».

Скажу о себе. Для чистки печени я использовал второй, буревский вариант. В ходе первых двух чисток у меня камней не шло. Зато третья чистка была весьма «щедрой» — выброс насчитывал более шестидесяти камней.

Нередко ко мне приходят слушатели и показывают майонезные или даже пол-литровые банки, наполненные камнями. Удивляются и радуются — ведь все



Бедро, низ												
Колени												
Икры												
Руки												
Общий уход												

Особо хочу сказать о молитве. Обратившись к Всевышнему смиренно, от всего сердца, вы обязательно получите искомое. Молитва имеет огромную охранную силу. Знаете ли вы, к примеру, почему академический час равен 45 минутам? Ученые-богословы еще в давние времена вычислили: именно на это время хватает защитной силы молитвы, сотворенной перед началом урока. А ведь раньше каждый урок начинался с молитвы.

Специалисты, занимающиеся биоэнергетикой, отмечают увеличение в два-три раза биополя человека, сотворившего молитву.

Пожалуйста, я прошу вас, люди, обязательно с сегодняшнего дня заканчивайте дневник самовнушением и молитвой.

И еще: не забывайте о разговоре со своими болезнями и болячками. Напоминаю: на последнем занятии вы должны будете сложить на мой стол не менее двенадцати исписанных страниц этого своеобразного диалога

В верхнем правом углу дневника поставьте себе диагноз — степень ожирений.

#### Самовнушение

У меня хорошее, ровное настроение, я отказался от вина, водки, табака, от всех ядовитых веществ, поражающих мое тело, поражающих мой мозг, убивающих мою половую сферу.

Я возрождаюсь к новой светлой жизни. В меня вливается животворящая новорожденная жизнь, в меня вливается огромная, колоссальная животворящая сила.

Новорожденная сила животворит, животворит, животворит, рождает новорожденно юное, крепкое тело, рождает новорожденно-юное, красивое телосложение, рождает красивую, тонкую, юную талию.

И поэтому сейчас, и через тридцать лет, и через пятьдесят лет, и через сто лет у меня будет юная, стройная, красивая фигура.

У меня всегда будет здоровая, трезвая жизнь — без табака, алкоголя и других наркотиков. У меня сильная воля, я все смею, все могу и ничего не боюсь.

Я всегда контролирую свою еду, не ем смешанного, лишнего, жирного Я обладаю сильнейшим самоконтролем, ярко, твердо помню о том, что мне всегда надо контролировать свою еду и не кушать смешанного, лишнего, жирного.

Я ярко, отчетливо чувствую потребность своего организма Я всегда точно знаю, сколько нужно скушать для здоровой, энергичной жизни.

Я навсегда покончил с прежними привычками — выпивать, курить, колоться, глотать транквилизаторы, кушать смешанную, обильную, жирную пищу. Я стал свободным человеком. Я знаю, что моя свобода будет сохраняться до тех пор, пока мой организм свободен от спиртного, никотина, обильной и смешанной Пищи. Я горжусь своей свободой. Я буду всегда ее защищать от злых сил, посягающих на нее.

Я навсегда отказался от вредных, позорных пристрастий!

Я выбрал жизнь! Я радуюсь жизни!  
Жизнь! Жизнь! Жизнь!

А теперь, пожалуйста, ваши вопросы

Сдайте, пожалуйста, очередные дневники Удобнее устраивайтесь в своих креслах Руки подняли вверх! Поработали пальчиками! С напряжением выпрямленные пальцы делают веерообразные движения! Сжали кисти рук в кулаки! Разжали! Сжали! Разжали! Быстро, очень быстро делаем упражнение! Опустили руки! Встряхнули кисти! Повторяем упражнение!

Положили руки вдоль бедер на колени! Ладони вывернули, пальцы разъединили! Закрыли глаза! Все внимание — на мой голос! Только мой голос! Посторонние мысли уходят! Посторонние мысли ушли Только мой голос!

Расслабляются мышцы ног Расслабляются пальчики, ступни, пяточки, лодыжки, голени, мышцы икр! Расслабили ноги! Мысленным взором посмотрели, как расслабились мышцы икр, голени, лодыжки, пяточки, ступни, пальчики! Ноги полностью расслаблены!

Расслабляются мышцы бедер! Расслабили, полностью расслабили мышцы бедер!

Расслабляются мышцы рук! Руки, как плети, повисли вдоль бедер! Ладони покоятся на коленях! Пальцы наливаются приятной тяжестью! Руки полностью расслаблены!

Расслабляются мышцы плеч! Полностью расслабились плечевые мышцы!

Расслабляются лицевые мышцы! Мышцы губ щек лба надбровных дуг Язык упирается в небо Мышцы лица полностью расслаблены!

Расслабляются мышцы шеи! Мышцы спины! Полностью расслаблены!

Расслабляются мышцы живота! Расслабились мышцы живота! Полностью расслабились!

Расслабляются мышцы всех внутренних органов, находящихся в области брюшной полости! Полностью расслабились!

С особой любовью, нежностью и признательностью обратились к своим многострадальным печени, почкам, другим внутренним органам, находящимся в области брюшной полости, мысленно попросили у них прощения за те локальные повреждения, которые наносили им по неразумению! Искренне попросили прощения!

Расслабляются мышцы груди! Полностью расслабились, полностью!

Расслабляются мышцы всех внутренних органов, находящихся в области грудной клетки! Полностью расслабились, полностью!

Сердце — любимое, родное, дорогое, милое, всезнающее, всепонимающее и всепрощающее сердце бьется ровно спокойно

Мышцы тела полностью расслаблены! Все внимание на мой голос! Только мой голос! От того, как вы будете слушать мой голос, со многим будет зависеть ваша дальнейшая жизнь! От того, как вы будете воспринимать то, что я буду говорить, будет зависеть вся ваша дальнейшая жизнь!

Все внимание — на мой голос!

Сегодня уверенно, твердо и гордо ступаем мы по четко обозначенной тропинке, ведущей нас к светлой, чистой, ровной дороге, проложенной к священному Храму нашего здоровья! Сегодня уже дышится легче, потому что повеял долго-

жданый воздух свободы Ведь дикая настроенность на употребление жирной, обильной и смешанной пищи, сивушной заразы, табачного дерьма, другого наркотического яда, в том числе транквилизаторов, крепкого чая и кофе, — эта кошмарная настроенность исчезла! Рабская программа в сознании уничтожена, она рассыпалась в прах! Вместо нее в сознании все более и более укореняется очень полезная и жизненно необходимая программа на здоровый образ жизни — без алкогольного зелья, табачного дерьма, обильной, жирной, смешанной пищи!

Закончилось позорное, смердящее рабство, этот изощренный плен низменных потребностей в табаке, алкоголе, других наркотических гадостях, в обильной, жирной, смешанной пище!

Мы навсегда отказываемся от выполнения чужой злой воли, заставлявшей нас обжираться смешанной и жирной пищей, выпивать сивушное пойло, травить себя и окружающих никотиновым ядом, другими наркотиками!

Близкими и понятными стали принципы оптималиста «Спешите делать добро!», «Если не я, то кто же?!», «Выбрался сам — помоги другому!». Эти принципы-заветы стали основополагающими в нашей жизни У нас появилось стремление постоянно помогать тем, кто блуждает в плену диких предрассудков!

Теперь мы ясно видим, как все вокруг нас стареют, а мы с каждым днем становимся моложе и симпатичнее, стройнее, красивее! Наш организм постоянно омолаживается, в нем все больше и больше нарождается новых и пробуждается прежних защитных сил против наркотических ядов, жирной, обильной и смешанной пищи!

Мы постоянно ощущаем, как организм в спешке покидают болезни и болячки, мучившие нас долгие часы, дни, недели, месяцы, годы!

Нам очень хорошо! У нас прекрасное настроение, потому что мы постоянно ощущаем приливы жизненной энергии, желание прийти на помощь любому, нуждающемуся в такой помощи!

От всего этого у нас прекрасное самочувствие, отличное настроение, и они будут с нами долго, очень долго, потому что вместо дикого существования мы выбрали жизнь!

Мы радуемся жизни! Жизнь! Жизнь! Жизнь!

... Пожалуйста, откройте глаза!.. Потянитесь и сделайте глубокий вдох!.. Выдох! Резко встали!..

Всего вам доброго, люди! Здравствуйте! Храни вас Господь!

Руководителю курса

Не забывайте зажигать перед окончанием занятий свечу, освященную в церкви.

## ЗАНЯТИЕ ШЕСТОЕ

### Здравствуйте, люди добрые!

Оживление, смех, шутки, которые я наблюдал перед началом занятий, свидетельствуют о процессе вашего духовного выздоровления. Так оно и должно быть у тех, кто всерьез занялся проблемой собственного здоровья, начал трудиться себе во благо, в полной мере оправдывая известный афоризм, гласящий, что «здоровье надо заработать!»

Что значит — заработать?

Прежде всего, то, чем мы занимались, это часть работы по реанимации органов, которые либо перестали выполнять свои функции, либо выполняют их крайне плохо. Одновременно вы стали задумываться о дне завтрашнем, что уже неплохо. Осознали вы и простую истину только здоровый человек может быть абсолютно свободным человеком.

Вы ежедневно пишете дневники — это колоссальная работа по очищению сознания от ложных представлений. Беседуете со своими угнетенными клеточками, что также является не простым времяпрепровождением, а большой работой, не уступающей по своей напряженности работе с самыми маленькими детьми. Наконец, ежедневно вы преодолеваете свою лень или нежелание (что, впрочем, одно и то же) по части выполнения правил знаменитой «Детки» Порфирия Иванова. Особенно той части, что связана с босохождением по снегу и обливанием водой.

«Величайшая мудрость, помимо чисто оздоровительного эффекта, заключена в таких простых правилах — двенадцати заповедях Учителя, — пишет недавний слушатель Валентин Конюхов. — Ведь любая из них — это преодоление самого себя, внутренняя самодисциплина, которые формируют совершенно новый характер. Я за собой стал замечать: берусь сейчас за такую работу, которую раньше ни в жизнь бы делать не стал! Это о многом говорит. Тут вот жена приболела — я все тряпки перестирал, в кварк-тире прибрался, на кухне у плиты по Вашей книге чего только не готовил! А сказал бы мне кто-нибудь об этом, например, год назад — я послал бы его далеко-далеко!

Да и на производстве теперь не увиливаю от трудоемкой работы. Напротив, сам ее ищу. Какой-то азарт, что ли, во мне растет.

А вообще, многое в себе пришлось сломать, и этот процесс продолжается. Прошу не смеяться: освоил вязание — очень успокаивает нервную систему, почти как наша игра в «тигра». Кстати, себе, жене, теще и даже деду связал носки, а теперь вот свитер пытаюсь сварганить...»

Писем такого рода, да и не только писем, я получаю немало (про игру «в тигра» — в конце книги).

«...Знаете, какой-то поток доброй и очень душевной энергии увлекает меня, не дает прорываться праздности, — читаю в письме бывшей слушательницы Анастасии Торкаш. — Я не могу остановиться. Тот ритм огромной работы над собой, который был заложен во мне на занятиях полтора года назад, постоянно приносит

радость освобождения и новых открытий...

Я не хочу перечислять все болезни и другие негативы, с которыми я пришла в клуб, — их было так много, да и вспоминать не хочется. Сейчас я не только отчистилась от всего (именно — отчистилась!), но и каждую минуту ощущаю, как в меня вливается очень энергичная жизнь.

Да, чуть не забыла: ведь меня сняли с учета в диспансере, а на днях иду на ВТЭК, где будет решаться судьба моей инвалидности, на которой я нахожусь вот уже более двадцати лет. Все говорит за то, что инвалидность с меня снимут. Мне бы радоваться, а я переживаю. Через полтора года выйду на пенсию по старости — ас чего же ее будут начислять?!

И все равно живет во мне радостная приподнятость — хочу и могу, и помогаю всеми своими силами другим людям выбраться из болота своих прегрешений и немощей. Уж извините, что так часто прошу за других людей, чтобы вы приняли их на свой очередной курс. Вот и сегодня в письме я обращаюсь к вам, потому что никак не могу застать вас дома, у телефона. Дело в том, что мой лечащий врач сама, к сожалению, очень болеет, да к тому же курит, мотивируя это тем, что с помощью курева сдерживает себя от чрезмерной полноты. Курит и выпивает у нее сын. Они вдвоем хотят ходить...»

Замечательное письмо! Оно меня очень порадовало, поскольку я хорошо помню Анастасию — очень рыхлую, со слезящимися глазами, нервным подергиванием правой щеки (у нее был ко всему еще и парез лицевого нерва), с постоянно прижатой к правому боку ладонью. Какие только болячки не цеплялись к ней! Глотала горстями таблетки. А на предпоследнее занятие она принесла два полиэтиленовых мешка с лекарствами, положила их в кучу с выброшенными сигаретами особо строптивых табачников и сама же потопталась на этих препаратах. «Чтобы никому не досталось!» — сказала она.

С той поры эта женщина ни разу не приняла лекарств, даже на обследовании в клинике она выплевывала все, что заставляли ее глотать медсестры.

Из письма я понял: она в постоянном труде, да и дневник вела почти год. А теперь, как награда, — освобождение из тисков плохого самочувствия. И я не приемлю в свой адрес всяких благодарственных слов, которыми Анастасия заканчивает письмо, ибо здоровье она заработала собственным трудом, выполняя первоначально те несложные задания, которые были предложены на занятиях, а затем, уже совершенствуясь, знакомилась с новыми приемами, литературой и т.д.

Разумеется, я приму в очередную группу ее знакомых, как, впрочем, и ваших близких, друзей. Приму вне очереди, ибо заинтересован в том, чтобы рядом с вами были трезвые, здоровые люди, единомышленники. Так сказать, единоверцы!

Говоря о вере, я имею в виду не только веру в Создателя — это само собой разумеется, но и веру в здоровый образ жизни. Ибо как защищают веру в Господа, так надо быть готовым к защите самого драгоценного в нашей жизни — своего здоровья. А чтобы уметь защищаться, следует и много знать. Вот почему я призываю вас вести конспекты, чтобы записывать не только услышанное на наших занятиях, но и сведения, почерпнутые из других источников. Все это поможет вам в обретении собственного здоровья, укрепления своей веры, ее защите, а далее и в применении своих знаний для оказания помощи другим людям. Я не открою вам некой тайны, если скажу, что наиболее опытные и известные руководители клубов

в системе «Оптималиста», преподаватели здорового образа жизни — бывшие курильщики, пьяницы, алкоголики, обжоры — вообще очень больные в прошлом люди. Избавившись от своих пороков и болезней, высоко поднявшись к вершинам духовности, они своим примером показывают путь, по которому можно выйти из рабского плена повседневности, вредных привычек, пристрастий, недомоганий.

«Вера — это судья; суждение без веры — неполноценное суждение. Вера — это суждение в бесконечности, и вы не можете им обладать, если не представляете себе величественного порядка Вселенной. Если вы доверяете только социальным инструментам, таким, как законы, власть, знания, деньги, лекарства и медикаменты, у вас наличествует только вера в относительное, проходящее, но не в бесконечное. Всякое относительное суждение преходяще и не имеет сущностной ценности».

Дж. Досава

Задавались ли вы когда-нибудь вопросом: для чего живет человек? Неужели только для того, чтобы есть, спать, получать удовольствия, чаще всего сомнительные, в виде химических взбадриваний с помощью наркотических веществ — алкоголя, никотина, крепкого чая, транквилизаторов и прочей гадости?

В начале курса я уже говорил о том, что каждый человек неповторимо индивидуален, что каждый, рожденный на свет Божий, — это личность, на которую Господь, Природа, Высший Разум Вселенной возложили строго определенную, одной этой личности присущую миссию, которую она обязана исполнить в этой жизни, чтобы затем передать свою сущность в сферу более тонкого, более высокого совершенствования. К сожалению, большинство из вас на определенном этапе развития сбились с пути, пошли по ложной дороге, ибо приняли ложь за истину, за путеводную нить, и теперь бродите, спотыкаясь, во мраке — без цели, без радости, без веры.

Теперь, к счастью, забрезжил свет в конце туннеля, сдвинулось что-то в вашем сознании, вы очнулись от сомнамбулизма и начинаете ощущать себя личностью. Дай вам Бог силы на пути к самому себе, изначально запрограммированному Господом Богом, Природой, Высшим Космическим Разумом (каждому — по вере).

Я предлагаю вашему вниманию фрагмент беседы Аллы Тер-Акопян, запись которой воспроизвели многие газеты, в том числе и «Аномалия», с которой нас связывают очень хорошие отношения.

«Мы живем, чтобы стать богами»

Для чего живет человек? Чтобы есть, спать, размножаться? Многие и многие представители человечества свели высокий дар, именуемый жизнью, именно к этому. Это бездумные люди-растения. Но есть и хищные люди-животные, стремящиеся во что бы то ни стало урвать себе кусок поосновательнее. Однако если зверь даже в самых кровавых проявлениях естественен, ибо не схватит и не сожрет лишнего, то человек порой в своей безудержной жажде наживы патологичен.

Так для чего же мы все-таки живем? «Чтобы творить добро», «чтобы любить друг друга», «чтобы становиться лучше». Эти ответы прекрасны, и, однако, за ними стоит не цель, а средство для ее достижения. Сама же цель проста, возвышенна и гениальна: мы живем, чтобы стать... Богами.

Не усматривайте в этих словах кощунства. Не усматривайте в них и поэтической метафоры, ибо они отражают реальность, уже приоткрытую нам Свыше.

Что такое Свыше? Существует Иерархия Света, именуемая в христианстве Лестницей Иакова. Высокие Сущности имеют над собой Еще Более Высоких. Те — Еще Более Высоких... Лестница эта уходит в Беспредельность, завершаясь Тем, которого Познать Невозможно. Миры сотворены Высочайшими Космическими Индивидуальностями. У каждой планеты свой Автор — Планетарный Логос, замысливший и создавший как ее, так и все на ней. Можно ли назвать его Богом? Да, конечно. С нашей человеческой точки зрения Он есть Бог. И Богов в Космической Безбрежности неисчислимо множество. Но над Всеми Ними Бог Богов — Абсолют. Совершенное Сердце и Совершенный Разум. Вот что такое Свыше.

Знания, приводимые в этой статье, даны Белыми Братьями Шамбалы — Великими Посредниками между людьми и Космосом.

### Эксперимент на планете Земля

В незапамятные времена Абсолютом был задуман Эксперимент в конкретной Вселенной, конкретной Галактике, на конкретной планете. Этой планетой поспешилось стать нашей Земле. Абсолют послал на Землю Свои Искры — да-да, те самые Искры Божьи, которые мы привыкли считать красивым символом, и только. На деле же они и есть Божественные Монады, одухотворяющие собою все сущее. Монады были внедрены в минеральное царство и обрели собственную частоту вибраций — СЧВ. Все, что обладает СЧВ, обладает и... сознанием. Первоначально эта частота была чрезвычайно низкой. Но задача-то как раз и заключалась в том, чтобы ее повысить. (Конечно, нам недоступно проникновение в сознание камня из-за громадной разницы в СЧВ, и тем не менее оно существует на своем «каменном» уровне.)

Проходили миллионы лет, и в соприкосновении со стихиями Монада минерала повысила СЧВ. Когда это повышение оказалось достаточным, Планетарный Логос предоставил Монаде новое тело — растительное, затем животное, и далее, после достижения необходимого уровня СЧВ в теле животном, Монада получила тело человека.

Но это еще не конец эксперимента!

Монада человека обязана повысить СЧВ и получить свое новое тело — Богочеловека. Мы — люди завершающей свой путь пятой расы, пятой земной цивилизации. Четвертая раса, раса атлантов, погрузилась на дно океана. До нее то же произошло с третьей расой — расой черных гигантов-лемурийцев. Первые две расы были представлены эфирными великанами, не наделенными разумом.

Сейчас мы приблизились к появлению на планете шестой расы — Расы Боголюдей.

Есть ли уже на Земле представители этой Расы? Да, есть. Это Великие Учителя Шамбалы, Спасители Земли, без которых человечество уже давно прекратило бы свое существование. Пройдя без «поблажек» земной путь во многих своих подвижнических жизнях, Они завершили круг земных воплощений и могли бы уйти в высочайшие слои Тонкого, или Огненного, Мира (в христианский Рай) либо на прекрасные далекие планеты.

Однако Они остались здесь ради помощи нашей планете и человечеству.

Почему же тогда, спросите вы, цивилизация наша продолжает катиться к

бездне? А по той причине, что в свободную волю людей не смеет вмешиваться никто, даже Сам Абсолют, ибо Закон Свободной Воли — один из главных Законов Космоса. Подсказок из Шамбалы несется к нам несметное множество, но мы, «толстокожие», редко их слышим. Так что «кошмар» нашей жизни сотворен нами самими, нашими коллективными усилиями, и пенять нам остается лишь на самих себя.

Они светятся и летают

Итак, о Шестой Расе. Это Раса, обладающая бессмертным Телом — прекрасным, молодым, не знающим ни болезней, ни старения, ни умирания. Люди Шестой Расы светятся и летают. Такие дары, как ясновидение, телепатия, телекинез, способность управлять пространством и временем, — для них норма. Ни во сне, ни в наполнении желудка пищей Они не нуждаются — питаются солнечной энергией. Великие учителя Шамбалы, люди Шестой Расы, могут по Своему желанию пребывать в нужный Им момент в любом из трех состояний — плотном, тонком и промежуточном. Из одного состояния в другое они переходят без всяких затруднений.

Для нас люди Шестой Расы — Боги, на самом же деле это Боголюди. И Им тоже надобно повышать СЧВ, дабы стать Божественными Сущностями, Обитателями Огненного Мира (Плана Нирваны). Вот где завершается Великий и Уникальный Эксперимент на планете Земля. Огненное Зерно Духа, заключенное в минерале, растении, животном, человеке, Богочеловеке, должно занять собою всю Сущность, должно прорасти и расцвести Цветком Божественным, достойным Мира Огненного, откуда происходят Строители Космоса — Творцы Вселенных, Галактики, Солнечных Систем, планет.

Другие наши Космические Братья по Разуму тоже обладают Монадами и имеют беспредельные возможности развития в плане познания Космоса. Очень высокого уровня достигают они и в плане Добра и Любви. Но... для них все же существует некий «потолок»: им недоступна частота вибраций Огненного Мира — Мира Божественных сущностей. А землянам такая возможность предоставлена! В этом и заключается уникальность Эксперимента, проводимого на нашей планете.

Но пока... В нас еще живут пещерные инстинкты.

Да, в конце концов мы новое тело получим. Но дата столь великого события является тайной. Еще Христос сказал: «О сроках только Отец знает». Никто не поднесет нам новое тело в подарок, как новое платье. Его нужно заработать! И труд требуется колоссальный. Но чем выше частота вибраций, тем выше сознание «вибрирующего».

СЧВ повышается чистотой и благородством мышления и, главное, устремленностью человека к Высшему. Есть два Пути, чтобы открыть для себя Бога. Для простых бесхитростных душ церковный путь — путь проверенный. К тому же он гораздо легче Пути Знаний. СЧВ повышается даже от простого посещения храмов без исполнения предписанных ритуалов — в силу особой энергетики храмов. Бытует мнение, что люди знали, где следует возводить церковь. Но... на самом деле способствовала этому сама Земля — огромное мыслящее и чувствующее Существо, Живая, мудрая планета сама подтягивала свои «энергетические жилы» к храмам ради людей, устремляющихся к Высшему. Так что посещение храма, тем паче сердечная молитва в нем, подключающая человека к сферам вибраций высокой частоты, способствует утончению духа.

Любовь к Учителям человечества, любовь к Богу — это благодатная энергетическая Вертикаль. Любовь человека к человеку — благодатная энергетическая Горизонталь. Их пересечение в сердце человека создает Огненный Крест, делающий человека неуязвимым для темных воздействий.

Мысль — энергия громадной силы, несущая в зависимости от своего наполнения добро либо зло. Человек — это то, что он думает. Не то, что он думает о себе, а то, что он думает вообще. Поэтому будем опрятны в мышлении! Оперирова близким сердцу обывателя понятием, хорошим, высокодуховным человеком быть выгодно.

Скоро заработает на полную мощность Реактор Эволюции, и неуязвимость под космическими токами высокого напряжения выкажут только люди чистого мышления и высокой духовности.

(Записано в январе 1993 года, в Минске)

Я не комментирую. Вы теперь научились или учитесь анализировать не только свои действия, но и поступающую информацию. Читая ваши дневники, я то и дело натываюсь на такие суждения о прочитанном или увиденном, что, услышав подобное лишь несколько дней назад, вы сами в лучшем случае иронически улыбнулись бы.

«...Шла юмористическая телепередача, — пишет одна из наших слушательниц. — И вдруг я заметила, что мои кумиры, известные юмористы, буквально вплавляют нам в сознание — под оболочкой шуток и прибауток — программу винопития, курения, обжорства. «Мы не какие-то трезвенники-язвенники!» — разглагольствует Хазанов. Выходит, став трезвенницей, я стала больной? Это как же надо перевернуть наше сознание, чтобы мы воспринимали такие «откровения» звезд эстрады и не возмущались, а, напротив, радостно ржали!»

В другом дневнике читаю:

«Смотрел фильм — еще доперестроечный, про строителей светлого будущего. И мне стало понятно, почему они никогда не смогли бы построить это самое «светлое». Я не хочу говорить о надуманных ситуациях — они очевидны, а вот частые сцены винопития (замечу: никто почему-то при этом не пьянеет, не ведет себя так, как ведут обычно выпившие или попросту пьяные люди). Они — эти сцены — как раз и показывают бесперспективность устремлений, о которых твердят герои. Свою ложь они заливают алкоголем, затыкают никотином, уплотняют жирной, обильной жратвой...»

Прав, друзья мои, наш слушатель. Действительно, много вы видели фильмов, в которых люди за столом нормально едят? Да нет же: нам обязательно подсунут выпивку, которая, по мнению создателей фильма, спектакля, романа, просто необходима нормальному человеку. И ведь смотрим, читаем, даже завидуем: вот, мол, оказывается, как приличные люди живут! Пьют — не пьянеют, курят — никого не отравляя, жрут все подряд — только на пользу. Это же как оболванить нас надо, чтобы такое воспринималось как норма жизни!

Я советую всем слушателям и тем, кто занимается по этой книге, обязатель-

но прочесть предыдущие ваши дневники — вот где наглядно можно проследить эволюцию вашего сознания.

«Странно, — пишет слушатель, — но раньше я ел четыре-пять раз в течение дня, а сейчас питаюсь два — и ничего, нормально. Обхожусь без трупятины, перестал в гастритную в обеденный перерыв ходить: ношу с собой термос с горячей кашей, и отдельно — пучок зелени: лук зеленый, петрушку, укроп. Прекрасная еда!»

Я обратился к первым записям этого слушателя. На вопрос: «Сколько раз принимали пищу? Количество? Состав съеденного?» — он ответил тогда так: «Ем раз шесть или семь. Если все сложить, то получится не менее 2,5 килограмма. А ел я бутерброды с ветчиной и сыром, отварную колбасу с вермишелью, запивал кофе Это — на завтрак. Потом, на работе, снова бутерброды с колбасой, пиво, леж вяленый. В обед: солянка, антрекот, творог со сметаной и сахаром, компот. Перед занятиями съел по дороге пару пирожков с мясом. Потом зашел в кафе, съел кусок кури с рисом, запил все бутылкой пива. Соблазнительно манили бутылки со спиртным, но почему-то особого желания к выпивке не испытывал. Во время занятий, в перерыве, съел пирожок с мясом и яблоко. А вот только сейчас, перед написанием дневника, плотно поужинал: щи свежие с мясом, картошка жареная с печенью, огурцы соленые, хлеб, чашка кофе (чтобы не уснуть!) с тортом...»

Вам всем сегодня такое даже читать смешно. Но ведь так было — это же вашей рукой написано!

Давайте посмотрим, как наш недавний любитель «малоалкогольной мочи» под названием «пиво» относится нынче к спиртному Вот его подлинные слова: «Алкоголь, как и табачная зараза, для меня не существует. Только сумасшедший человек может потянуться за этими орудиями самоубийства!»

Я не комментирую.

К сожалению, по-прежнему наблюдается небрежение к подсчету килокалорий. Казалось бы, чего проще — заглядывай в таблицу и считай. АН, нет! Одна слушательница в течение суток истратила аж 450 килокалорий! Да ведь это надо просто лежать — не двигаясь, даже не дыша, ничего не есть и Не пить! Да только на подобное лежание или просто во сне человек тратит по 65 килокалорий в час. А вы, наверное, еще и умывались, да? Прибавьте еще 80 килокалорий за полчаса. Кушали? Добавьте порядка 100—!50 килокалорий. На работу добирались? За каждый час истратили по 106 килокалорий. Да еще и трудились, наверное? Значит, прибавьте от 800 до 1500 и более килокалорий. Потом добирались до клуба, сидели (не спали же!) на занятиях; возвращались домой, обливались (а это эквивалентно пятикилометровой пробежке — столько энергии тратится при обливании в течение нескольких секунд), пили чай, писали дневник... Считайте! Учитесь четко просчитывать свои затраты и потребление.

Не ленитесь самостоятельно работать с дневником. Поверьте, это в дальнейшем поможет вам абсолютно без всякого напряжения, без калькулятора, авторучки и бумаги просчитывать свои приходы и затраты. Все будет происходить на подсознательном уровне, а вы, исходя из этого, станете принимать решение — что есть, как израсходовать излишек, следует ли вообще сегодня есть тот или иной продукт, хотите ли вы есть и т.д.

Заметно сократилось число пребывания в пьющих коллективах, хотя один

из слушателей бравировует: «Чествовали на работе сотрудницу отдела. Стол был накрыт очень богато: коньяк, шампанское, водка... Я ничего этого не пил, даже желания не испытывал, хотя наливал спиртное другим...»

«Молодец!»! Ведь если бы он употребил вместо слова «спиртное» — «отрава», «пойло», «наркотический яд», наверное, не хвалился бы так, а осудил себя за то, что «подливал наркотический яд другим»

Напоминаю наш принцип трех «НЕ»: «НЕ покупать», «НЕ угощать», «НЕ употреблять»!

Многие из тех, кто прекратил травиться табачным дерьмом, с возмущением пишут о том, что некуда деться от всепроникающего никотинового угара. Увы, сегодня это не просто бич нашего общества, а узаконенная норма жизни. Я помню, как в начале перестройки в некоторых газетах печатались выдержки из рекомендаций для иностранных бизнесменов, которые хотели бы открыть у нас в стране свое дело. Там просто предупреждали о том, что, «если вы не курите, не умеете залпом выпивать стакан водки — вам нечего делать в России». А ведь там, «у них», объявлена беспощадная война табачникам. Давайте прочтем материал Ольги Извековой, опубликованный в «АИФ» (№ 46, 1994), «Америка без «смокинга»»:

«Америка — очень удобная страна. В смысле бытового устройства в жизни нет проблемы перекусить, позвонить, доехать... В Америке неудобно, пожалуй, только одно — курить.

Курильщики никто не притесняет, но в то же время с сигаретой ты чувствуешь себя каким-то... ущербным, что ли, вроде немножко не в себе. Мое субъективное ощущение специалисты подтвердили цифрой — 42 процента американцев активно выступают за полное запрещение табака. Сами заразили человечество табак и вдруг за довольно короткое время возненавидели его. Как?!

Американцы «свихнуты» на правах личности. Эту идею усваивают с пеленок: ты — свободный человек в свободной стране, и никто не вправе посягать на твою свободу. В том числе на твое право дышать, как и чем ты хочешь. На этой «слабой струне» американцев возникла и «зазвучала» антитабачная кампания.

Вас заставляют дышать сигаретным дымом? Это же нарушение прав!

Идея антитабачной кампании была поддержана очень решительными «оргмерами». Прежде всего, резко ограничена реклама сигарет: рекламные щиты на улицах — подальше от школ, на телевидении запрещена вовсе, а уважающие себя солидные газеты, например «Нью-Йорк тайме», по собственной инициативе принципиально отказываются от рекламы табачных компаний.

Первое время в Америке мы вообще не могли купить сигарет — не попадались они на глаза — ни в одном супермаркете, ни в одном магазинчике, ни в одном газетном киоске. Они там есть, причем любые, но где-то внизу, за прилавком, сбоку на полочке, уголке. Спросите — продадут (цена от 1,5 до 2,5 доллара за пачку). По такому же принципу «ведут себя» автоматы. Такие трудности американцы создали только ради того, чтобы ограничить подросткам доступ к сигаретам.

Исследования показали, что некурящий взрослый под воздействием рекламы курить не начнет, но если человек уже курит, то постоянная реклама сигарет стимулирует его и шансов бросить курить у него меньше. А подростки и дети становятся буквально жертвами ярких роликов. Когда берешь сигарету «Мальборо»,

то подсознательно начинаешь ощущать себя таким же обаятельным, сильным и сексуальным, как тот ковбой. Правда, если не знать, что несколько лет назад этот актер умер от рака легких, а перед смертью давал интервью, где клеймил рекламу табака...

И для детей, и для взрослых самое существенное — то, что, если рекламируются сигареты, создается впечатление, что курение — это широко приемлемая и, главное, одобряемая обществом норма. Для сегодняшней Америки это не норма, а дикость. Умный и образованный человек не может не знать, насколько курение вредит его здоровью. Если он это знает и продолжает курить, значит, он необразованный и неумный. Железная американская логика».

Подписываюсь под каждой строкой. Действительно, только потерявшие разум люди или зомбированные существа могут поглощать ядовитую гадость. Но таких у нас, к сожалению, более 76 процентов (сравните: у них, то есть американцев, — менее 25 процентов курящего населения, и эта цифра очень быстро уменьшается).

Разумеется, для табачных магнатов (я уже говорил об этом) наш рынок — просто подарок. Хотя те же американцы назвали в свое время — вспомните табачный бум 1990 года! — табачные поставки в нашу страну необъявленной химической войной.

Но — вернемся к дневникам, где, как в зеркале, отражается изменение ваших привычек и пристрастий.

«Часто приходится бывать на кухне: готовлю на ораву трупоедов, каковыми являются дочь, зять, внук и внучка, — пишет одна из слушательниц. — Сама же равнодушна к этим блюдам и запахам. Дочка заметила, что я менее вкусно стала готовить. Так ведь я же не пробую эту пищу. А себе готовлю отдельно. Вот пока только не могу их уговорить отведать нашей оптималистской еды. Но я их допеку!»

Да, тут потребуется немало усилий, хотя, как показывает практика, очень быстро вся семья переходит на разумное питание. Но заметьте — наша слушательница не прилагает даже волевых усилий по отношению к себе, чтобы не есть тех трупных блюд, которые пока вынуждена готовить для семьи. Не соблазняется, как принято говорить. А это, в свою очередь, свидетельствует о том, что убеждения уже превалируют над желаниями. Прав, тысячу раз прав Учитель П. К. Иванов, высказавший такую аксиому: «Надо поменять поток сознания».

Вот мы наглядно убеждаемся на практике, как просто все происходит — и отвыкание от прежних порочных привычек, и освобождение от болезней, тяжелых мыслей... А всего и надо-то было — «поменять поток сознания».

( Меня очень радует то, что вы все смелее и смелее выходите «открытым телом» в Природу — ходите босиком по земле и по снегу, обливаетесь на улице. Интересную сценку изобразил в дневнике наш слушатель:

«Придя с занятий, разделся, накинул на себя шапку и халат, взял два ведра воды, позвал собаку и вышел во двор. Несколько знакомых собачников тоже выгуливали своих четвероногих. Увидев меня в таком виде — в халате и шапке — начали подтрунивать. Но стоило мне скинуть с себя одежду, пройтись босиком по снегу, как один покрутил пальцем у виска, другой отошел — на всякий случай, а еще один (мы с ним не одну цистерну хлеба поганого осушили!) прямо сказал:

«Вот и результат: бросил пить и курить — в пугало превратился, летний пляж с зимним сквером перепутал». Когда же я, немного походив, взял ведра и стал обливаться — моих собачников и след простыл!»

Увы, трудно понять зомбированным, потерявшим разум людям действия нормального человека. К сожалению, кое-кто еще стесняется (почему?) выйти вот так же на улицу.

Ну почему мы должны стесняться, если поход за здоровьем — норма жизни? Увы-, абсолютному большинству людей в нашей стране вдолбили в сознание: выпивка, курение табака, пожирание трупятины и других вредных продуктов — вот истинная норма жизни. Пьющий человек, а тем паче курящий сегодня не вызывает у окружающих отрицательных эмоций. Вспомните: чаще всего мы испытываем эдакое снисходительное сочувствие — с кем, мол, не бывает! Это — про выпивох. А табачник вписался в нашу жизнь в образе думающего, решающего, выполняющего сложную работу или полноценно отдыхающего человека.

Интересно, как бы мы поступили, увидев, как на наших глазах, прилюдно, человек затягивает на своей шее петлю?

Люди, а ведь такая петля душит почти каждого из нас. Думайте! Просто думайте!

Любопытна запись в дневнике другого нашего слушателя:

«На работе постоянно провоцировали на выпивку, специально у моего столика «забывали» сигареты. В обеденный перерыв в «козлодерне» (так мы называем доминошный закуток) я прямо заявил всем, чтобы не суетились. А особо рьяному провокатору дал раза, чтоб другим неповадно было. Помогло. До конца смены никто больше не предлагал, не подначивал».

Примечательный способ. Главное — убедительный и радикальный. Увы, такого не скажешь о нашей слушательнице, которая написала:

«Пришла подруга с огромным свертком, в котором оказался пирог с яйцом и морковью, творожная ватрушка и мое любимое мороженое. Юрий Александрович, ей-богу, вначале я отказывалась, даже предлагала ей свою еду — салат-метелку и картофель в мундире. Подруга смертельно обиделась. Сказала, что специально испекла пирог, когда узнала, что с пятницы до воскресенья я голодала, и что, если я не отведаю всего, значит, я ее не уважаю. Вот я и упала в грех. Каюсь!».

Интересно, если бы ваша подруга принесла, скажем, сырое мясо да сказала бы: мол, отведай — страсть как хорошо, сама все время ем... Стали бы вы это пихать в себя? Или попробовали бы вы явную отраву, лишь бы доказать свое уважение? Да и прибавилось ли у вас уважения к настырной гостье? Ведь она специально пришла, чтобы спровоцировать вас на обильную, смешанную еду. А если вся ваша семья станет питаться, как все нормальные люди, — что же, тогда и дружба врозь, а?

Люди! Помните: на каждом шагу нас сейчас провоцируют. Будьте бдительны! Ведь те, кто погрязли в своих пороках, сидят по самые уши в дерьме, ох как завидуют нам и как дискомфортно себя чувствуют, когда мы покидаем их сообщество! Да многие из них будут зубами за пятки держать вас, лишь бы оставались рядом с ними, в их болоте. Еще раз хочу напомнить хорошую немецкую поговорку: «Идущий в ад ищет попутчика».

Стало у вас меняться отношение к зависимым людям, так сказать, рабам ал-

когольно-никотиново-обжорного геноцида. Все чаще и чаще встречаются в дневниках записи о необходимости оказания таким бедолагам помощи. Иные даже недоумевают: «Ведь есть же такой простой способ избавиться от вредных привычек, а они, словно бараны, которых гонят на бойню, ничего, кроме впереди идущего, не видят». Да, не видят, как и сам слушатель, написавший эти строки, долгое время не мог разглядеть нашего объединения «Оптималист» — все его швыряло то подшиваться, то кодироваться.

Про полных людей уже не слышно шуточек, вроде той, что, мол, хорошего человека чем больше, тем лучше. Появилась жалость, а с нею и желание помочь.

У большинства слушателей даже мыслей о наркотической отраве больше не возникает — разве что появляется желание плотно и вкусно поесть. Гоните такие мысли прочь — они не ваши, а тех, кто сидит в вас и питит, и копошится, и тех, кто вокруг ваших тонких тел обитает. Не забывайте о самой вкусной еде! Помните, да? «Самая вкусная еда та, которую едят, когда голодны». Эта мудрость вытекает из известного вам правила: впрок наестся нельзя.

Сны об алкоголе, табаке, трупоедстве стали все больше и больше посещать вас. Вот уже и «батон колбасы в магазине купила и сразу стала от него откусывать. Потом испугалась — и давай плевать. Проснулась обомлевшая, в холодном поту». Другая слушательница проснулась в ужасе от того, что «вместо сока стала пить бактериальную мочу из яркой бутылки «Шампанское». Потом долго-долго не могла уснуть, все боялась повторения или продолжения сна».

Это хорошие сны. Они свидетельствуют об активном процессе очищения сознания.

Отвечая на вопрос о настроенности на трезвость, некурение, правильное питание, некоторые слушатели подсказывают мне: мол, такой же вопрос стоит в конце дневника. Увы, такой, да не совсем. В данном случае речь идет о сегодняшнем дне, текущем периоде. А конечный вопрос нацеливает вас настраиваться на завтрашний день, на предстоящий период.

Некоторые слушатели удивляются: перестали есть мясо, исключили молоко, сахар, соль — и резко улучшилось самочувствие. Но так оно и должно быть: сколько энергии вы отдавали, пытаясь усвоить быстрорастворяющиеся продукты, сколько отравы получали не только ваше физическое тело, но и — в большей степени — тонкие тела — астральное, ментальное, которые буквально облеплились низшими сущностями, влияли на ваши настроение, характер, устремления, самочувствие, наконец.

Мне понравилось, как некоторые из вас разрабатывают программу дальнейшего отношения к алкоголю, никотину, смешанной, обильной пище:

«О том, чтобы ядовитые вещества отныне били по мне — об этом и речи быть не может. А вот в свой внутренний компьютер я специально нарабатываю новую программу на нормальную человеческую жизнь — независимую от наркотических ядовитых веществ и обильной, жирной жратвы», — читаем в одном дневнике. В другом слушатель пишет: «Программа теперь только на обретение здоровья, а все эти гадости — жирная, обильная пища, табак, алкоголь и бывшее мое любимое пиво — они разрушают здоровье, от них тупеет мозг, падает потенция. А я нормальный и еще не старый мужчина — все у меня должно быть, как у молодого!»

А вот как строит свою программу бывшая заядлая курильщица, которая еще

в первый день занятий высмаливала полторы пачки табачной заразы: «Зная то, что я ежедневно носила в своей сумочке смерть — в виде завлекательных изящных сигаретных коробочек, я без сожаления рассталась с ними и выбрала жизнь. Отныне — никаких программ на самоотравление табачной гадостью, сивухой, ненормальной едой. Я уничтожила, разрушила в своем сознании эти незримые позорные, страшные программы!»

Вот такие самопосылы в собственное сознание и проводят активную работу по замещению прежних, ненужных, очень вредных программ, заложенных в сознание путем обретенных, увы, не по этим программам знаний и богатого жизненного опыта, который постоянно диктовал вам: трудно — выпей, закури, поешь от пуза. И вы так и поступали, ибо были в плотной связке с окружающими вас людьми, где инакомыслящие чувствовали себя неуютно. Вспомните, как вы сами осуждающе поглядывали на непьющего человека: мол, бедненький, нельзя ему вкусить этой алко-никотиново-обжорной «прелести» — болезни всякие не дают! Или, напротив, агрессивно эдак поговаривали со своими едино... нет, не единомышленниками, а собутыльниками, сообжорами, соотравителями, что ли: вот, мол, затесался в наш коллектив чужак. Не наш человек — этот обязательно подведет, продаст, заложит, настучит и т.д.

Увы, что было, то было, и теперь того не переиначить, но выработать новое отношение к тем, кто повязан, как липкой паутиной, подобной круговой порукой порока, вы можете. И уже вырабатываете такое отношение, о чем, кстати, свидетельствуют ваши соответствующие записи в дневниках.

«Я убежден, что только трезвые, некурящие, здоровые люди — надежда нации на возрождение. Во главе государства должны быть только здоровые люди без вредных привычек. Только при этих условиях мы сможем построить настоящие замки счастья, а не иллюзорные замки на песке». Так пишет один из наших слушателей. А вот другая запись: «Удивительно, как быстро поменялись убеждения: еще несколько дней назад я уговаривала свою соседку отведать беляшей, обижалась даже, если она отказывалась. Сегодня той же соседке втолковывала о преимуществах беструпной еды. Та смотрела на меня как на повернутую...»

Представляю картину. Особенно если учесть, что в течение многих лет обе угощали друг друга всякими мясными и прочими изделиями.

«Твердо убежден: жизнь без алкоголя и табака и есть настоящая жизнь!» — бодро резюмирует наш слушатель. Другой не менее решителен: «Мои противокурительные, противоалкогольные, противообжорные убеждения еще только формируются, но это мои убеждения, и я буду их защищать перед всеми злыми силами, посягающими на них!»

Прекрасно!

До сих пор некоторые из вас так и не определились в вопросе о проясненности сознания. Иных уже, образно говоря, озарило, и они написали блестящие ответы, а другие еще карабкаются в потемках своего сознания. Я не буду сегодня читать ответы тех, кто ощутил эту просветленность. Дождемся остальных. Договорились?

Говоря об угасании потребности самоотравления табачной заразой, один слушатель пишет: «Считаю, добился огромных достижений: с полутора пачек дошел до четырех сигарет». Это как же надо ненавидеть себя, чтобы заниматься подобным садизмом! Вот человек заложил себе в сознание «установку» — отравить-

ся сегодня четырьмя сигаретами. И мучается целый день, отодвигая желание отравиться никотиновым ядом на более поздний срок!.. В связи с этим мне вспоминается группа работников телевидения, из которой, кстати, позже составилось ядро телепередачи «Пятое колесо». Участвовал в наших занятиях очень известный телекомментатор, который на вопрос об отношении к самоотравлению писал и говорил: «Травлюсь сигаретой «Стимул». Всеи группой мы уговаривали его открыть секрет этой проклятой сигареты. Наконец он признался:

«Собираясь на работу, — рассказывал он, — я звонил соседу и, «стрельнув» у него сигарету, клал ее на буфет. После этого уходил из дома и целый день думал о том, как, вернувшись домой, выпью чашку кофе и с огромным наслаждением буду в себя вдыхать дым той сигареты».

Можете себе представить, каких ему стоило усилий — целый день не самоотравляться и мечтать. О чем? Да о вонючей раковой соске!.. К сожалению, этот телекомментатор так и не стал вести дневников. Разумеется, хватило его ненадолго — он снова стал пить (помните, он говорил про кофе?), резко уменьшив дозу, чем страшно гордился, продолжал травиться табачным дерьмом. Недавно я встретил Эрнста Серебренникова — тоже известного спортивного комментатора, и он рассказал мне, что бывший наш слушатель находится в больнице в очень тяжелом состоянии — у него инсульт и еще целый «букет» приобретений, которыми щедро одаривает своих подданных Змий Никитинович.

«Странно, но совершенно безразлично реагирую на запахи той пищи, которую недавно поела с превеликим удовольствием», — пишет в дневнике слушательница курса. Но ничего странного нет: хорошо работаете, дневники у вас очень подробные, с глубоким анализом, четкой настроенностью — и вот результат. Закрепляйте его и идите дальше — к самосовершенствованию.

Другая слушательница пишет: «Испытываю чувство полета. Не хожу, а именно летаю: я не помню, когда еще так славно себя чувствовала. На свой четвертый этаж без лифта поднимаюсь — и ничего, никакой одышки!»

Кстати, очень полезное упражнение для всех — хождение по лестнице. Замечательный преподаватель и руководитель клуба «Ростовский оптималист» Леонид Харитонов в свои «шестьдесят с гаком» ежедневно совершает восхождения и спуски по лестнице, в суммарном исчислении поднимаясь примерно на сто десятый этаж небоскреба. Пусть меня простит Леонид Николаевич, но если я ошибся, то совсем незначительно. Просто мне трудно, представить себе, скажем, двухсотэтажный дом с лестничными клетками.

Должен сказать и об академике Углове, который также очень легко взлетает на четвертый этаж руководимой им многие годы клиники, где продолжает трудиться в свои 90 лет. Честное слово, мне очень трудно поспевать за Федором Григорьевичем, хотя разница в годах у нас приличная. Подобный вид физподготовки не требует ни снарядов, ни стадионов — им можно заниматься, не выходя из дома...

Говоря о собственном психологическом самочувствии, большинство из вас отмечает повышение настроения, исчезновение тяжелых мыслей. В моральном плане иных мучают угрызения совести. Я уже говорил: прошлое не переиначить, и жить в прошлом — значит обрекать себя на самозакапывание. Живите сегодняшним, думайте, планируйте свое завтра, следующий год, век.

Заметно стали улучшаться взаимоотношения с родственниками, перестали

возникать ссоры. Даже те, кто уже практически разрушил семью, уйдя из дому, взяв развод, пишут о появившихся надеждах на воссоединение. Дай вам Бог, люди, преуспеть в этом!

Сложнее складываются взаимоотношения с теми, кого до недавнего времени считали друзьями.

««Ты чего — «завязал»?» — спросил меня Вовка, мой друг с школьной скамьи. Я кивнул. «Кончай дурью маяться: жизнь у нас одна, другой не будет. Так что давай стакан — я водки хорошей купил!» Я ему попытался втолковать правду о здоровом образе жизни, о трезвости, но Вовка обсмеял меня, назвал обидными словами — и ушел, на прощание прибавив: 1«Пока не узнаю, что «развязал» — не приду!!».

Грустная история. Только задумайтесь — друг ли он вам?

Как бы в качестве ответа на этот вопрос, читаю в другом дневнике: «Господи, да ведь вокруг меня халявщики и собутыльники. А я их друзьями считал! Теперь я понимаю Николая, с которым дружили до армии: ведь он и тогда сторонился компаний, в которых выпивали, а после армии вообще ударился в науку, со мной, видно, ему стало неинтересно. Да так-то оно так: кому интересно слушать пьяные байки?!»

«Конечно, горько сознавать, что не друзья тебя окружали, а пьяные хари, которые так мужественно и красиво говорили о верности, о плече в трудную минуту, о самопожертвовании ради дружбы. Только подобные разговоры чаще всего велись, когда у меня деньги были. А когда «на ноль садился» — никого было не сыскать из тех, кто такие клятвы давал!»

Такая запись мне напомнила об истории, рассказанной одним из давних слушателей в сочинении на заданную тему:

«Нас было пятеро — неразлучных друзей. Вместе ходили на танцы, с упоением дрались просто от переизбытка сил и для самоутверждения. Потом нас судьба поразбросала кого куда, но мы переписывались. И вот наконец мы все вместе собрались в своем селе. Конечно, выпивка. Конечно, воспоминания. Затем рассказы о себе, о своей жизни. Выяснилось, что некоторые уже женились, заимели детей... Как-то в один из дней мы всей компанией отправились на берег реки, набрав с собой закуски и трехведерный бидон браги. Мы чувствовали полное слияние душ, были друг другу ближе, чем родные братья.

Во время выпивки на берегу кто-то сказал Сереге нехорошее слово: козел! С этого все и началось. Завязалась драка. И не драка даже, а резня. Серега вытащил нож и стал резать всех подряд. Мне каким-то чудом удалось увернуться от удара и скатиться под берег. Он троих порезал, нож у него сломался. Тогда он взял крышку от консервной банки и стал перерезать парням горло, добивать их булыжником... На суде он сказал, что ему, мол, жалко было глядеть, как порезанные парни мучаются и сразу не умирают. И еще сказал тогда же, что, будучи выпивши, не вынес тяжелого оскорбления, когда назвали «козлом», а теперь вот и сам не поймет, как это все случилось...»

Дикая история! Жуткая! Но ведь их было пятеро друзей. Их связывала дружба с детства, было своего рода братство...

Думайте, соратники, думайте! Крепко думайте о тех, кто с вами рядом, кто

друг настоящий, а кто просто собутыльник, халявщик.

Все ваши критические и, наоборот, теплые, дружественные отзывы обязательно будут учтены не только для подготовки следующего занятия, но и всего цикла.

Тут, правда, я не совсем согласен с одной из слушательниц, которая буквально толкает меня к тому, чтобы я побольше говорил о питании, потому что она «не какая-то там алкоголичка». Это ее слова я повторил. Но вот еще раз прочел ее анкету и насчет «какой-то там алкоголички» хотел бы сказать несколько слов. Слушательница написала, что любит немного выпить в праздники, в торжественных застольях, кстати, случающихся у них достаточно часто — в дни рождения и т.д. «Но, — писала она в анкете, — я знаю свою норму и никогда допьяна не пила».

Ей бы Нобелевскую премию за эту самую норму: ведь человечество восьмое тысячелетие ищет такую норму, и пока безрезультатно. Ну, да не в этом суть. Алкоголизм-то характеризуется не количеством выпитого, а отношением к алкоголю. Еще раз хочу напомнить: алкоголизм начинается там и тогда, где и когда появляется первая положительная мысль об алкоголе.

Мысль! Всего лишь мысль характеризует симптом алкоголизма. Вот подумали вы: на Новый год я выпью бокал шампанского... Считайте, что вы его уже выпили — мысленно. И отравили свой разум алкоголем!

Давайте построим логическую цепочку. Например, я у вас из сумочки или кармана вытащил тысячу рублей. Как вы меня назовете? Правильно, вором. Теперь я стрельнул у нашего заядлого курильщика сигарету, вставил ее в зубы и задымил. Как вы меня назовете? Точно, курильщиком. А теперь я, достав из портфеля бутылку с алкоголем, налил в стакан и выпил этот алкоголь. Как меня можно назвать?..

А что это сразу все зашумели? Из-за чего полемика? Если я выпил добровольно алкоголь, значит, я — алкоголик. Ведь никто насильно мне его не вливал, не заставлял. И если я выпил или подумал только о том, что надо выпить (я не прибегаю к таким нюансам, как «с вожделием подумал об алкоголе», «с удовольствием выпил» и прочим), тут, дорогие мои, «караул!» кричать надо. Ибо налицо все признаки алкоголизма! Или, как определяют наркологи, наблюдается предрасположенность к алкоголизму... Видите, какой ажурный заборчик на пути к истинному положению дел возводит человек? Ведь это позорно — быть алкоголиком! Куда как благозвучнее прятать себя за этой ажурной оградкой. Мол, не алкоголик еще, а только еще предрасположен, как и все нормальные люди... Стоп! Нормальные ли?

Разве будет нормальный человек поедать себя на глазах у других людей? Просто умерщвлять свои ум, интеллект, репродуктивные органы? Конечно, нет. В связи с этим я прочту стихотворение Владимира Леушкина.

### Человеку

Дикари, людоеды бывалые,  
С островов самых южных морей,  
Существа бесконечно отсталые,  
— Многих нынешних были мудрей.  
Людоед, если б даже осунулся,

О еде всей утробой скорбя,  
Все равно б никогда не додумался  
Как-нибудь взять и слопать себя.  
А сейчас, в век свершений космических,  
В гордый век сверхреальных идей,  
Человек в темпах катастрофических  
Ест себя на глазах у людей.  
Ест себя, долгожданной зарплатою  
Магазин оккупируя вдруг,  
Где стоят, как безумия статуи,  
К ряду ряд лишь бутылки вокруг.  
Слиты в них капли смертного ужаса,  
Ведь, в крови растворившись, они  
Хлынут в мозг, где в помине нет мужества,  
Мысль съедят среди пьяной возни.  
...Как он пьет — ощущая раскованность,  
И любовь, и душевный комфорт?!  
Он поет — горло сдавит надорванность  
Тяжких дум и возьмет в оборот.  
Волокут полумысли по улице,  
Волокут, словно щепку поток,  
Но асфальт под ногами сутулится,  
Чтоб упал удовольствий знаток.  
Дикари хоть повязкой набедренной  
От других прикрывали свой стыд,  
А ему завтра утром — немедленно  
— Чем прикрыть свой потрепанный вид?!  
...Человек, брось надежду пропащую,  
Жизнь в руках, словно знамя, держи,  
Защищай ее по-настоящему,  
Как Отчизны своей рубежи!

Вот так. А теперь посмотрим, как вы стали относиться друг к другу. Собственно, этот пункт дневника я бы и не разбирал. Достаточно посмотреть на вас перед занятиями или в перерыве. Идет процесс сближения, появились новые интересы, чувство сопереживания за судьбы друг друга. То есть возникла атмосфера взаимоуважения, доверия, любви к окружающим. Дай вам Бог, чтобы эта радость общения жила с вами постоянно. А посему я предлагаю не дожидаться дня окончания курса, а уже сейчас обменяться адресами, телефонами, чтобы в будущем вы могли общаться как можно чаще.

И, наконец, о вашей настроенности на завтрашний день (а в будущем — на период: месяц, полгода, год). «Мой завтрашний день будет трезвым, без никотиновой отравы, свободным от поедания трупов, молока, соли, сахара и всяких чертовых булочек, пышек, пирожков и прочей завлекательности, изобретенной человеком (человеком ли?) для собственной гибели». Такое заключение предпослал в своем дневнике один из наших слушателей.

Кстати, об изобретении всяких кондитерских изделий. Есть хорошая анг-

лийская мудрость, которая гласит: «Природа подарила людям продукты, а черт прислал кулинара, чтобы он все замешал, замесил и превратил бы пищу в мину замедленного действия».

А вот такая настроенность, которая изложена в одном дневнике: «Не пить, постараюсь не курить, не обжираться», очень непродуктивна: Это, сказал бы я, выстрел вслепую и в никуда. К тому же, заметим, оставлен гнилой мостик в сознании: «постараюсь не...» Сжигайте эти мосты — они приносят только вред, мешают полностью разрушить ложные программы, удерживают их частицы.

Мне очень понравилась четкая настроенность нашей слушательницы, выделенная в дневнике красными чернилами: «Мой завтрашний день — самый счастливый день в моей жизни. Он будет насыщен полезными делами: я обязательно утром выйду на улицу, похожу босиком по снегу, обольюсь двумя ведрами холодной воды. Одновременно с этим я обязательно приобщусь к святой воде — начну употреблять собственную урину, потому что с ее помощью мне легче будет избавиться от многочисленных болячек и болезней. На работе я завершу проект, который «висит» на мне, как гиря. С радостью и жаждой новых открытий полечу на наши чудные занятия. И, конечно, мой завтрашний день будет без алкоголя, без табачной отравы, а мое меню будет только из растительной пищи, без добавлений соли и сахара. Я прекратила дикое существование, я выбрала жизнь! Я радуюсь жизни!»

Я абсолютно уверен в том, что у этой женщины сегодня все так и произошло, как она себя настроила в дневнике. Так? Молодчина! Вы все более и более совершенствуете уникальный инструмент — свою руку — для восстановления своего здоровья, развития личности, восхождения по духовной лестнице на путь к самим себе, очищения от скверны Храма тела для живого Бога.

А сейчас, пожалуйста, самоотчеты...

## САМООТЧЕТЫ

Хорошая картина у нас получается. Почти все уже питаются иначе, чем до прихода на наши занятия. Почти никто не увлекается утренним кофе, яичницами с ветчиной и прочей трупятиной, замешанной на туалетной бумаге и крахмале. Ни один человек не высказал желания употребить алкогольную заразу. С самоотравлением раковой заразой дело сложнее: кое-кто отмечает «сильную тягу», хотя и не травится. Дело в том, что в сознании еще крепко сидит стереотип привычного поведения в определенной ситуации. Вы заметили, наверное, что, занимаясь дома какой-то работой, вы практически забываете о табачном крематории. То же происходит и при выполнении очень интересного дела, чтении увлекательной книги, просмотра спектакля в театре. Но вот объявлен перерыв — и срабатывает стереотип привычки; ждете транспорт — та же история; встретились с курящим приятелем — за компанию тянетесь за вонючей раковой соской...

К сожалению, обнаружили на сегодняшнем самоотчете еще четверо садистов — по отношению не только к себе и своим телам, но и к окружающим людям, особенно самым близким: детям, женам, матерям. Эти садисты хотя и уменьшили частоту самоотравлений, но продолжают, как дитя за соску, держаться за свои вонючие бумажные трубочки, набитые наркотическим зельем, изготовленным из ядовитого растения под названием табак. При этом, заметьте, у каждого

дома есть в запасе такие мины замедленного действия, которые обязательно рванут...

Как-то в одной из групп у меня занималась молодая женщина, продолжавшая травиться почти до окончания курса, мотивируя это тем, что ей невозможно удержаться от соблазнов. Я начал выяснять, что или кто является источником такого пристрастия? Оказалось: ее муж — моряк дальнего плавания — имеет обыкновение привозить с собой коллекции табачных изделий. Все эти пачки муж с женой увлеченно приклеивали к стенам — в туалете, прихожей, коридоре и даже на кухне. Причем не пустые пачки, а наполненные табачной радиоактивной заразой. К сожалению, тогда у меня не было прибора для измерения уровня радиации. Но я уверен: радиационный фон во всем этом многоквартирном доме был гораздо выше, чем в среднем по городу.

Несколько человек из группы пошли тогда к той женщине и помогли освободить квартиру от радиоактивной свалки. Сама хозяйка была не в состоянии это сделать.

Недавно в белорусском «Оптималисте» (наши коллеги тоже издают одноименную газету) была опубликована любопытная заметка. Советую ознакомиться с ней.

«Хотите стать импотентом?»

Один из способов добиться «успеха» в этом желании — курение.

В рекламе сигарет можно часто встретить утверждение, что курение — удовольствие. Ирония заключается в том, что, по данным последних научных исследований, курение увеличивает риск возникновения различных сексуальных расстройств, в том числе и импотенции. К 50 годам 25 процентов мужчин редко или никогда не достигают состояния удовлетворительной эрекции. Поскольку этот факт не часто предают огласке, неизвестно, сколько из-за этого распалось семей.

Впервые связь между импотенцией и курением выявилась при исследовании импотенции, вызванной сердечно-сосудистыми заболеваниями. Оказалось, что подавляющее большинство импотентов являлись курильщиками. Ученым давно известно, что курение ведет к затруднению подачи крови к конечностям. По имеющимся данным, девять из десяти больных, страдающих нарушениями кровообращения, — курильщики. У многих из них наблюдалось нарушение кровоснабжения половых органов.

Здесь речь идет об отдельных последствиях курения, но существует и «немедленное» воздействие на сексуальные возможности. Исследователи сравнивали показатели по двум экспериментальным группам пациентов. Одной дали сигареты, другой — леденцы. После одной сигареты или ментолового леденца каждого испытуемого помещали в отдельную комнату, где ему в течение двух минут показывали эротический фильм. При этом приборы фиксировали степень сексуального возбуждения. Спустя 10 минут пациент выкуривал еще сигарету или съедал леденец и смотрел другой эротический фильм... Результаты оказались недвусмысленными — у курящих эрекция оказалась значительно слабее.

Несмотря на то, что эффект никотина проявляется мгновенно, хроническая импотенция развивается не сразу. Мужчина постепенно начинает замечать: для того чтобы добиться эрекции, ему требуется больше времени, или эрекция слабее, чем обычно, а иногда и вовсе не происходит.

Если отказаться от курения, поможет ли это избавиться от импотенции? Без-

условно! Уже через неделю станут заметными положительные результаты. Только не стоит постоянно фиксировать внимание на своих ощущениях в момент близости.

Конечно же, курение не единственная причина импотенции. Отмечены четыре основных фактора риска, приводящих к ней из-за плохого кровообращения: курение, сахарный диабет, повышенное содержание холестерина в крови и гипертония. Но при этом курение по степени вреда, который оно наносит организму, намного превосходит все другие факторы

Мужчина, который курит и испытывает проблемы в интимной жизни, поступит очень правильно, если выбросит сигареты, несмотря на их высокую стоимость, в ближайшую урну. Впрочем, и тот, кто не испытывает проблем, может сделать то же самое — зачем ждать, когда проблемы появятся?»

Здесь комментарии излишни. Слышащий да услышит, зрячий да узрит. Думайте! Впрочем, как и над правильным названием спиртных изделий. Той же водки, к примеру, про которую на радио, ТВ, в газетах и специальных рекламных изданиях говорится, что она, скажем «Смирнофф», — «самая чистая водка в мире», что «Распутин» — тоже «кристально чистая» водка и т.д.

Это ведь как надо нас одурачить, чтобы мы брали не просто отраву, а «самую чистую» или «кристально чистую»?! Повторюсь: все, абсолютно все справочники мира, в том числе и наши отечественные, включая БСЭ, утверждают, что «алкоголь—наркотическое вещество... относится к особо опасным наркотикам» из-за его дешевизны и легального распространения. То есть в той «самой чистой» (что от чего очищено?) смеси находится 60 процентов воды и 40 процентов алкогольного наркотика. И ничего там больше нет! Ведь про ту же водку в любом справочнике написано: «смесь этанола с водой».

Опять повторяюсь: этанол, по выражению академика Ф.Г.Углова, «наркотический, протоплазматический яд, поражающий все органы нашего тела». Следовательно, на этикетке вместо слова «водка» или «Смирнофф», или «Распутин» и т.д. надо поставить то, что кроется за такими обещающими названиями, а именно: «смесь воды с сильнодействующим наркотиком» или «раствор наркотического протоплазматического яда». Уверен, потребителей этой заразы у нас сильно бы поубавилось. Ибо только потерявшее разум существо в человеческом обличье, прочитав на этикетке подобное, сможет вливать в себя «самый чистый» и «кристально чистый» наркотический яд.

Я уже здесь упомянул о воде, которую, к сожалению, так оскверняют наркотическими добавками. А ведь про воду мы с вами читали добрые слова. Помните, в «Евангелии мира» говорится о трех Ангелах, которые даны человеку в услужение. Один из них — Ангел воды. Так мыслимо ли его сопрягать, смешивать с дьявольским зельем? И в этой части нашего занятия я хотел бы особо поговорить о воде, служащей вам верно и для утоления жажды, и для приготовления пищи, и для наружного и внутреннего омовения, и для орошения садов, огородов и полей...

Мы с вами научились ежедневно дважды и трижды обливаться, а некоторые уже испытали купание в проруби. И все это помогает нам не только снимать отрицательную энергию, тот же сглаз например, но и освободиться от грехов.

Но вместе с тем вода и запоминает эти грехи, равно как «слова и мысли», установки и даже действия. Вода способна записывать информацию и самоочищать-

ся», — так пишет известная целительница Эвелина Жданова. Просто не могу не привести отрывок из ее статьи «Вода знает все»:

«...Ведь смывание грехов — это и есть разрушение с помощью воды наших ложных установок. В неподвижной толще океанов, быть может, заключены все знания, которыми обладает Космос. Но вот поверхность океана покрывают волны, информация разрушается, и верхний слой вновь готов впитывать знания. Придет время, когда мы будем читать книгу океана, книгу, страницами которой будет вода.

А ведь мы уже читали ее. Да, мы читали эти водные страницы и сразу всем своим существом были приобщены к знаниям Космоса. Мы чувствовали эти знания, мы им с радостью подчинялись. Любое наше желание бывало понято и выполнялось. Мы не желали лишнего. Мы жили в полной гармонии с миром. И этим всепонимающим миром, полным знаний о нас и для нас, этим миром, который мы воспринимали целостно, миром, который делал нас мудрыми и способными любить, были околлоплодные воды, в которых каждый из нас плавал девять прекрасных месяцев. Околлоплодные воды. Воды, которые знают все.

В русской традиции целительства постоянно использовалась вода. Многие знают о наговоренной воде. Это вода, в которую наговаривались определенные формулы: от болезни, от сглаза. Большая часть болезней считалась результатом или сглаза, или порчи, или проклятия. Наговоренная вода снимала их, если, конечно, целитель был энергетически сильнее того, кто наводил порчу. Чувствуете: «наводил». И в этом слове, хотя корень его другой, слышится: «вод-вода». Очень часто порчу делали через воду.

«Как это грустно, — скажете вы. — Так какой-нибудь колдун сядет возле водопроводной трубы и заговорит воду, например, для всей Москвы». Этого, слава Богу, произойти не может. Только стоячая вода запоминает установки, а текущая разрушает их. Вода самоочищается. Помните: «В тихом омуте черти водятся»? В тихом, застойном, непроточном омуте. Особенно если над этим омутом много страданий, агрессии и разнообразных отрицательных эмоций.

А ведь таким тихим омутом может стать ваша ванна, если в нее, заранее наполненную водой, вы запускали ваши страхи и переживания. И если вы заполнили ванну для купания ребенка, не бойтесь, что он простудится, заболеет. Установка в воду может реализоваться.

Лучше улыбнитесь в эту воду, опустите туда руки и скажите: «Свет и любовь тебе, мой малыш».

Не ссорьтесь, не ругайтесь там, где стоит питьевая вода. Такой водой можно отравиться.

Если вы чувствуете, что на работе кто-то из сотрудников очень агрессивен, или вы сами постоянно сердитесь на кого-то, поставьте рядом с собой стакан воды. И скажите: «Пусть вся агрессия растворится в воде». Так оно и будет. Но не забудьте потом вылить эту воду. Если ее нечаянно выпить, то той водой можно отравиться.

Мы говорили, что текущая вода самоочищается. Но она снимает различные установки и со всего, что попадает в ее поле. Очищать может не только сама вода, но и ее аура, например аура большой реки. Вот почему нам так приятно сидеть возле реки и смотреть на текущую воду. Вот почему бабушки, наговорившие воду, предупреждали: «Не переноси воду через большую реку. Вода силу потеряет». Си-

лу вода теряет потому, что с нее снимаются установки, то есть наговор.

Если вы пришли домой усталым, если чувствуете неприятные последствия каких-то общений, мой вам совет: как можно быстрее облейте водой. Обливаться лучше не из душа, а из ведра или таза, чтобы поток воды был мощным. Воду можно подсолить и сказать в нее любую оптимистическую установку, например: «С гуся вода, с меня худоба». Это, кстати, старинный русский заговор, в котором под худобой понимается все худое, плохое. Множество русских пословиц и поговорок напоминают нам, что когда-то наши предки понимали воду. Они могли ее читать и в нее записывать.

«Как в воду глядел», — эта поговорка напоминает нам о том, что наши предки умели читать воду. Они смотрели в воду и предсказывали будущее. Ведь вода знает все, нужно только уметь прочесть. Это распространенное гадание, по-видимому, и породило эту поговорку.

«Воды не замутит». Так говорят о смиренном и чистом человеке. Это и безгрешный человек. У него нет эмоций и мыслей, способных замутить воду.

«Сухим из воды выйдет». Так говорят о том, на кого не действуют установки через воду. Его охранительные реакции очень высоки.

И даже такая, казалось бы, очевидная поговорка «Водой не разольешь» имела первоначальное отношение к ворожбе.

Вода и время неразделимы. И об этом свидетельствует поговорка: «Много воды утекло».

И само слово вода интересно. Присвойте каждой букве этого слова ее номер, соответствующий русскому алфавиту. И вы получите: В — 3, О — 15, Д — 5, А — 1. Только простые числа (1, 3, 5)!

Единица почти во всех традициях означает Бога, единство мира, 3 — троичный принцип устройства мира: Пресвятая Троица, Тримурти и т.д., 5 — пентаграмма, человек, первоэлементы.

Даже не вдаваясь в глубокий анализ, мы видим в этом слове зашифрованное единство Вселенной, Бога, Человека.

И замечательный философ древности Лао Цзы советует нам, как избежать ошибок, размышляя о воде: «Высшая добродетель подобна воде. Вода приносит пользу всем существам и не борется с ними. Она находится там, где люди не желали бы быть. Поэтому она похожа на Дао. Человек, обладающий высшей добродетелью, так же, как и вода, должен селиться ближе к земле: его сердце должно следовать внутренним побуждениям; в отношениях с людьми он должен быть дружелюбным; в словах должен быть искренним; в управлении страной должен быть последовательным; в делах должен исходить из возможностей; в действиях должен учитывать время. Поскольку он так же, как и вода, не борется с вещами, не совершает ошибок».

Но мой рассказ о воде, которая, увы, сегодня отравлена повсеместно, будет неполным, если я не напомним о талой и кремневой воде.

Та вода, которая поступает к нам из водопроводных кранов, не выдерживает никакой критики. Вы, наверное, немало читали о том, что в отдельные регионы воду завозят поездами, вертолетами, автоцистернами... Не в безводные пустыни, а в регионы с сетью рек и озер, с подземными источниками. Завозят потому, что в воде даже артезианских колодцев обнаружены химические вещества, предельно допустимые дозы которых превышают все мыслимые и немыслимые показатели.

Повторяю, сегодня в нашей стране практически почти не осталось чистой воды. Вот почему, кстати, иностранцы везут с собой в Россию огромное, на наш взгляд, количество голубых бутылок с чистой водой.

Особую тревогу вызывает наличие в воде страшного ядовитого вещества — диоксина. Доктор химических наук Лев Федоров в своих выступлениях неоднократно подчеркивал: диоксин сегодня грозит человечеству тем, что активно влияет на мутагенные процессы (не этим ли вызван и процесс трансмутации, о котором нас постоянно предупреждает Высший Разум Вселенной?). Под воздействием диоксина происходят необратимые изменения клеток нашего организма, что ведет к неминуемой гибели людей от самых пустяковых с точки зрения ортодоксальной медицины болезней.

Что представляет собой этот отравитель—диоксин? Откуда он берется? А это, дорогие мои, всего-навсего соединение пестицидов с гербицидами, которыми загажены все поля (и не только поля). Загажены чаще всего принудительно, по распоряжению высших чиновников от науки по защите растений и генералов от сельского хозяйства. И сегодня еще горы этих ядохимикатов зачастую складированы на открытых площадках и почему-то главным образом на берегах рек и речушек. Вся эта разбросанная без присмотра ядовитая масса пропитывает Мать-Землю, отравляет ее голубые артерии.

Сегодня речь не о том, кто виноват в этом дьявольском преступлении против человечества, а о том, как спастись от проникновения диоксина в организм. Ведь сегодня нет ни одного очистителя, который смог бы улавливать это ядовитое вещество. Исключение составляет, пожалуй, только вода, абсорбированная кремнем опало-халцедонового происхождения.

Мы, оптималисты, уже несколько лет пользуемся такой водой в сочетании с другими оздоровительными мероприятиями — и не ведаем ни болезней, ни усталости.

В мире известно свыше двухсот видов кремневого камня, но обладают удивительными оздоравливающими свойствами только две разновидности. Месторождение такого кремня имеется в Белоруссии, под Минском. (В скобках замечу сегодня, благодаря изысканиям и рекомендациям ученых, эти минералы объявлены государственным достоянием Белоруссии со всеми вытекающими отсюда последствиями.)

Нам, оптималистам, в этом отношении повезло, так как ряд наших белорусских соратников тесно связан с разработкой и внедрением исследований, объединенных проектом «Кремень». Одновременно в Санкт-Петербурге на заводе пищевого машиностроения создана лаборатория, взявшая на себя заботы по контролю, дроблению и расфасовке уникального камня. Ее производительность невелика, да к тому же не следует забывать о «достоянии Белоруссии», поэтому нынче очень сложно найти эти камешки в аптеках (а ведь сколько их прежде было!), зато жулики всех мастей щедро поставляют различные подделки, выдавая кусочки той или иной породы за кремневые камни и торгуя ими в киосках, подземных переходах метро. Встречал я подобную торговлю и в российской глубинке.

Я понимаю: такой публикацией делаю невольную рекламу замечательному камню. Но это вынужденная публикация, ибо в интересах оптималистов помочь как можно большему числу людей.

В этом разделе я привожу памятку, которую составил член координационно-

го совета проекта «Кремень», врач, являющийся председателем минского городского клуба «Оптималист», Сергей Кривцов.

### **Кремень + вода = здоровье**

**КРЕМЕНЬ** — это опало-халцедоновое соединение. Наличие окаменевшей органики в минерале делает кремень феноменальным биокатализатором, способным перерабатывать энергию света, в тысячи раз ускорять окислительно-восстановительные реакции в воде, придавая ей целебные свойства. Ибо кремень, соединяясь с водой, подавляет и уничтожает гнилостные и бражные бактерии, выводит в осадок погибшую болезненную микрофлору и соединения растворенных в воде тяжелых металлов — цинка, свинца, стронция, цезия, кадмия, железа. Нейтрализует на атомном уровне хлор, нитратные соединения и сорбирует радионуклеиды. Примечательно, что вода, взятая из любого источника, уже через три дня взаимодействия с кремнем становится пригодной для питья согласно ГОСТ 2874-82.

Упоминание о кремне встречается в Библии и многих целительских трактатах прошлого. Многие века, начиная с палеолита, люди применяли кремневое огниво для исцеления от многих болезней. И даже в недалеком прошлом жители Белоруссии использовали кремень для срезания бородавок, выкладывали им ямы для хранения мяса, присыпали раны кремневым порошком, предотвращая гангрену. Кремневой водой и сейчас многие народные целители и медики избавляют людей от гипертонии, трофических язв, ожогов, мочекаменной болезни, воспалительных процессов мочеполовой и желудочно-кишечной систем, аденомии, дисбактериоза, пищевых отравлений, фурункулов, угрей и др. При этом резко уменьшается кокковая флора в пораженных тканях с последующим быстрым заживлением ран.

У людей, длительно принимающих активированную кремнем воду (АКБ), практически не наблюдается злокачественных новообразований, восстанавливается утраченный или ослабленный иммунитет, снижается холестерин в крови, что особенно важно при ожирении, это профилактическое средство против атеросклероза. АКБ предотвращает появление морщин, способствует отрастанию волос, укрепляет сосуды, слизистые оболочки и десны, предупреждает импотенцию и бесплодие, повышает устойчивость эритроцитов в крови к окислительным стрессам, усиливает гемостатические свойства плазмы и свертываемость крови и т.д.

АКБ значительно активизирует рост растений, излечивая их от многих болезней. Прочность цемента, замешанного на кремневой воде, повышается на 20 процентов. Применяется при засолке овощей и фруктов. Для этого достаточно положить кусочек кремня — 1 куб. см — в трехлитровую банку, и сохранность соления обеспечена. Рассолы и маринады очень эффективны, если приготовлены на АКБ. Готовьте на ней чай, компоты, супы и т.д. АКБ противопоказаний не имеет. Но кипятить воду с находящимся в ней кремнем запрещено, так как при кипячении кремень чрезвычайно повышает биологическую активность воды. Для приготовления АКБ достаточно настоять кусочек кремня в емкости с водой в течение 7 дней. 1 куб. см кремня достаточно для активации одного кубометра воды. После этого вода не портится десятки лет. Срок действия кремня для приготовления АКБ не ограничен. Ведь ему 300 миллионов лет.

Все эти данные были представлены в отчетах лабораторных исследований различных научных учреждений на научно-практическом семинаре 1993 года в Минске и опубликованы в сборнике трудов «Феномен кремня: реальность и перспективы» АНК «ИТМО имени А.В.Лыкова» АНБ.

Но и это еще не все о воде. О необычайно полезных свойствах талой воды рассказывается в одной из публикаций журналиста А. Земляка.

«Лечит — талая вода»

Передо мной две фотокарточки. На обеих один и тот же человек, но на первой — грузный, вялый, с явным избытком веса, а на второй — помолодевший, с прояснившимся взглядом, сбросивший лишний вес. Поскольку изображенный на фото человек сидит напротив меня, очевидно, что динамика изменений шла в сторону улучшения.

— Йога? — пытаюсь отыскать секрет. — Сыроедение? Голодание? Эбонитовый диск?.. Собеседник, улыбаясь, отрицательно мотает головой. «Снеговая вода», — разрешил мои сомнения Борис Николаевич Родимов, доктор физико-математических наук, профессор Томского политехнического института. Мне стало неловко за недогадливость: ведь специально пришел к человеку, первым начавшему исследования необычных свойств талой воды. Как же это произошло?

— По профессии и по призванию я физик, в 1958 году занимался изотопным анализом. Тогда и обратил внимание на то, что вода из-под крана содержит тяжелый водород: у обычного атома водорода ядро состоит из одного протона, а у тяжелого — еще и из нейтрона, то есть масса вдвое больше. Называется он дейтерием и, соединившись с кислородом, образует молекулу не всем привычной воды  $H_2O$ , а тяжелой воды  $D_2O$ . Открыли ее в 1932 году. Так вот, мне посчастливилось заметить одну простую вещь: в воде, полученной в результате таяния снега, содержание тяжелой воды меньше на 20—25 процентов, чем в обычной.

Причину я нашел довольно просто: при конденсации пара значительная часть дейтерия остается в атмосфере.

Представляете, как велико искушение — узнать действие необычной воды на организм? Я пришел к тогдашнему ректору Томского мединститута Иннокентию Васильевичу Торопцеву — а кругу моих коллег у него была репутация думающего, пытливого ученого. К счастью, академик Торопцев быстро понял мой замысел и предоставил условия для проведения опытов.

Разумеется, поначалу были мыши. При одинаковом для всех питании одну группу мы поили снеговой водой, другую — обычной, водопроводной и третью — водой с добавлением тяжелой воды. Как правило, новорожденные мышата — а их появлялось по 8 — 10 штук — напоминают фарфоровых слоников: каждый последующий меньше предыдущего. Так оно и было у контрольной, «водопроводной», группы. Зато «снеговые» мыши обнаружили повышенную активность, потомство давали хорошее, все «младенцы» рождались большими и крепкими. А вот «дейтериевые» мыши оставались вялыми, рождалось у них всего по три-четыре мышонка, слабеньких, с жухлой седой шерсткой. Да, да, представьте себе — рождались уже стариками. И жили, конечно, совсем недолго. Второго поколения они не давали: у самок даже не было молока.

За мышами — куры: хотелось ведь получить эффект для сельского хозяйства. Получили. В пригородном совхозе за один месяц пившие снеговую воду куры стали крупнее, откладывали больше яиц, да и яйца стали более тяжелыми.

Поросята увеличили привес. Причем вовсе не за счет сала — они набирали килограммы на мясе и костях. Замоченные в снеговой воде семена раньше давали всходы, и урожай был выше. Рожь мы выращивали такую, что комбайны не справлялись...

После первых наших- публикаций в научной и отраслевой печати опыты повторялись в различных условиях. Результаты были сходными.

Вот письмо от известного украинского колхозника Архипа Шеремета: семена, засеянные в землю с талой водой, давали урожай в полтора раза выше. Замечательных достижений добился директор птицеводческого хозяйства «Большевик» под Санкт-Петербургом А. Семенов. В суровом климате, на почвах далеко не лучшего качества он выращивал теплолюбивые овощи и фрукты. Кстати, этот талантливый агроном вычитал в старых книгах, что лейб-садовник Екатерины II Андрей Эклебен выращивал под Петербургом южную зелень. Он добавлял в воду известь и навоз, а затем замачивал семена. Семенов готовил эту смесь на талой воде и три года подряд получал рекордные урожаи.

Ну, думаю, я вас убедил, что снеговая вода на живые организмы действует весьма благотворно. А когда исследователь приходит к такому выводу, по-моему, естественны его дальнейшие опыты...

— На себе?

— Ну, конечно. У меня стало побаливать сердце, я начал заметно тучнеть. На фотографии все это видно. Вот тогда-то я и заменил в своем рационе обычную воду снеговой. Второй снимок сделан через месяц..

Академик Торопцев стал предлагать снеговую воду больным. Резко снижалась тучность, излечивался полиартрит, улучшался обмен веществ, отступали заболевания сердечно-сосудистые, желудочно-кишечного тракта.

— В чем же секрет действия снеговой воды?

— Сказать определенно пока не берусь. Нужен тонкий анализ состава тяжелой воды в тканях организма. Для этого требуется атомный реактор. К сожалению, по техническим причинам наши исследования оказались приостановленными.

Впрочем, можно высказать предположение: одна из гипотез старения как раз сводится к накоплению в организме атомов тяжелого водорода. Тогда выходит, что даже небольшая замена молекул D<sub>2</sub>O на H<sub>2</sub>O ведет к омоложению. Кстати, когда мы варим пищу, с паром выкипающей воды теряем очень много легкого водорода и таким образом увеличиваем концентрацию дейтерия. Так что не доводите воду до полного кипения!

— Попутно вы даёте очень интересное объяснение сыроедению, омолаживающий эффект которого поразителен. Может, сыроеды потому замедленно стареют, что сырая пища меньше концентрирует тяжелую воду, чем вареная?

— Думаю, вода — фактор немаловажный. Учтите при этом, что водород входит и в молекулы ДНК, так что эффект наследуется. В втором поколении дейтерия будет меньше, в третьем — еще меньше...

Не этим ли объясняется феномен племени хунза? Небольшой 32-тысячный народ, живущий в Гималаях, не знает болезней и старости. Средний срок жизни людей хунза — 120 лет. 50—60-летние женщины стройны и красивы, столетние мужчины легки и подвижны. Когда стараниями одного французского врача для хунза построили единственную больницу на восемь коек, его благотворительная

акция потерпела провал: койки оставались пустыми. Я убежден, что эффект долголетия народа хунза объясняется жизнью в горах среди вечных снегов. Причем наиболее значимы не горы как таковые, а именно снега.

Хотите подтверждения? Вот статистика. На один миллион жителей в среднем по России — 8 долгожителей, в Чечено-Ингушетии — 353 (это понятно — Кавказ), а в Якутии — 324. Как объяснить эту цифру? Полагаю, только постоянным употреблением талых вод.

— Борис Николаевич, о талой воде писали уже не раз, и обычно исследователи так объясняют ее особые свойства: у нее особенная структура: талая вода отчасти как бы наследует кристаллообразные построения льда и вплоть до 36 градусов Цельсия сохраняет такие ажурные построения молекул, которые легче вступают в химические связи. Отсюда, мол, и рост биологической активности.

— Это объяснение неправильно. Секрет не в структуре, а только в содержании тяжелой воды. Вот простейшее доказательство. Мы замачивали семена в трех водах — в снеговой, в обычной водопроводной и в снеговой с такой добавкой тяжелой воды, как в воде из-под крана. То есть, если бы структура воды действительно была бы различной, эта разница пролегла между II и III вариантами: ведь по дейтерию они приравнены. И что же? Лучшие результаты, конечно же, показали семена, замоченные в чистой снеговой воде: на фазе цветения — на 13 процентов, на фазе зрелости — на 25 процентов. А вторая и третья группы семян оказались одинаковыми. Значит, никакой разницы в структуре воды нет.

Как пользоваться снеговой водой, станет ясно из следующих правил:

1. Снег берется чистый, сухой, свежесвыпавший (или старый, но лежавший в тенистых и заветренных местах). Так как в городе снег загрязнен, необходимо брать его вдали от города, где нет копоти от труб и выхлопных газов машин.

2. Снег следует оттаивать в закрытом крышечкой эмалированном ведре, которое для ускорения таяния можно поставить в таз с горячей водой (на горячую плиту ставить нельзя). На стенках не должно быть смолистого осадка; если осадок есть, то вода для употребления непригодна. От растительных соринки вода освобождается фильтрованием. Полученная снеговая вода сливается в стеклянную посуду и плотно закрывается.

3. При необходимости снеговая вода доводится до кипения в закрытом сосуде» (именно «доводится», а не кипятится, чтобы меньше терялась легкая вода).

4. Пить необходимо по одному-два стакана утром, в обед и вечером, даже во время приема пищи. Продолжительность употребления — один-три месяца каждую зиму.

5. Хранить снеговую воду больше недели не рекомендуется».

Как быть, если ты живешь в городе и чистого снега там не бывает? Ответ на этот вопрос поможет найти холодильник, где вы можете заморозить обыкновенную водопроводную воду. Затем дайте ей растаять, аккуратно слейте в емкость верхнюю (наиболее чистую) часть, а нижнюю, с выпавшим в осадок «букетом» химикалий, выплесните в туалет. Приготовленную воду — в холодильнике или снеговую — вы можете хранить при наличии кремневых камней в течение многих лет, а запас можно сделать неограниченным.

Кстати, автор кремневой разработки А.Малярчиков — питерский инженер, которому в свое время тогда еще в Ленинграде не разрешили проводить «бесперспективную» работу, активировал воду в одной из емкостей более десяти лет на-

зад, и эта вода до сих пор не потеряла свежести, вкуса и даже запаха талой или родниковой воды.

Запишите домашнее задание. Первое — это дневник. Не забывайте про настроение, молитву и разговор со своими недугами. А еще завтра вместе с дневником вы должны сдать сочинение на тему «У кого я попрошу прощения за...».

Пожалуйста, вопросы...

Сдайте ваши домашние задания...

Пожалуйста, удобнее устраивайтесь на своих местах. Все, что вам мешает, уберите с коленей. Руки подняли вверх! Поработали пальчиками! С напряжением выпрямленные пальцы делают веерообразные движения!.. Сжали кисти рук в кулаки! Разжали! Сжали! Разжали! Быстро, очень быстро делаем упражнение!.. Опустили руки! Встряхнули кисти!.. Повторяем упражнение!..

Положили руки вдоль бедер на колени! Ладони вывернули, пальцы разъединили!.. Закрыли глаза!.. Все внимание — на мой голос! Только мой голос! Посторонние мысли уходят!.. Посторонние мысли ушли! Только мой голос!..

Расслабляются мышцы ног!.. Расслабляются пальчики, ступни, пяточки, лодыжки, голени, мышцы икр!.. Расслабили ноги! Мысленным взором посмотрели, как расслабились мышцы икр, голени, лодыжки, пяточки, ступни, пальчики!.. Ноги полностью расслаблены!..

Расслабляются мышцы бедер! Расслабили, полностью расслабили мышцы бедер!..

Расслабляются мышцы рук! Руки, как плети, повисают вдоль бедер! Ладони покоятся на коленях! Пальцы наливаются приятной тяжестью!.. Руки полностью расслаблены!

Расслабляются мышцы плеч! Полностью расслабились плечевые мышцы!

Расслабляются лицевые мышцы!.. Мышцы губ... щек... лба... надбровных дуг... Язык упирается в небо. Мышцы лица полностью расслаблены!..

Расслабили мышцы спины!

Расслабились мышцы живота! Расслабились мышцы живота!.. Полностью расслабились!

Расслабляются мышцы всех внутренних органов, находящихся в области брюшной полости! Полностью расслабились!..

С особой любовью, нежностью и признательностью обратились к своим многострадальным печени, почкам, другим внутренним органам, находящимся в области брюшной полости, мысленно попросили у них прощения за те локальные повреждения, которые наносили им по неразумению!.. Искренне попросили прощения!..

Расслабляются мышцы груди! Полностью расслабились, полностью!

Расслабляются мышцы всех внутренних органов, находящихся в области грудной клетки! Полностью расслабились, полностью!

Сердце — любимое, родное, дорогое, милое, всезнающее, всепонимающее и всепрощающее сердце бьется ровно... спокойно...

Мышцы тела полностью расслаблены! Все внимание на мой голос!.. Только мой голос!.. От того, как вы будете слушать мой голос, во многом будет зависеть ваша дальнейшая жизнь!.. От того, как вы будете воспринимать то, что я буду го-

ворить, будет зависеть ваша дальнейшая жизнь!..

Все вникшие на мой голос!..

Сегодня мы одолели еще один подъем на пути к ясной, чистой дороге, ведущей нас к священному Храму собственного здоровья. Теперь нам идти легче и радостней, дышится свободней, потому, что дикая настроенность на употребление смешанной, обильной пищи, сивушного \_ яда, никотинового дерьма, другого наркотического зелья, в том числе транквилизаторов, крепкого чая, кофе исчезла] Мы уничтожили в своем сознании вредоносные программы на употребление всех ядовитых веществ! Вместо них в нашем сознании выработалась и с каждым днем все более и более укрепляется новая, мощная, очень полезная для жизни программа на здоровый образ жизни, а значит, на трезвость, противокурение, противонаркотику вообще, на раздельное, рациональное питание.

Мы сбросили с себя рабские оковы несвободы от алкоголя, никотинового дерьма, других наркотических веществ, смешанной, жирной, обильной пищи. Мы гордимся обретенной свободой и будем защищать ее всеми силами, своим умением обходиться малым в достижении великой цели — обретения отличного здоровья.

Для нас теперь выпить сивушный яд, отравиться табачным или иным наркотическим зельем, питаться смешанно, жирно, обильно равносильно предательству самого себя, а значит, своих детей, своих родителей, своих самых близких людей.

Мы навсегда отказались от выполнения чужой злой воли — выпивать алкогольный яд, вбивать в себя табачную заразу, другие наркотики, в том числе транквилизаторы, крепкий чай, кофе, питаться смешанно, обильно и жирно! Мы независимы от злой чужой воли!

Эту независимость помог нам обрести наш верный друг — дневник, с которым мы теперь не расстанемся долго, очень долго. Ибо благодаря ему мы теперь особенно четко замечаем, как все вокруг нас стареют, а мы с каждым днем становимся моложе и симпатичнее. Лица у нас разглаживаются, кожа на теле становится гладкой, эластичной. В организме просыпаются и нарабатываются новые и новые защитные реакции, которые не допустят проникновения наркотических ядов, обильной, жирной, смешанной пищи!

Нам очень хорошо, потому что мы ощущаем, как быстро покидают нас различные недуги, мучившие нас долгие часы, дни, недели, месяцы и годы.

У нас все хорошо, потому что мы постоянно чувствуем приливы жизненной энергии, у нас постоянная готовность прийти на помощь любому, нуждающемуся в ней.

Нам близки и понятны жизнеутверждающие принципы оптималиста! «Спешите делать добро!», «Если не я, то кто же?», «Выбрался сам — помоги другому!» Эти заповеди стали основополагающими в нашей жизни!

У нас прекрасное настроение! И оно будет с нами долго, очень долго, ибо вместо дикого существования мы выбрали жизнь

Мы радуемся жизни! Жизнь! Жизнь! Жизнь!

Сделайте глубокий вдох, откройте глаза!.. Всего вам доброго, люди!

Здравствуйте! Храни вас Господь! Руководителю курса

Не забывайте про «разоружение», то есть про избавление от табачных запасов, которые лучше всего собирать на постеленную тряпку или большой лист бумаги (лучше — нечистый), предварительно растоптав каждую пачку или сигарету

так, как если бы вы топтали гадину.

Для тех, кто самостоятельно занимается по этой книге

Вам очень поможет, если вы уже сегодня начнете помогать другим людям, заставив их прослушать первое занятие, затем, на следующий день, второе и т. д. Это поможет вам утвердиться в здоровом образе жизни. Одним словом, помогая другим — поможете себе.

Желаю удачи!

## ЗАНЯТИЕ СЕДЬМОЕ

### Здравствуйтесь, люди добрые!

Вот вчера мы говорили о чудесных свойствах кремневой воды, а сегодня открываю газету «Здоровье» — «АИФ» и читаю небольшую заметку под названием: «Если не помогла «Кремлевка» — пейте «кремневку»».

«В 1922 году я наткнулся на интересное лечебное средство — кремень, вернее — настоящую на нем воду «кремневку». Прочитал я об этом методе в статье об открытии белорусского ученого А.Д.Малярчикова. Тот утверждал, что если в банку с водой бросить кусочек кремня опало-халцедонового типа (темного или серого цвета — желтые и коричневые не годятся) и подержать на свету шесть-семь суток, то вода станет чистой, как в роднике, и бактерицидной.

Будучи человеком любознательным и немолодым (72 года, инвалид второй группы), я решил проверить! налил в трехлитровую банку водопроводной воды, нашел нужный кремень... К тому времени у меня уже год как болели зубы — спасу не было. Через три дня полоскания боли прекратились.

Моя жена как-то подцепила ангину, потом начался парадонтоз — стали шататься зубы, распухли и стали кровоточить десны. По моему примеру она тоже стала пить «кремневку», полоскать его рот после завтрака, обеда и перед сном и массировать десны. Через пять дней грозная болезнь «приказала долго жить». Промывая нос «кремневкой», я за день избавился от насморка. Сейчас укрепляю шевелюру — смачиваю волосы настоящей водой и массирую голову. Помогает «кремлевка» и при трудностях с желудочно-кишечным трактом.

По собственному опыту могу сказать, что пить «кремневку» можно без ограничений, использовать для готовки — тоже. Готовить воду можно в банке любой величины (зависит от потребностей). Она должна стоять при комнатной температуре, но не под прямыми солнечными лучами и не в темноте.

Кремня нужно очень мало — трехграммового кусочка хватает для изготовления 40—50 тонн воды.

Петр Нистратов, генерал-майор в отставке»

Многие люди пользуются такой водой, и эффект от этого можно назвать потрясающим. Но — повторяю: не попадитесь на подделку. Кремневые камни, как и мед, советую покупать там, где надежно, и у тех, кому вы доверяете.

Кстати, о меде. Этот продукт очень полезен, особенно в качестве кровоочистительного средства. Он гораздо полезнее и лучше, чем сахар (две-три чайные ложки меда — суточная доза сахара, необходимая для нормальной жизнедеятельности организма. Но не свекловичного или тростникового сахара, который, безусловно, вреден для человека, а плодового, овощного, злакового).

Искусственный сахар, полученный химическим путем, — да, тот самый, рафинированный, — в процессе пищеварения разлагается. При этом в кровь выделяется углекислота, которая, в свою очередь, отнимает у тканей и крови основания солей, что приводит к деминерализации. А это означает увядание всех тканей, усиление предрасположенности организма к опасным болезням — туберкулезу,

раку, сифилису и другим. Органический же сахар, то есть продукт плодов и овощей, постоянно соединен с солями железа, извести, фосфора, да к тому же еще богат витамином В.

Интересные примеры приводит натуропат А.Суворин:

«При потреблении плодов люди со здоровым желудком легко, без всяких дурных последствий для себя, съедают в день килограмм свежих слив. Но у них же расстраивается желудок уже всего от 250 граммов сливового варенья».

«Человек съедает 3 килограмма винограда, в котором находится 550 граммов сахара, и в его моче все-таки сахар не появляется; между тем уже от 250 граммов ягодного варенья, в котором сахара в три раза меньше, но этот сахар искусственный, у человека болит печень и в моче появляется сахар».

Но вернемся к меду, который успешно, с пользой для организма, способен восполнить необходимую суточную потребность в сахарах. Мед следует запивать травяным чаем или водой — не горячей, не превышающей температуры 40° С. Дело в том, что уже при 4!° С мед теряет большую часть лечебных свойств, распадаясь на безусловно все же полезные сахара. Вот почему, кстати, я не рекомендую покупать мед промышленного производства, так как его фасовка (для того чтобы продукт становился жидким и быстрее заполнял банки) производится чаще всего с нарушением технологии, то есть при температуре, превышающей 40° С. Как распознать натуральный мед? Для этого вам понадобится химический карандаш. Капните медом на ноготь или бумажку и опустите туда грифель. Если грифель «поплывет», даст окрас, значит, мед или разбавлен, или искусственный.

Для постоянного поддержания здоровья советую регулярно принимать мед. И это очень хорошо согласовывается с утренней процедурой «зарядки» воды и ее употреблением (разумеется, кремневой или талой). Я лично поступаю следующим образом. Наливаю бокал воды, беру в другую руку пустой бокал и сорок раз переливаю воду из одного бокала в другой, структурируя таким образом воду. Одновременно мысленно или, если никто не мешает, вполголоса наговариваю, нашептываю оптимистичную установку.

Прошу запомнить: к Природе всегда надо обращаться с просьбой. Вода — часть Природы, ее животворящая сила. Поэтому я наговариваю в воду, к примеру, такие вариации: «Водичка, водичка, дорогая водичка, помоги мне избавиться от моих недугов (надо перечислить — от каких), от ненавистного лишнего жира, скопившегося в моем организме: расщепи, растопи и выведи этот жир!»

После этой процедуры я съедаю две-три чайных ложки натурального меда (который, кстати, всегда привожу из глубинки Костромской области — экологически чистого региона, где расположен один из наших оздоровительных центров «Оптималист»), одновременно запивая его маленькими глотками структурированной и заряженной воды, после чего до 12 часов дня у меня нет желания набивать свой желудок какой-либо едой. А именно с 12 часов, по единодушному мнению всех ведущих натуропатов, наш организм настраивается на прием и усвоение пищи. Таков биоритм нашей пищеварительной системы, настраивающий ее на соответствующую двенадцатичасовую работу. В полночь включается уже другой механизм — на выведение отработанной пищи, очищение от шлаков, других отходов. И если вы после «ноля часов», то есть в полночь, будете что-либо есть — это не полезная еда. Вы будете заставлять насильно работать все системы переработки, но организм не способен будет включить механизм кроветворчества, отбора энер-

гии — и вся принятая вами пища станет уходить в жировые складки и каловые отвалы. Ночная еда — очень вредная еда!

Я не случайно завел разговор о сахаре и меде, Дело в том, что в ваших дневниках масса вопросов: а почему сахар вреден? можно ли заменить его вареньем? медом? можно ли есть после полуночи? Надеюсь, что на все эти вопросы я дал исчерпывающие ответы. А в подтверждение сказанному приведу рекомендацию упомянутого уже натуропата А.Суворина.

#### Две еды в день

Первая еда должна быть в полдень, вторая — вечером Эта система «две еды в день» уже сама по себе дает прямо чудесные результаты — человек словно омолаживается, работа всего дня у него идет совершенно иначе, чем прежде. Конечно, тут играет роль прежде всего уменьшение общего количества еды за два раза — обед и ужин Но чрезвычайно важно и то, что при этом между ужином и следующей едой образуется промежуток в 16—17 часов, когда желудок не получает новой пищи, то есть имеет время один раз в день провести всю работу пищеварения до конца и затем еще отдохнуть несколько часов, а значит, очиститься. При троекратной же еде промежутки между едой всего в 8—9 часов, и новая пища приходит в желудок прежде еще, чем старая успеет пройти в организме весь свой обычный путь. Правило «две еды в день» разом разгружает желудок, и человек чувствует большое облегчение.

Кроме того, по наблюдением сензитивов, то есть людей особенно чутких к тому, что происходит в магнитном (астральном, нервном) организме человека, работа в нем совершается в таком порядке, что в течение полсуток, идущих за полднем, этот организм получает извне, а за полсутки после полуночи он отдает. «Две еды» занимают собою организм только после полудня, то есть именно тогда, когда он «принимает», и не мешают ему в остальное время суток «отдавать» — очищаться и очиститься.

Поняли? Это как раз о том биоритме, про который я только что говорил.

Нелишне здесь будет сказать и о таком виде очищения организма от шлаков и токсинов, как голодание.

Нет, не то сознательное терпение, в котором мы пребываем с пятницы до воскресенья, согласно системе П.К.Иванова, а именно голодание — древнейший и очень результативный способ очищения всех органов. Оно — голодание — является и важнейшим методом естественного оздоровления

Давайте обратимся к братьям нашим меньшим — животным. Понаблюдайте за ними — и вы заметите, как они, в случае заболевания или поранившись, отказываются от пищи. И не принимают ее до тех пор, пока не наступит улучшение состояния.

А человек? Вспомните, как вы пичкаете «самым вкусеньким», на ваш взгляд, больного — несете ему жуткие мясные бульоны, для усвоения которых организм должен затрачивать в 30 раз больше энергии, чем на усвоение мяса; всякие сдобы, жареную и отварную курицу, печень, консервы,.. Да от такой еды и нормальный-то человек может заболеть!..

Голодание можно продолжать 3, 5, 7, 10, 15, 20 и даже 30—40 дней. Обычно бывает так! чем больше человек голодает, тем лучше результаты. Если не забывать о том, что загрязнение организма — основа всех болезней (помните гиппократовское: «Все болезни приходят к нам через рот»), то, без сомнения, голодание

окажет вам неоценимую услугу в исцелении организма. Ведь при голодании токсины и шлаки, которые годами копились в тканях, сразу включаются в циркуляцию и выводятся через кожу, легкие, кишечник, почки.

Во время голодания может подняться температура, усилиться сердцебиение. Не пугайтесь: это происходит за счет усиленной работы по выведению грязи, снижению концентрации ядовитых веществ в тканях. Обязательно будет обложен язык, что также является признаком самоочищения. Потерпите, дождитесь, пока язык начнет очищаться, — это станет свидетельством внутренней чистоты. При наличии такого явления следует выходить из голодания: ведь когда язык очистится, сразу появится аппетит (обычно очищение происходит после 10—15-дневного голодания, реже — после семи дней)

Голодать не так сложно, как выходить из голода. Здесь надо быть крайне осторожным. В первый день вы можете употреблять только натуральный сок овощей или фруктов, наполовину разбавленный водой (талой, кремневой). Первый прием — 100 граммов, через час — еще 100 граммов, затем через час — 150 граммов, через два часа — 200 граммов; через час — 150 граммов, затем еще через час — 100 граммов, и перед сном можно выпить 100 граммов отвара шиповника с медом. На следующий день употребляйте неразбавленный натуральный сок овощей или фруктов дозами по 100—150 граммов через каждый час. Вместе с этим отварите овощи — капусту, морковь, лук, брюкву, кабачки, немного картофеля. Овощной отвар можно пить так же, как и соки. Затем в конце дня протрите сваренные овощи и съешьте их без масла. Можно пожевать немного черного хлеба из муки крупного помола.

На третий день сделайте салат «метелку», через час после него можно поесть немного жиденькой каши, сваренной на воде. Можете добавить 20 граммов растительного масла. Далее постепенно переходите на строго вегетарианское питание. Сколько дней вы голодали, столько дней должны принимать вегетарианскую пищу.

Сегодня о голодании вы можете прочесть в книгах П.Брэгга, Г.Шелтона, Г.Шаталовой, А.Суворова, Н.Тарасова, Г.Малахова и многих, многих других.

Любопытны практические советы, рекомендуемые при голодании Омраамом Микаэлем Айванховым, автором «Йоги питания» и многих других весьма полезных книг!

«Когда мы голодаем, также очень полезно пить горячую воду. Прокипятите ее несколько минут и затем дайте осесть известняку. Когда вы моете жирную посуду холодной водой, то тарелки не полностью очищаются. Чтобы растворить жиры, необходима горячая вода. То же самое происходит в организме: горячая вода растворяет много таких элементов и веществ, которые холодная вода оставляет нетронутыми, — горячая вода их влечет к выходу из организма через поры, почки и т.д., и вы себя чувствуете очищенным, помолодевшим. Вы можете пить горячую воду в течение всех дней поста. Поскольку горячая вода очищает каналы, она является отличным средством против атеросклероза и ревматизма».

Кстати, он же предлагает более простой способ выхода из многодневного голодания:

«В первый день рекомендуется выпить несколько чашек отвара из овощей, на следующий день вы можете съесть суп с сухарями (вегетарианский), и, наконец, на третий день вы можете начать есть нормально, но только легкую пищу и в

умеренном количестве».

Одним словом, дорогие мои слушатели и читатели, голодайте на здоровье!

А сейчас я познакомлю вас с одним рассказом об Иисусе Христе, авторство которого принадлежит апостолу Иоанну.

### Иисус и Никодим

(Из книги «Лучший подарок — жизнь»)

Среди фарисеев был «один человек, которого звали Никодим. Никодим был членом иудейского Совета. Однажды ночью он пришел к Иисусу и сказал!

— Мы знаем, что Ты — Учитель, посланный Богом. Ведь никто не может совершать таких чудес, как Ты, без Бога.

В ответ Иисус сказал:

— Говорю тебе истину, никто не увидит Божьего Царства, если не будет заново рожден.

— Как это человек может быть рожден еще раз, когда он уже стар? — удивился Никодим — Не может же он опять войти в утробу своей матери и снова родиться!

Иисус ответил:

— Говорю тебе истину: никто не сможет войти в Царство Божье, если не будет рожден от воды и Духа. От плоти рождается плоть, а Дух рождает дух. Не удивляйся тому, что Я сказал, что вы должны быть заново рождены. Ветер дует там, где ему хочется. Ты слышишь звук, но не можешь определить, откуда он приходит и куда уходит. Так же и с каждым, рожденным от Духа.

— Как это может быть? — спросил Никодим. Иисус ответил:

— Ты — учитель Израиля, и ты этого не понимаешь? Говорю тебе истину: Мы говорим о том, что Мы знаем, и свидетельствуем о том, что Мы видели, но вы, люди, все равно не принимаете Нашего свидетельства. Я говорю тебе о земных вещах, и ты не веришь, как же ты поверишь, если Я буду тебе говорить о небесном? Никто еще не поднимался на небо, кроме того, кто оттуда пришел, — кроме Сына Человеческого И как Моисей высоко поднял змея в пустыне, так будет поднят и Сын Человеческий, чтобы каждый, кто поверит в Него, имел жизнь вечную. Ведь Бог так полюбил этот мир, что Он отдал своего единственного Сына, чтобы каждый, верующий Ему, не погиб, но получил вечную жизнь. Бог послал своего Сына в мир не затем, чтобы осудить мир, но чтобы спасти его через Сына.

Верующий в Него не будет судим, кто же не верит, тот уже осужден, потому что он не поверил значению имени единственного Сына Божьего. Суд заключается в том, что в мир пришел Свет, но люди полюбили тьму больше, чем свет, потому что их дела злы. Кто делает зло, тот ненавидит свет и не придет к свету из страха, что перед всеми обнаружатся его злые дела. Но кто живет по истине, тот, наоборот, идет к свету, чтобы было ясно видно, что его дела соответствуют Божьей истине.

Еще раз повторю слова Сына Господня: «Суд заключается в том, что в мир пришел свет, но люди полюбили тьму больше, чем свет, потому что их дела злы. Кто делает зло, тот ненавидит свет и не придет к свету из страха, что перед всеми

обнаружатся его злые дела».

Скажите, пьющий, курящий человек может ли прийти к свету? Конечно, нет, потому что его дела нечестивы, и он старается заглушить голос совести, голоса его тонких тел, которые не приемлют такого насилия. И уж коль заговорили мы на религиозные темы, я не могу не привести вам еще одного высказывания Иисуса: «Легче верблюду пройти через ушко иголки, чем богатому войти в Царство Божие». Очень долгое время, почти два тысячелетия, это образное выражение не было объяснено богословами.

«А ведь Иисус имел в виду не физическое тело, а астральное, — поясняет Айванхов. — У богатого тело желаний — астральное тело — столь расширено, раздуто от излишков его вожделений, что превращается в огромную опухоль, мешающую ему пройти даже такими широкими воротами, как ворота Царства Божьего. Тогда как астральное тело верблюда очень маленькое, ибо он воздержан и довольствуется малым. Именно поэтому он способен пересекать пустыни: там, где все гибнут, верблюд проходит».

А пьющий, курящий табак, обжирающийся человек — разве он не обращает свои тонкие тела в огромную опухоль, которая не позволит ему пройти даже через широченные ворота?

Я умышленно опустил вашу своеобразную диагностику: речь идет о стадиях алкоголизма и степенях ожирения, которые вы должны были выявить у себя. Просто мне хотелось лишний раз убедиться в том, что моя диагностика совпадает с вашей: никто не назвал себя пьяницей или «культуропитейщиком». Напротив, мне даже несколько неловко было читать признание одной из наших слушательниц в том, что она, отметившая в анкете свою слабую приверженность к алкоголю, сделала для себя потрясающее открытие, выявив... вторую стадию алкоголизма! Это настолько потрясло слушательницу, что она вчера ходила в церковь и молилась святому мученику Вонифатию об избавлении ее от дьявольского наваждения.

Не стесняйтесь идти в церковь. Переступите через гордыню, через воспитание, а точнее — вбитое в нас за годы прокоммунистического геноцида отрицание божественного начала. Никто вас не осудит за крестное знамение, а вы получите огромное облегчение...

Несколько больше путаницы было со степенями ожирения — кое-кого смущала формула идеального веса. Тут, видимо, надо принять во внимание еще и конституцию тела: у одних оно имеет широкую, а у других — узкую кость. Следовательно, каждый из вас применительно к своей конституции может сделать поправку примерно десять килограммов в плюс или в минус.

Ну а уж коли я коснулся дневниковых записей, то должен сказать, что они меня очень порадовали. Особо отмечу: почти все из вас закончили дневники самовнушением и молитвой. Правда, один из слушателей так старался написать все объемно и с серьезным самоанализом, что, не дописав, так и заснул за столом...

А вот что пишет слушательница, жаловавшаяся в начале курса, что не высыпается, трудно встает, испытывает головные боли, затем целый день ее преследуют вялость, сонливость:

«Потрясающе! На сон у меня сейчас уходит 4—5 часов, но я вскакиваю энергичная, деловая, испытываю потребность в движении. Одним словом, стала летать, хотя и сбавила всего 3,5 килограмма».

Она же добавляет:

«Нет-нет да и прислушиваюсь к себе — нет ли головной боли? Нет! Ах, я так привыкла к ощущениям болезненности, что теперь непривычно себя чувствую, когда боль исчезла!..»

Эта запись мне напомнила один случай из опыта прежних занятий. Как-то во время проведения самоотчетов слушатель мне сказал: «Чего-то не хватает!» — «Чего тебе не хватает? — спрашиваю его. — Водки?» Тот отрицательно качает головой: «Нет, эту заразную мочу я под дулом ружья не стану пить». — «Тогда, может, курева табачного хочется?» Слушатель подумал, будто советуясь с собой, потом сказал: «Нет, табачище окаянный — не для меня, пропади он пропадом!» — «А может, хочешь трупиков, колбасятины, соленого или жирного?» — «Нет, что вы! — замотал тот головой. — Вы же знаете, что я — язвенник...»

Тут он запнулся, а потом на весь зал вдруг выдал (прибавив при этом ряд непечатных слов): «...да у меня сегодня первый день язва не пыхтит!..» — «Сколько же лет она у вас там жила?» — «Почти пятнадцать лет я с нею боролся, но она всегда была сильнее... И спиртом-то я ее заливал, потому что рассказали мне об этом способе лечения...»

В общем, дозаливал он свою язву спиртом до того, что превратился в крутого алкоголика. А язве — хоть бы что!.. На том занятии я ему предложил после окончания курса пройти обследование. Через некоторое время, уже после завершения занятий, на клубном дне мой бывший слушатель признался: «Даже следа от язвы не осталось. Врачи не верят, что я без лекарств и спирта смог от нее избавиться!»

Увы, многие врачи не верят в естественные методы оздоровления, предпочитая запихивать в организм больного различные химические препараты. Да иначе и быть не может: ведь врачи сегодняшней формации являются конечным звеном сложившейся индустрии производства лекарственных препаратов.

Прекрасной иллюстрацией к сказанному можно назвать эпизод, рассказанный уже известным нам Ливанховым в разделе о голодании:

«Горячая вода (при голодании. — Ю.С.) является самым естественным и безвредным лекарством, но, наверное, потому, что это так просто и дешево, никто это не принимает всерьез. Один из наших братьев с помощью горячей воды (во время голодания) вылечился от такой болезни, которую его врач был не в силах вылечить другими лекарствами. Когда этот врач пришел его посмотреть и тот ему сказал, как он вылечился, врач, его друг, признался: «Да, я знаю о чудесах, которые может сделать горячая вода во многих случаях, но не хотите же вы, чтобы я заставлял платить своих пациентов за консультацию, предписывая им пить исключительно горячую воду?!»

Действительно, прими наша медицина на вооружение естественные методы оздоровления — возникнет серьезная проблема с переориентацией миллионов медиков, перепрофилированием предприятий, выпускающих медицинскую аппаратуру, реорганизацией фармакологической индустрии. А куда девать, к примеру, знаменитые федоровские глазные центры? Ведь сегодня мы с успехом помогаем людям без всякого медикаментозного вмешательства исправить зрение, снять со своего лица глазные «костыли», избавиться от катаракты, астигматизма и других заболеваний глаз.

Три года назад у меня тоже резко стало слабеть зрение. Никакие лекарства не помогали. Я обратился тогда к литературе по глазной проблеме. Мне повезло

— я случайно наткнулся на работы Бейтса и Корбут о самостоятельном излечении дальновзоркости, близорукости, косоглазия. Когда я с трудом осилил написанное, то понял: никакой силы воли не хватит для выполнения всех рекомендаций этих авторов. Но ведь у нас на вооружении есть замечательный метод Г. А. Шичко! И тогда я сделал попытку «наложить» разработки Бейтса—Корбут и других специалистов на метод Геннадия Андреевича... Через полторы-две недели мое зрение заметно улучшилось, и я как-то отодвинул эту проблему, потому что ежедневно приходилось, да и сейчас приходится решать много задач по развитию нашего движения, нашего метода...

Но вот на один из преподавательских курсов, проводимых в нашем научно-методическом центре, приехал из Череповца Игорь Николаевич Афонин, который имел большие проблемы по зрению. Я на занятиях рассказал о своей разработке и предложил Игорю Николаевичу воспользоваться этой методикой, а в дальнейшем и усовершенствовать ее. Результат был потрясающим — мой коллега в течение нескольких недель освободился от глазных костылей, а спустя год сообщил: глаза в норме и не болят!

И.Н.Афонин продолжил разработку метода и вскоре стал заниматься с группами «очкариков», даже с детьми, имеющими врожденные дефекты зрения. Освоила, а затем и дополнила такую же разработку Светлана Ивановна Троицкая, преподаватель международного центра «Оптималист», которая, в свою очередь, помогла внедрению соответствующей методики другим преподавателям.

Я могу еще много рассказывать о неисчерпаемости метода Г.А.Шичко, с помощью которого людям удается выбраться из самых тяжелых ситуаций, связанных со здоровьем, психическим- состоянием. Я не говорю уже об общеизвестных, успешно решаемых задачах по избавлению от алко-табачно-обжорной зависимости.

...А вот как один из слушателей завершает путь к дому:

«Я с занятий от автобусной остановки до дома теперь хожу босиком. А вчера выпал снежок — и отпечатки босых ног остались на дорожке. Со второй смены возвращались жена с подругой. Они увидели следы и испугались, потому что подруга решила, что это снежный человек возле нашего дома ходит...»

Что ж, и такие курьезы случаются. Я помню, как в декабре, в Екатеринбурге мы большой группой возвращались вечером из уралмашевского ДК в общежитие, где предстояло разместиться участникам конференции, которую мы проводили в дни декады здоровья. Что-то около двух автобусных остановок шли босиком, тем более что снега выпало порядочно и тротуар весь запорошило... Чего только не услышали мы тогда в свой адрес! Нас обвиняли в ненормальности, в пижонстве, даже сектантами обозвали. И никому из прохожих, представьте, никому — во всяком случае, мы не слышали одобрительных возгласов — не пришло в голову, что это нормально, что это полезно, наконец, что это потребность даже не столько физического, сколько тонких тел, которым необходимы такие вот эмоциональные встряски.

Еще одна запись в дневнике:

«Когда моему сыну исполнилось 20 лет, он вдруг перестал есть мясо, рыбу. Я недоумевала, а он мне говорил: как можно есть то, что бегало, летало, плавало, размножалось?.. Я не понимала, старалась подсунуть ему во время еды всю эту трупятину. Он сердился, ругался, сказал мне даже очень обидное: мол, ты свой

живот превратила в братскую могилу братьев наших меньших, а теперь хочешь, чтобы и я пошел по твоему пути? А потом сын уехал в Бурятию, буддистом стал. Пишет, зовет меня. У них там община, дацан, ламы...»

Слава Богу, прозрела наша слушательница, осмыслила все сказанное сыном и вроде поняла. Во всяком случае, вчерашнее меню ее выглядело так: утром — стакан урины; в 11 часов — стакан травяного чая с двумя финиками, в 12 часов — овсяная каша с растительным маслом, а через час — тарелка салата «метелка». (Надо бы наоборот: сначала — «метелка», затем — каша.) В 15 часов она съела рисовую кашу со сливочным топленым маслом и салат из свежей капусты с добавлением свежего помидора. Придя с занятий, поела каши, затем немного сырых овощей и яблоко. И при такой, казалось бы, скромной и неяркой еде она сумела набрать почти 2000 килокалорий, истратив при этом 3800. Умница! Молодец!

Еще одна запись меня порадовала. В дневнике слушатель признается: ...»вдруг почувствовал половое влечение к жене, хотя в последние несколько лет таких отношений у нас не было...»

Нормально. Так оно и должно быть. В одной из публикаций «Литературной газеты», озаглавленной «Заговор против змия», рассказывалось о судьбах тех, кто в разное время закончил курс наших занятий. Корреспондент привел там выдержку из письма давнего моего слушателя, который, рассказывая о своем житье в Кривом Роге, пожаловался: «Табак и водка не снятся, зато одолели женщины!»

Письмо это было от мужчины, который считал, что он им быть перестал — такое сильное половое расстройство он «приобрел» с юности. Мы с ним продолжаем изредка переписываться: сейчас он работает по контракту в Германии, вместе с ним там находится молодая жена, а недавно, как он сообщил, «заказал сына»...

Это очень хорошо, что к вам возвращается биосексуальность (модное теперь словечко). В отличие от пьющих, курящих, обжиралющихся людей вы, может, впервые почувствовали или почувствуете совсем иные, более высокие, что ли, состояния и ощущения. Они абсолютно не похожи на бедность и убогость тех, какие существовали в прежние времена.

В одном из дневников задан вопрос: наследуется ли алкоголизм? Нет, не наследуется. Но чаще всего если в семье выпивают, то и дети также постепенно общаются к алкоголю. В курящих семьях — аналогичная ситуация. Ко мне нередко приводят курящих подростков. Я спрашиваю: «Вспомни: когда ты впервые вдохнул дым, наверное, кашель был, слезы из глаз выступили?» — «Нет, — отвечает. — Затянулся, кашлянул, а потом все нормально было». — «Кто курит в семье?» — «Отец курит, бабка все время с папиросой...» Курящее окружение сильно приобщает ребенка к потреблению вонючей отравы, вначале помогая разрушить защитные функции организма, а затем и заставляя дышать заразой, возбуждая потребность в табачном дыме.

Я повторяю: алкоголизм не наследуется, то есть алкоголиками не рождаются — ими становятся. Наверное, тот подзаборный дядя Вася когда-то не брал в рот этанольной отравы, но постепенно стал зависимым от нее, а теперь уже не может совладать со своей патологической потребностью в самоотравлении сивушной гадостью...

Казалось бы, если подобные пороки не наследуются, то все нормально: пейте, дуйте напропалую, будущие папы и мамы! Ан, нет. Есть точная наука — стати-

стика, бесстрастно подкидывающая нам цифры, — которые, к сожалению, не становятся предметом исследования ни властей предрержащих, ни средств массовой информации. Цифры говорят о том, что менее одного процента детей в нашей стране появляется сегодня на свет божий здоровыми. Основная, причина — употребление алкоголя или табака кем-либо из родителей. Больше того, я уже говорил о 36 процентах рождающихся нынче дебилов или полудебилов...

В чем дело? Почему так получается?

Существует закон о трех поколениях, гласящий о том, что ослабление защитных реакций организма до четверти от изначального приводит к вырождению. Давайте рассмотрим пьющего человека (алкоголика, конечно) с точки зрения энергетики. За основу возьмем цифру в 100 процентов...

Вполне здоровый молодой человек, обладающий хорошим энергопотенциалом, женился. Перед этим, встречаясь с будущей женой, он выпивал изредка или «прикладывался» так, чтобы она не заметила. Но — пил! Естественно, произошли нарушения в половой сфере, сперматозоиды деформировались. После свадьбы произошло зачатие, а потом и рождение маленького человечка, который, увы, унаследовал от пьющего (даже по «чуть-чуть») родителя всего 50 процентов его защитных реакций. Внешне это может и не проявиться: ребенок будет нормально развиваться, «не хуже других» учиться в школе — разве что иногда его будут одолевать какие-то недомогания. На подобные отклонения родители, как правило, не очень-то обращают внимание, полагая, что «болеть ребенку — в порядке вещей».

Вырастет сын этих родителей, тоже приобщится к нечастым выпивкам, женится, зачат ребенок, которому передаст только 50 процентов собственных защитных свойств организма. То есть — 25 процентов от изначального «корня рода»... Ну, а далее? Далее — полная деградация: тупость, идиотизм, бесплодие. Таков вывод, сделанный известным французским врачом Морелем, который провел в этом направлении уникальные исследования. Суть вывода в том, что Природа не терпит сторонних вмешательств и за себя постоять умеет. Род пьющего, курящего человека обязательно исчезнет с лица Земли, ибо подобные проявления в корне чужды Природе.

Ну и в заключение краткого обзора дневников приведу любопытную запись, сделанную нашим слушателем: «Неплохо бы научиться травиться только по праздникам и в малых дозах...»

Доучились! Лучше задайтесь вопросом — зачем? Чтобы не выглядеть слишком умным на фоне сплошной дурости?

Думайте! Думайте!!

Пожалуйста, самоотчеты...

## САМООТЧЕТЫ

Наш опрос показал: курящих в группе осталось двое — один отравился за сегодняшний день семь раз одной сигаретой. Другой — трижды впихивал в себя вонючую раковую соску, но, как признался сам слушатель, что-то со вкусом стало — не ощутил былой приятности, а потому и выбрасывал вонючку после первых затяжек. Надеюсь, завтра у нас все будут противниками взаимоотравления табачным дерьмом.

Про алкогольное пойло мне и говорить вроде нечего: будто сговорившись,

все отметили равнодушие к этой заразе.

Сложнее обстоит дело с питанием, которое, хотите вы того или нет, обязательно влияет на развитие потребности в алкоголе и табачном дыме.

«Не вызывает сомнения, — пишет известный врач-диетолог З.М.Эвенштейн в книге «Популярная диетология», — что склонность и тем более пристрастие к спиртному — это еще и следствие недоразвитого или деформированного вкуса. По многолетнему своему врачебному опыту знаю: дети, примером взрослых и добрым авторитетным словом приобщенные с первых месяцев, лет жизни к малосоленой, неострой отварной еде, к овощам, плодам и не избалованные сладостями, как правило, не тяготеют впоследствии к алкоголю.

Одним словом, нормальное, а значит, отдельное, рациональное питание — мощный отвлекающий фактор, равно как и профилактика против пьянства.

«Все дела в доме переделала, включила телевизор — там боевик какой-то захватывающий показывали. Я даже не заметила, как на столе у меня очутился пирог, затем сухарики с чаем.» — записала в дневнике слушательница Чувствуете: «не заметила» — видно, по воздуху все само приплыло!..

Это очень вредно — еда от нечего делать, лишь бы чем-то себя занять. По такому поводу были проведены специальные исследования. Двум группам людей поручили различные задания — увлекательное и скучное. Одновременно было разрешено есть без ограничения печенья, так сказать, «на халяву» — сколько влезет. Группа, которая была занята неинтересным делом, съела печенья втрое больше другой.

Замечательная народная артистка СССР Е.Н.Гоголева, прожившая более 80 лет при необыкновенной высокой работоспособности и хорошем здоровье, объясняла это тем, что «всю жизнь... ела очень мало, никогда не увлекалась сладким, соленым и не наедалась на ночь».

Другая известная, но уже эстрадная артистка, тоже народная, — Эдита Пьеха, которая и в 60 выглядит на 30 лет, как-то в газете «Советский спорт» в интервью сказала, что на гастроли с собой возит пакеты с крупой, овощами и зеленью и сама готовит еду — исключительно из этих продуктов.

В процессе питания организма очень важно и то, как человек ест. К сожалению, абсолютное большинство людей совершенно безграмотны в этом вопросе. Многие наивно полагают, что достаточно забросить в рот и проглотить неразмельченную, непрожеванную пищу, как наступит насыщение. Они начисто забывают о предназначении зубов, полагая, что зубы даны нам Природой для красоты и правильного произношения слов. В действительности они первыми вступают в соприкосновение с пищей и предназначены для ее размельчения, разрывания и разгрызания — это и является их главной функцией. Не снабдила ведь нас Природа, скажем, зобом, как птицу, где пища перемалывается с помощью находящихся там камешков. Нет, природа одарила нас зубами, чтобы мы могли посредством жевания превращать поступающую пищу в пастообразное, жидкое состояние, при котором на нее лучше всего будут воздействовать слюна и желудочный сок. В норме, считают ведущие натуропаты мира, требуется до тридцати жеваний на каждую отправленную в рот порцию пищи, независимо от ее состава. Сюда надо прибавить от пяти до десяти жеваний за каждый отсутствующий зуб. При этом, уверяю вас, количеством пищи в 200—250 граммов вы насытитесь так, будто съели содержимое большой тарелки.

Давайте еще раз вспомним одну из заповедей-деток П.К.Иванова: «Не плюйся вокруг и не выплевывай из себя ничего. Привыкни к этому — это твое здоровье». Очень справедливая и мудрая заповедь, ибо слюна дана нам для того, чтобы обильно пропитать хорошо прожеванную пищу, чтобы облегчить, во-первых, ее проглатывание, а во-вторых, и это главное, начать процесс пищеварения прямо во рту, превращая крахмалистые вещества пищи в сахар.

К сожалению, чаще всего люди глотают пищу, почти не прожевав ее, что, собственно, затрудняет работу всего пищеварительного тракта. Например, для переваривания растительной пищи необходим приалин — вещество, имеющееся только во рту, в слюне. В желудке и кишечнике такого вещества нет, и наспех проглоченная, не пережеванная как следует пища поступает туда не подготовленной к последующей переработке.

Нелишне тут будет сказать и о языке, который дан нам не только для разговора и оказания помощи при проглатывании пищи. Он является своего рода анализатором, уникальным датчиком для внутреннего компьютера, пристально следящего за жизнедеятельностью организма. Вот, скажем, попал в рот кусочек пищи. Мгновенно происходит его критическая оценка, даются все данные о составе продукта. На основе этого «экспресс-анализа!» компьютер дает команду о выделении определенного количества пищеварительных соков соответствующей концентрации. Распознает язык необычный вкус какого-либо непривычного плода — сразу же будет заблокировано выделение пищеварительных соков, все во рту будет противиться проглатыванию такой пищи.

Если вы не будете должным образом пользоваться зубами, слюнными железами и языком, то нарушите дивную работу уникального пищеварительного механизма. Но стоит довериться этим верным друзьям и помощникам — и вы почувствуете благодарную реакцию всего организма: в теле появится легкость, исчезнет раздражительность, вы станете добрыми, энергичными.

Здесь важно помнить, что первичный этап процесса пищеварения начинается не в желудке, а во рту и продолжается все то время, пока пища через глотку, предназначенную для проталкивания ее в желудок, не достигнет желудка. Суть этого первичного этапа заключается в превращении — с помощью слюны — крахмалистых веществ пищи в сахар или глюкозу.

О необходимости тщательного пережевывания пищи упоминается во многих книгах и статьях известных во всем мире специалистов по питанию. В своей книге «Оздоровление пищей» А.Суворин описывает любопытную ситуацию:

«Бросьте обезьяне орех, и когда она разгрызет его, вы увидите, что жевать его она станет не на боковых плоских зубах, как стал бы «для скорости» жевать человек, а именно на передних острых, рубя ими часто-часто и раздробляя жесткий орех почти в эмульсию — так мелко становятся его раздробленные частицы. Пугните ее в это время, махните на нее рукой. Она отскочит, заверещит даже, но не прервет жевания. Вся рожища ее горит злостью на вас, она грозит кулаком, а зубы продолжают мелко-мелко рассекают крупинки ореха. Обезьяна знает, что она не может, не должна проглотить орех, пока он не будет рассечен почти в пыль, иначе ей будет нехорошо.

Это внимание к внутренним ощущениям своего организма, эта чуткая осмотрительность по отношению к нему — человеком уже почти потеряна!»

Замечательный доктор-натуропат А.Суворин ввел в свою практику так назы-

ваемое лечение жеванием и достиг в этом направлении больших успехов.

А вот как трактуется вопрос о жевании в «Йоге питания» уже знакомого нам Айванхова;

«Надо есть медленно и хорошо прожевывать, так как это, конечно, способствует пищеварению, а также и по другой причине: именно рот, который первым получает пищу, является наиболее духовной, а следовательно, и более важной лабораторией. На более тонком плане рот играет роль настоящего желудка: он поглощает эфирные частички пищи, наиболее тонкие и наиболее мощные энергии, а в желудок затем отправляются грубые вещества.

Во рту находятся крайне совершенные аппараты, расположенные на языке и под языком железы, предназначенные для улавливания эфирных частичек пищи. Сколько раз вы проделывали этот опыт! Когда вы голодны, почти безжизненны, вы начинаете есть. С первых же жевков, еще прежде чем пища могла бы перевариться, вы чувствуете себя ожившим, взбодренным. Как же это могло произойти так быстро? Благодаря рту организм уже вобрал в себя энергию, эфирные элементы, которые надо стараться извлекать из пищи...

Так как человек обладает не только физическим, но и другими, более тонкими, телами, вместилищами психических и духовных функций (эфирное, астральное, ментальное, каузальное, буддхическое, атмическое тела), проблема для него состоит именно в том, чтобы знать, как питать эти тонкие тела, которые по причине не его невежества часто остаются без пищи. Он знает приблизительно, что должен делать со своим физическим телом (я говорю приблизительно, так как большинство людей ест мясо, что вредно для их физического и психического здоровья), но он не умеет питать другие свои тела: эфирное (или жизненное) тело, астральное тело (вместилище чувств и эмоций), ментальное тело

(вместилище интеллекта) и еще в меньшей степени другие высшие тела».

Полагаю, нам нелишне поучиться у этого мудреца, которого многие люди в мире называют Учителем — по его делам и учению.

«Я вам говорил, что надо хорошо жевать, но это верно в основном для физического тела. Для эфирного тела надо добавить дыхание. Так же как воздух раздувает пламя, вы знаете, что на огонь нужно дуть, чтобы он разгорался, — так и глубокое дыхание во время еды способствует наилучшему сгоранию пищи. Пищеварение, как и дыхание, и мышление — это только процессы сгорания, различающиеся лишь температурой и чистотой вещества.

Итак, во время еды вы должны иногда останавливаться и глубоко дышать, чтобы это сгорание позволило эфирному телу извлекать из пищи наиболее тонкие частицы. Вы заинтересованы в наилучшем развитии эфирного тела — носителя жизнеспособности, памяти и чувствительности.

Астральное тело питается ощущениями, эмоциями, то есть элементами, состоящими из еще более тонкой материи, чем эфирные частицы. Останавливаясь на несколько мгновений с любовью над пищей, вы готовите ваше астральное тело к извлечению из него частиц еще более ценных, чем эфирные частицы. Когда астральное тело поглощает эти элементы, у него появляется возможность пробудить чувства более высокого порядка — любовь ко всему миру, ощущение счастья, покоя и гармонии с Природой.

К несчастью, люди все более и более теряют это ощущение: они не чувствуют больше этой защиты, этой заботы, этой любви и дружбы с предметами, деревь-

ями, горами, звездами; они обеспокоены, взвинчены, и даже у себя дома, даже во время сна их не отпускает ощущение какой-то угрозы. Такое впечатление субъективно, ибо на самом деле им ничто не угрожает, но внутренне в них что-то распалось, и они не чувствуют себя защищенными Матерью-Природой, потому что их астральное тело не получило своей пищи.

Питайтесь свое астральное тело — и вы почувствуете неопишимо блаженное состояние, которое подтолкнет вас к великодушию и доброжелательности. Если вам предстоит решить важные проблемы, вы сумеете проявить широту взгляда, понимание и пойти на уступки.

Чтобы накормить свое ментальное тело, Посвященный концентрируется на пище и даже закрывает глаза, чтобы сосредоточиться. Поскольку пища является для него проявлением Божества, он старается изучить ее во всех аспектах: откуда она приходит, что содержит, какие качества ей присущи, какие сущности ею заняты, — так как над каждым деревом, над каждым растением работают невидимые существа. Разум Посвященного, погруженный в эти размышления, извлекает из пищи более возвышенные элементы, чем элементы астрального плана. Так для него открываются ясность и глубокое проникновение в суть жизни и мира. После приема пищи в таких условиях он встает из-за стола со столь просветленным умом, что его мысль может проделывать самую серьезную работу.

Большинство людей воображает, что достаточно читать, учиться и думать, чтобы развивать свои умственные способности. Нет, обучение, размышление — деятельность необходимая, но недостаточная; во время еды ментальное тело должно тоже питаться, чтобы стать стойким и способным воспринимать длительные нагрузки.

Надо хорошо уяснить, что астральное и ментальное тела (одно, будучи опорой чувства, а другое — мысли) нуждаются в специальной пище, для того чтобы человек мог свободно брать на себя задачи в эмоциональной и интеллектуальной сферах.

Помимо эфирного, астрального и ментального тел, человек обладает другими, еще более духовными, телами: каузальным, буддхическим и этническим — средоточием разума, души и духа, которые тоже надо питать. И вы достигнете этого, проникнувшись чувством благодарности к Создателю. И это чувство благодарности, которое люди все более и более теряют, отворит перед вами небесные двери, и вы получите самое большое благословение. В этот самый момент все откроется перед вами, и вы будете видеть, чувствовать, жить! Благодарность способна преобразовать грубую материю в свет, радость, и надо учиться этим пользоваться.

Если вы умеете питать три ваших высших тела, тонкие частицы, которые вы таким образом уловите, будут распространяться повсюду: в Мозг, в солнечное сплетение, во все органы. Вы начнете отдавать отчет в том, что у вас есть другие потребности, другие радости высшего порядка, и самые большие возможности откроются перед вами.

Когда вы закончите есть, вы не должны сразу вставать, чтобы приниматься за работу или за дискуссии. Не следует также усаживаться на один-два часа в кресло или шезлонг. Если вы ложитесь якобы отдохнуть, на самом деле вы не отдыхаете, а тяжелеете, ваш организм становится ленивым. Когда вы кончили есть, оставайтесь немного в спокойном состоянии, делая глубокие вдохи, которые бу-

дуг способствовать наилучшему распределению энергий в организме; тогда вы себя почувствуете так хорошо, что сможете проделать любую работу.

Недостаточно хорошо начать прием пищи, надо его и закончить как можно лучше, чтобы задать в целом хороший импульс различным делам, которые вас ждут. Никогда не забывайте, что каждая деятельность имеет свое начало, а доброе начало — это главное».

Давайте далее рассмотрим наш уникальный пищеварительный биологический комплекс.

На основании всех приведенных здесь научных данных можно судить о существенной разнице между наскоро проглоченной, едва смоченной слюной пищей и тщательно разжеванной, употребленной с соответствующим настроением.

Мы остановились на том, что подготовленная пища достигла желудка, который представляет собою как бы мешочек со складками объемом в нерастянутом состоянии от 214 до 300 граммов. В порядке отступления упомяну, как питались, например, спартанцы — эти великолепные воины, не ведавшие усталости, изумлявшие современников своей выносливостью, неприхотливостью, способные совершать длительные походы, не обременяя себя огромными обозами с запасами продовольствия. Их дневной рацион состоял из плоской чечевичной похлебки или пригоршни фиников. В том и другом случае эти количества как раз соответствовали объему желудка... Кстати, нечто подобное повторила известная целительница-натуропат Г. Шаталова со товарищи, то есть с группой слушателей своей школы, причем выбрав из них самых старших по возрасту. Она предложила собрать нескольких спортсменов, которые тренировались, восполняя затраты энергии высококалорийной пищей, и устроить подобие соревнований с группой «старичков»-слушателей, совершив переход через пустыню. Вызов был принят.

Спортсмены нагрузились огромными рюкзаками, основную часть содержимого которых составляли консервы, шоколад, сладости, вода, солевые таблетки. Экипировка группы Г.Шаталовой была значительно скромнее — за плечами у «старичков» были лишь небольшие котомки с крупами, травами, овощами, сушеными и вялеными плодами

Это необычное соревнование выиграли «старички», прошедшие весь путь бодро, с обязательными розыгрышами и песнями на привалах, тогда как тренированные спортсмены на каждом привале падали как подкошенные и затем старались восполнить свои силы обильным питанием. До финиша добрались немногие из них, тогда как группа Шаталовой пришла в полном составе.

Я думаю, комментарии тут излишни.

Рассмотрим движение подготовленной для дальнейшего пищеварения пищи, которая поступает из глотки в желудок с левой его стороны, а покидает — с правой и направляется в тонкий кишечник через пилорическую створку (хитрое устройство — своеобразный клапан, через который переваренная пища может только уходить, а обратно содержимое тонкого кишечника уже не может проникнуть).

Попавшая в желудок пищевая масса подвергается химической обработке и таким изменениям, после которых организм может впитывать ее в себя, выбирая оттуда необходимые элементы для кроветворчества, создавая богатую питательными свойствами красную кровь, для того чтобы, циркулируя по всему телу, она могла строить, восстанавливать, укреплять все его органы и части их.

Очень важно запомнить, а в дальнейшем и неукоснительно соблюдать еще один принцип питания: не смешивать два-три вида белков одновременно, не совмещать белки и углеводы. Короче, необходимо соблюдать принцип раздельного питания, о котором мы уже говорили. И, разумеется, не запивать еду, поскольку любая жидкость через пилорическую створку вымоет часть не сваренной желудком пищи, разбавит желудочный сок, концентрация которого для каждого вида пищи строго определена инстинктивным механизмом — как бы нашим внутренним компьютером.

Желудочный сок растворяет азотистые части пищи, одновременно воздействуя на уже выработанные во время жевания с помощью слюны сахар и глюкозу. Вот почему так важно подготовить пищу перед отправлением ее в желудок. Признайтесь честно себе: почти всю свою жизнь вы напрягали желудок, заставляя его выполнять не свойственные ему функции. Попросите у него мысленно прощения, пообещайте впредь не заставлять его выполнять не свою работу.

То же самое можно сказать и в отношении тонкого кишечника. В случае вымывания пищи из желудка он вынужден «доваривать» поступающую массу с помощью кишечного пищеварения. Для сравнения предположите, что вам предстоит вместо доводки вытачиваемой детали наждачной «нулевкой» обрабатывать ее крупным наждаком!..

У здорового человека желудок вырабатывает около четырех с половиной литров желудочного сока, расходуемого на пищеварение. Когда пища поступает в желудок, открываются крошечные железы, которыми испещрена слизистая оболочка. Вокруг этих желез расположена тончайшая сеть мелких, очень тонких кровеносных сосудов. Поступившая пища смачивается желудочным соком, вытекающим из крохотных желез.

Происходит это так. Язык, произведя критическую оценку поступившего кусочка пищи, посылает данные в головной компьютер, который, мгновенно просчитав количество и концентрацию ингредиентов, способных переработать пищевую массу, созданную во рту с помощью слюны, дает команду биохимической фабрике: выделить столько-то желудочного сока (не больше и не меньше) определенной концентрации, чтобы довести эту массу до нужной консистенции. Затем желудок начинает производить движения, заставляющие пищу перемещаться, перевертываться, крутиться, ворочаться, болтаться, до тех пор пока желудочный сок не пропитает каждую частицу пищи, не смешается с ней,

Йог Рамачарака в «Хатха-Йоге» пишет:

«Если желудок привык к хорошо подготовленной для переваривания пище, если пища в достаточном количестве смочена слюной и хорошо пережевана, то желудок работает идеально. Если же пища не подготовлена для человеческого желудка или если она пережевана только наполовину, тогда правильность работы желудка нарушается. В таких случаях, вместо того чтобы перевариваться в желудке, пища начинает бродить, и содержимое желудка превращается в гниющую, разлагающуюся массу. Если бы люди только могли представить себе, какая клоака образуется у них в таких случаях в желудке, они перестали бы пожимать плечами и слушать недоверчиво, когда беседа заходит о здоровом и нормальном питании.

Гнилостный процесс брожения, являющийся результатом ненормальной еды, иногда превращается в хронический и проявляется в симптомах, известных под именем «диспепсии», несварения или других, подобных им, заболеваний»

Иными словами, возникает нечто вроде дрожжевых оснований, которые, оставшись, скажем, в любом сосуде при наполнении его пищей, обязательно будут способствовать процессу сбраживания. То же происходит и в желудке, заполненном «ненормальной» едой: при поступлении новых порций пищевой массы она сбраживается, и там образуется клоака.

В подобных условиях желудок, естественно, не в состоянии исполнять свою работу, его поверхность становится вялой, размягчается и утончается. При этом обязательно окажутся закупоренными железы, что приведет к блокировке выделения желудочного сока. И вот вся эта клоака начинает поступать в тонкий кишечник вместе с различными кислотами, образовавшимися при брожении. Результат один — отравление всего организма.

Я не упомянул здесь о такой ситуации, когда человек перед едой или во время еды употребляет алкоголь. В этом случае парализуется деятельность выделительных механизмов, алкоголь, не встречая сопротивления, мгновенно проникает в тонкий кишечник, откуда с помощью всасывателей, о которых мы еще будем говорить, попадает в печень, работа которой также окажется заторможенной и частично парализованной, и разносится по кровеносным сосудам в каждую клеточку тела. Таким образом, вместо того чтобы обзавестись богатым строительным материалом, клетки пьющего человека получают едкую жидкость, которая убивает все на своем пути, ослабляет защитные функции организма. Вот почему, кстати, выпивающий человек может быстро замерзнуть в снегу, утонуть в неглубоком водоеме, погибнуть от пустяковой болезни.

Аналогичную картину мы будем наблюдать и при употреблении человеком любого другого наркотика, в том числе табачной отравы. Не забудем и о том, что рак желудка у курящих людей развивается в двадцать раз чаще, чем у тех, кто не травится никотиновой заразой. Ведь при табакокурении выделяемые ядовитые вещества смешиваются с пищей и «принимают участие» во всех этапах ее усвоения — поражают нежные клеточки, калечат их, убивают.

...Рассмотрим далее идеальный вариант, когда вся пищевая масса, насыщенная желудочным соком, перемолотая, перетолченная, выходит с правой стороны желудка через пилорическую створку и попадает в тонкий кишечник, представляющий собой причудливо перекрученный — чтобы занять меньше места — трубообразный канал, достигающий в длину восьми метров. Внутренние стенки его покрыты бархатистой кожицей, на которой расположены микроскопические наросты, известные под названием «реснички кишечника». Сотни тысяч плющеобразных волосков находятся в постоянном волнообразном движении, пронизывая мягкую, полужидкую переработанную пищевую смесь, движущуюся по тонкому кишечнику. Эти «реснички» являются особыми всасывателями питательных веществ, находящихся в пищевой массе, чтобы передать их организму.

Должен вас огорчить: к сожалению, у большинства людей не все всасыватели задействованы, так как трубообразные каналы чаще всего бывают, образно говоря, зафутерованы шлаками, пищевыми неусвоенными остатками. Ну а далее в толстом кишечнике образуются каловые камни. Их там скапливается (если человек не чистит себя изнутри) до 18 килограммов. Все это угнетает «реснички», «цементирует» их, приводит к атрофии.

Как только пища входит в кишечник, она встречается с желчью, которая вырабатывается печенью и находится в желчном пузыре. Для насыщения пищевой

массы, поступающей в кишечник, в течение дня уходит около 600—700 граммов. Задача желчи состоит в том, чтобы совместно с соком поджелудочной железы (для такой работы ее выделяется около полутора литров) подготовить к усвоению жирные компоненты пищи, а также предупредить разложение и загнивание пищевой массы, нейтрализовать действие желудочного сока, выполнившего уже свое дело.

Поглощенные «ресничками» кишечника питательные вещества вбираются кровеносными и млечными сосудами, через воротную вену уносятся кровью в печень, где происходит очень сложный, сходный с термоядерным, процесс различных превращений, после чего обогащенная питательными веществами кровь достигает сердца. То, в свою очередь, распределяет кровь по всему телу таким образом, чтобы она добралась до каждой клеточки каждого органа. С помощью крови эти органы строят, исправляют и восстанавливают себя.

Далее, пожалуй, следует рассмотреть деятельность почек, которые предназначены для очистки крови от мочевины и других отходов. Многие западные медики считают этот орган «не менее, а некоторые даже более значительным, нежели сердце. Ведь от того, как отфильтрована кровь, зависит жизнедеятельность всех клеток организма.

Что разрушает почки? Конечно, в первую очередь наркотические вещества, в том числе алкоголь и никотин, крепкий чай и кофе, очень многие лекарственные препараты, особенно настоянные на спирту. Почечными вредителями являются соль и сахар, мучные изделия.

Я не случайно так подробно рассмотрел лабораторию тела. Важно, чтобы вы поняли, каким дивным, удивительно сложным организмом наделила нас Природа, не рассчитывая, естественно, что человек займется трупоедством, соле- и сахаропоглощением, самоотравлением табачным дерьмом, алкогольной заразой и прочей наркотической гадостью. Она — Природа — не предусмотрела в человеческом организме ни одного органа, предназначенного для усвоения и переработки всех чуждых ей веществ.

Нарушая природные законы, человек неминуемо роет себе могилу. И чем больше у него ложка, чем острее нож и вилка, чем богаче набор возбуждающих (наркотических) веществ, тем быстрее он завершит этот процесс.

Думайте, люди, думайте! Ибо сказал Господь: «Вот я дал вам всякую траву, сеющую семя, и всякое дерево, у которого плод древесный, несущий семя: вам сие будет в пищу».

Запишите домашнее задание Напоминаю о разговоре с болячками, а про дневник скажу только, что каждая запись в нем — ступенька лестницы, которая ведет к свету и здоровью, к жизни Как бы вам ни было трудно, как бы вы ни были заняты, помните: сегодня, завтра! и далее, в течение минимум шести месяцев — по графику — заполняйте дневник перед сном Дневник — ваша опора, ваш друг, связующая нить с руководителем курса. Ну а завтра, помимо подробного — с обязательными настроением и молитвой — дневника, вы сдадите сочинение на очень серьезную тему «О тех, кого нет рядом». Я предлагаю вам вспомнить о тех, с кем вы когда-то вместе росли, ходили в школу, техникум, институт, жили в одной квартире, в одном доме, на одной улице, вместе работали, отдыхали, ездили куда-то. . Оглянитесь вокруг — кого из них нет рядом и почему-! Вот об этом вы и напишите. Желаю удачи!

А сейчас — сдали дневники вместе со вчерашним домашним заданием.

Удобно устроились — каждый на своем месте Все убрали с коленей. Руки подняли вверх! Поработали пальчиками! С напряжением выпрямленные пальцы делают веерообразные движения! . Кисти рук сжали в кулаки! Разжали! Сжали! Разжали! Быстро, очень быстро делаем упражнение! Опустили руки! Встряхнули кисти!. Повторяем упражнение!.

Положили руки вдоль бедер на колени.! Ладони вывернули, пальцы разъединили!.. Закрыли глаза! Все внимание — на мой голос! Только мой голос! Посторонние мысли уходят! . Посторонние мысли ушли!.. Только мой голос!

Расслабляются мышцы ног... Расслабляются пальчики, ступни, пяточки, лодыжки, голени, мышцы икр! Расслабили ноги! Мысленным взором посмотрели, как расслабились мышцы икр, голени, лодыжки, пяточки, ступни, пальчики! Ноги полностью расслаблены!

Расслабляются мышцы бедер! Расслабили, полностью расслабили мышцы бедер!

Расслабили мышцы рук! Руки, как плети, повисли вдоль бедер! Ладони покоятся на коленях! Пальцы наливаются приятной тяжестью! Руки полностью расслаблены!

Расслабляются мышцы плеч! Полностью расслабились плечевые мышцы!

Расслабляются лицевые мышцы! . Мышцы губ., щек .. лба . надбровных дуг .. Язык упирается в небо. Мышцы лица полностью расслаблены!

Расслабляются мышцы шеи! . Мышцы спины! . Полностью расслаблены! .

Расслабляются мышцы живота! . Расслабились мышцы живота! Полностью расслабились!

Расслабляются мышцы всех внутренних органов, находящихся в области брюшной полости! Полностью расслабились!..

С особой нежностью, любовью и признательностью обратились к своим многострадальным печени, почкам, другим внутренним органам, находящимся в области брюшной полости, мысленно попросили у них прощения за те локальные повреждения, которые наносили им по неразумению! Искренне попросили прощения!..

Расслабляются мышцы груди! Полностью расслабились, полностью!

Расслабляются мышцы всех внутренних органов, находящихся в области грудной клетки! Полностью расслабились, полностью!

Сердце — любимое, родное, дорогое, милое, всезнающее, всепонимающее и всепрощающее сердце бьется ровно спокойно .

Мышцы тела полностью расслаблены! Все внимание на мой голос! Только мой голос!. От того, как вы будете слушать мой голос, во многом будет зависеть ваша дальнейшая жизнь! От того, как вы будете воспринимать то, что я буду говорить, будет зависеть вся ваша дальнейшая жизнь! .

Сегодня мы далеко продвинулись по широкой тропе, ведущей к светлой, чистой дороге, которая проложена к священному Храму нашего здоровья. Мы с радостным волнением идем все быстрее и быстрее, не чувствуя усталости, нас не задерживает и оставшаяся далеко позади дикая настроенность на потребление наркотической заразы — алкогольного дерьма, ракового вонючего табачного дыма, транквилизаторов, крепкого чая и кофе, жирной, обильной, смешанной, соленой или нашпигованной сахаром пищи! Мы разрушили в собственном сознании

эту дикую программу, уничтожили ее, и теперь у нас сформировалась новая программа на здоровый образ жизни, а значит, на полный отказ от табачной вонючей заразы, от наркотического, протоплазматического, мозгового яда — алкоголя, других вредных веществ, поражающих мозг, половую сферу, самую жизнь. В сформировавшейся новой программе нет и намека на жирную, обильную, смешанную, соленую, сдобренную сахаром пищу. Эта новая светлая и очень необходимая программа становится главной в нашей жизни, и мы будем всеми силами ее защищать от тех сил, которые покушаются на обретенную нами свободу, на право полной грудью дышать обновленными легкими, на выбор таких продуктов питания, где отсутствуют код страха, код болезни, код смерти.

Мы освободились от выполнения черной злой воли — выпивать сивушное дерьмо, травить себя и окружающих дымом раковых сосок, другими наркотическими веществами, в том числе транквилизаторами, крепким чаем и кофе. Мы навсегда освободились от гнета чужой злой воли!

И в этом огромную помощь оказал и продолжает оказывать дневник, с которым теперь мы не расстанемся долго, очень долго. Благодаря дневнику мы духовно продвинулись далеко вперед, постигли заново важнейшие законы Природы, нашего Господа Бога...

С каждым днем мы все отчетливее замечаем, как все вокруг нас стареют, а мы становимся моложе и симпатичнее: лица наши разглаживаются, организм омолаживается. К нам возвращаются здоровье и красота молодости, все более и более активизируются защитные реакции против проникновения в организм всякой наркотической заразы, соленой, насахаренной, обильной, жирной и смешанной пищи.

Нам очень хорошо, потому что мы ощущаем, как в спешке покидают наш организм болезни и болячки, мучившие нас долгие часы, дни, недели, месяцы и годы.

Нам очень хорошо, у нас великолепное настроение, потому что мы постоянно чувствуем приливы жизненной энергии, в нас поселилась готовность прийти на помощь любому, нуждающемуся в ней.

Нам очень хорошо, у нас отличное настроение, которое будет с нами долго, очень долго, потому что вместо дикого существования мы выбрали жизнь.

Мы радуемся жизни! Жизнь! Жизнь! Жизнь!

Глубоко вдохните!.. Откройте глаза!

Желаю всем доброго здоровья, творческих и трудовых успехов

Здравствуйте, люди! До следующего занятия! Храни вас Господь!

Руководителю курса

Для проведения этого урока желательны плакаты с изображением пищеварительной системы человека.

Для тех, кто занимается самостоятельно по этой книге

Для того чтобы эффект от работы с учебником был более высоким, рекомендую конспектировать наиболее запомнившиеся или «задевшие» вас материалы.

Удачи вам! Здоровья!

## ЗАНЯТИЕ ВОСЬМОЕ

### Здравствуйтесь, люди добрые!

Я уже много говорил о социальной сущности таких наркотиков, как табак и алкоголь. Мощнейшая реклама этих ядов обрушивается на сознание тех, кто вступает в жизнь, подхлестывая одновременно выпивох, табачников к дальнейшему употреблению этих ядов. Заслон такому орудию воздействия на сознание человека может быть только один — абсолютная правда об этих ядовитых веществах. Враги трезвости и некурения панически боятся правды, потому что сразу откроются их темные дела, станет явным их паразитирование на общенародном горе.

К счастью, сегодня все громче и настойчивее раздаются голоса ревнителей народного здоровья. В середине ноября 1994 года на одном из заседаний Комитета по экономике Государственной Думы РФ с огромным трудом удалось выступить академику Ф.Г.Углову, чье имя в связи с его 90-летием было занесено в Книгу рекордов Гиннеса — как практикующего в таком возрасте хирурга. Да, в свои 90 лет Федор Григорьевич блестяще выполняет сложнейшие операции органов сердечно-сосудистой системы.

Мне посчастливилось присутствовать на юбилейных торжествах, которые продолжались в Санкт-Петербурге почти целую неделю, — такой многогранной является деятельность этого замечательного человека: его чествовали в Первом медицинском институте, в Хирургическом обществе, в редакциях специализированных изданий; в честь 90-летия академика был проведен совместный съезд клубов «Оптималист» СНГ и Союза борьбы за народную трезвость... И на всех этих торжествах звучал один и тот же вопрос: где больше Углова — в хирургии, в публицистике, в движении за трезвый, здоровый образ жизни? Но на этот вопрос Федор Григорьевич ответил в одной из телевизионных передач московской программы Он тогда сказал: «Некоторые деятели медицины мне говорят: вот ты хирург — и оперируй своих больных. Я же им отвечаю, что я врач-гуманист и, оперируя одного больного, не могу не думать о тысячах и тысячах покалеченных алкоголем и никотином людей, которым, возможно, уже и помочь порой нельзя. Надо предупредить распад личности, а не отсекаать последствия его безобразного образа жизни».

Долго, очень долго замалчивали средства массовой информации страстные слова выдающегося ученого, которые, несмотря ни на что, доходили до миллионов сограждан. Умолчали наши радио, телевидение, газеты и журналы и о ярком, я бы сказал, отрезвляющем выступлении Ф.Г.Углова на заседании Комитета по экономике Госдумы Российской Федерации. А оно — это выступление — просто необходимо донести до всех граждан России и стран СНГ:

«...Ныне алкоголь стал решающей силой в уничтожении народа и разрушении страны. Уровень потребления алкоголя достиг размеров, несовместимых с нормальной жизнью граждан. Уничтожение людей с помощью водки можно сравнить с десятками атомных бомб, сбрасываемых на наш народ в виде алкоголя.

Полным ходом идет осуществление недовыполненных в свое время Гитлером планов уничтожения россиян: «Никаких прививок, никакой гигиены — только водка и табак». Если в первые сорок лет после войны наше население выросло

на 35 процентов, а потребление алкоголя возросло на 770 процентов, то есть в двадцать раз больше, то в девяностых годах среднее душевое потребление алкоголя приблизилось, а может, уже и превзошло 25-литровый рубеж, когда людей умирает больше, чем рождается, а из тех, кто родился, больных и дебилов больше, чем здоровых. Страна поставлена на грань катастрофы в экономическом, экологическом, а главное — в нравственном отношении.

Каковы же причины этого безудержного роста алкогольной экспансии? Чтобы их понять, необходимо усвоить самое важное: алкоголь — это наркотик, наркотический яд сильного действия, что признано всеми учеными мира и отражено в официальных документах. Так, Всемирная организация здравоохранения в 1975 году признала алкоголь наркотиком, подрывающим здоровье; Госстандартом в 1982 году утверждено! «Алкоголь относится к сильнодействующим наркотикам»; БСЭ во втором томе определяет: «Алкоголь — сильнодействующий наркотик». Крупнейшие ученые мира, такие, как Дарвин, еще в XIX веке признавали, что «беды, причиняемые алкоголем человечеству, превышают беды от чумы, голода и войн вместе взятых».

Изучение проблемы дало возможность установить, что люди не сами пьют, а их спаивают те, кто в этом заинтересован; что алкоголь давно превратился в мощное оружие уничтожения людей и разрушения государства — о чем, кстати, подробно говорил в своих планах директор ЦРУ еще в 1945 году.

Известно, что трезвость держится на правде, а пьянство — на лжи. Последнее очень хорошо знают враги трезвости. Если печать и другие средства массовой информации не говорят людям правды об алкоголе, 1 значит, они служат тем, кто решил спойть и уничтожить народ.

Алкоголь — наркотический яд, в любых дозах несущий людям неисчислимы бедствия. Как сильный наркотик, он характерен высокой смертностью. Его возбуждающая наркотическая доза всего вдвое ниже смертельной, равной 7,8 грамма на килограмм веса. При крепких изделиях такой объем легко передозировать, и часто наступает опойная смерть. При этом для детей смертельная доза в пять раз ниже — из расчета на килограмм веса.

В целом же, согласно данным ВОЗ, каждый третий из умерших погибает от причин, связанных с алкоголем, а каждый пятый — от причин, связанных с табаком. В нашей стране, если пользоваться абсолютными цифрами, от причин, связанных с алкоголем, ежегодно умирают около миллиона, а от табака — около пятисот тысяч человек. А это значит, что после войны от «легальных» наркотиков погибли 40—50 миллионов человек. Это почти вдвое больше наших военных потерь! В 90-е годы темпы гибели людей резко возросли.

Непосредственно унося миллионы жизней, алкоголь провоцирует и преступность. Известно, что до 90 процентов преступлений, в том числе убийств, нередко чудовищных, совершалось людьми, находившимися в нетрезвом состоянии, о чем писал еще Л.Н.Толстой. При разгуле преступности у нас в стране вряд ли можно справиться с ней без борьбы с алкоголем. В то же время, по утверждению ВОЗ, страна, где прекращено употребление алкоголя, может закрыть девять десятых своих тюрем.

От алкоголя страдают сам пьющий и его семья. Он болеет чаще и дольше и умирает на 17—20 лет раньше, чем трезвенник. Алкоголь увеличивает прогулы, поломки, аварии, пожары, снижает производительность труда, увеличивает брак

на производстве. Более половины автокатастроф совершается из-за алкоголя. Что же касается семьи, то до 80 процентов разводов совершается по вине пьющих — одного или обоих супругов. Дети часто остаются беспризорными и пополняют армию преступников.

Самое же главное — алкоголь является основной причиной рождения дефективных и дебильных детей, которых в стране насчитывается уже более 15 миллионов; не меньше и лиц с резко пониженными умственными данными. В целом это ведет к снижению интеллектуального уровня нации.

Губительно влияя на мозг, алкоголь резко угнетает духовную жизнь человека. В огромном количестве гибнут нервные клетки высших центров. Даже при однократном, умеренном потреблении алкоголя в мозгу остается целое кладбище из погибших нервных клеток. В результате у пьющего очень рано обнаруживаются сморщенный мозг и проявления старческого слабоумия.

При этом надо иметь в виду, что так называемое «культуропитейство» — самая тяжелая форма алкоголизма. Такие люди упорно отказываются от любого лечения и, как правило, заканчивают жизнь в рядах алкоголиков. Все пьяницы и алкоголики начинали свой роковой путь с «культуропитейства». И вряд ли страна будет процветать, если в ее руководстве будут люди пьющие, хотя бы «культурно» и «умеренно», не говоря о большем.

Положение, сложившееся в нашей стране, обязывает государственных деятелей решать алкогольную проблему безотлагательно. Каждый день пребывания страны в этом алкогольном кошмаре приближает ее к катастрофе. До полной гибели осталось немного. На нас лежит ответственность за судьбу Родины.

Необходимо в законодательном порядке признать алкоголь и табак наркотиками, распространив на них закон о защите населения от наркомании. Каждый депутат, у кого есть хоть капля ответственности перед народом, обязан внести вклад в это дело. Мы тем самым восстановим закон о прекращении производства и продажи алкоголя, принятый Государственной Думой и царским правительством еще в 1914 году, когда, казалось бы, финансовое положение страны было угрожающим. Нас пугают, что без продажи алкоголя мы не справимся с финансами. Но вспомним ту же ситуацию в начале века, когда шла первая мировая война. Уже через год, то есть в 1915-м, производительность труда повысилась на 9 процентов, прогулы снизились на 40 процентов, а финансовое положение окрепло настолько, что встал вопрос о проведении крупных финансовых реформ — в лучшую сторону.

Сейчас не может быть и речи о пропаганде умеренного потребления алкоголя, к чему навязчиво будут нас склонять враги трезвости. Надо помнить, что это наиболее тяжкая и опасная форма алкоголизма. Только полное прекращение производства и продажи алкоголя может остановить наш стремительный путь к катастрофе. И пока мы не остановим алкогольную вакханалию, ни к чему разумному не придем.

Как известно, даже временное действие указа о борьбе с пьянством и алкоголизмом 1985 года принесло стране огромное благо. В 1986 и 1987 годах рождалось ежегодно на 50 тысяч детей больше, чем раньше. Продолжительность жизни мужчин возросла на 2,6 года. Прогулы снизились на 40 процентов и т.д. Подобные успехи тогда так напугали алкогольную мафию, всех внешних и внутренних врагов нашего народа, что они обрушились на этот закон с грязной клеветой и доби-

лись уже в 1989 году позорного алкогольного бюджета, а затем и беспредела в пьянстве. Тем не менее у нас есть положительный опыт введения обязательной трезвости— закон от 1914 года, и наш долг в трудные дни восстановить этот закон.

Люди с тревогой и надеждой смотрят на своих избранников в Государственную Думу. От ее решения зависит дальнейшая судьба страны — встанет ли она на трезвые ноги или покатится дальше, в пьяное болото, на верную гибель. Лично я, как и мои товарищи, надеюсь, что данный состав Государственной Думы достаточно зрел и образован, чтобы осознать всю серьезность положения, и примет закон о признании алкоголя и табака наркотиками.

Дума должна сказать правду об алкоголе. А именно:

1. Он резко подрывает и губит здоровье нации.
2. Действуя на мозг, он оглушает человека. Даже после «умеренного» потребления алкоголя мозг приходит - в норму только через 18—20 дней.
3. Он резко подрывает здоровье потомства, дает высокий процент дебильных детей, то есть разрушает генофонд.
4. Алкоголь способствует росту преступности.
5. Как ядовитое вещество, он не может считаться пищевым продуктом.
6. Как наркотик, алкоголь должен быть официально признан наркотиком, и на него должен быть распространен закон о защите населения от наркомании.

Что необходимо сделать?

1. Немедленно запретить ввоз алкоголя из-за рубежа.
2. Запретить рекламу и продажу алкоголя и табака.
3. Обязать радио и телевидение ежедневно говорить правду об алкоголе. Начать плановую разъяснительную работу о сущности алкоголя и табака. .
4. Утвердить план снижения и полного прекращения производства и продажи алкоголя и табака.

Можно не сомневаться в том, что защитники алкоголя выступят и скажут, что нам предлагают ввести «сухой закон», который нигде никогда не приносил пользы и быстро отменялся. Но подобные слова не явятся результатом незнания вопроса. Это будет очередная ложь. В России такой закон, как уже говорилось, был принят в 1914 году и продержался одиннадцать лет. В упомянутый период уровень душевого потребления алкоголя в России составлял десятые доли процента. Даже после отмены его в 1925 году вплоть до 1953 года, то есть почти 30 лет, влияние закона продолжалось, и уровень душевого потребления алкоголя не превышал полутора литров в год на душу населения, то есть был в 2—2,5 раза ниже среднего мирового уровня.

Кстати, и принимался закон 1914 года населением совсем не так, как предполагают нынешние «друзья алкоголя». Повсеместное запрещение продажи казенного вина и всех спиртных изделий — вопреки всем предсказаниям! — вызвало тогда подъем национального духа.

«Мы еще в начале этого явления, и благодетельные его последствия еще впереди, — писал публицист М.Меньшиков. — Со всех сторон идут телеграммы и письма о чудесном преображении народной жизни, о крайнем упадке преступности (на 70, местами на 90 процентов)! Пустуют арестные помещения и тюрьмы, пустуют камеры мировых судей и судебных следователей. Хулиганство как рукой сняло. В один момент на пространстве громадной империи была остановлена вся

сеть спиртоносной системы со всеми ее артериями и венами. Глубоко укрепившемуся бытовому пороку сразу были оборваны корни. Уже через две недели закрытия винных лавок Россия почувствовала себя как бы воскресшей. Все увидели, что полная трезвость возможна, что она легко достижима, что, кроме лишь совершенно больных делириков, водка ни для кого не составляет потребности и что единственно лишь общедоступность водки питает безобразное явление пьянства народного».

В книге А. Мендельсона «Итоги принудительной трезвости» читаем:

«Произведен небывалый в истории человечества опыт внезапного отрезвления многомиллионного народа, и результаты этого эксперимента, длящегося уже более года, поразительны.

Сотни миллионов рублей, раньше пропиваемые русским народом, потекли в сберегательные кассы. По отзыву министра финансов, покупательная сила русского народа и продуктивность труда городских рабочих увеличились в чрезвычайной степени, что дает возможность провести в ближайшем будущем крупные финансовые реформы. Словом, мы только теперь начинаем знакомиться с истинной мощью русского народа в экономическом отношении».

О «сухом законе» в России как о выдающемся событии в жизни нашей страны писал А. И. Введенский:

«В истории антиалкогольного движения 1914 год останется одной из знаменательнейших дат... Было положено начало беспримерному социальному эксперименту. Огромная страна с полуторастами миллионным населением, с репутацией одной из самых нетрезвых, с растущим из года в год потреблением спиртных напитков, с бюджетом, по справедливости называвшимся «пьяным», вдруг отрезвела, как по волшебству. Государство приостановило деятельность монополий, бывших главным источником его дохода, не постепенно, не среди нормального течения жизни, не при благоприятной экономической конъюнктуре, а сразу и перед лицом самых тяжелых испытаний, которые когда-либо выпадали на ее долю, в предвидении крайнего напряжения всех ресурсов страны.

Перед лицом совершившихся и продолжающихся превращений не кажутся преувеличенными сказанные не раз слова, что 18 июля 1914 года Россия одержала победу над врагом более страшным, чем враг внешний».

Свое отношение к «сухому закону» и мнений о том, что он принес русскому народу, убедительно выразили депутаты Государственной Думы от крестьян:

«Волею государя право решения вопроса, быть или не быть трезвости во время войны, было предоставлено мудрости и совести самого народа»; «Сказка о трезвости, этом преддверии земного рая, стала на Руси правдой: понизилась преступность, затихло хулиганство, сократилось нищенство, опустели тюрьмы, освободились больницы, настал мир в семьях, поднялась производительность труда, явился достаток...»; «Несмотря на пережитые потрясения, деревня сохранила и хозяйственную устойчивость, и бодрое настроение. Облегченный от тяжелой ноши пьянства, сразу поднялся и вырос русский народ. Да будет стыдно всем тем, которые говорили, что трезвость в народе немыслима, что она не достигается запретом. Не полумеры нужны для этого, а одна решительная, бесповоротная мера: изъять алкоголь из свободного обращения в человеческом обществе на все времена!»

«Это самый величественный акт национального героизма, который я только

знаю», — так отозвался о нашем «сухом законе» известный английский политический и общественный деятель Ллойд Джордж.

Влияние трезвой жизни очень быстро сказалось на производстве: уже через год производительность труда повысилась в среднем на 9, а в металлургической промышленности — на 13 процентов. Количество прогулов снизилось в среднем на 27 процентов, а в металлургической, то есть в самой «пьяной» сфере производства, — на 43. Не было, как угрожали враги трезвости, ни гибели пьяниц, ни винных бунтов. Огромное большинство населения легко и свободно перестало потреблять алкоголь. Только 2,8 процента граждан, то есть самые заядлые алкоголики, с трудом отвыкали от вина. А 84 процента опрошенных требовали, чтобы «сухой закон» был сохранен не только на время военных действий, а на вечные времена.

Положительное отношение народа к «сухому закону» обнаружилось с самого начала и ярче всего выразилось в бесчисленных ходатайствах и обращениях к власти и органам общественного самоуправления, в резолюциях и постановлениях различных общественных организаций и групп. Эти документы исходили от губернских и уездных земских собраний, городских дум, биржевых комитетов, торгово-промышленных комитетов, волостных и сельских сходов, кооперативов, рабочих организаций, ученых обществ, университетов, обществ трезвости и антиалкогольных организаций, присяжных заседателей, сессий окружных судов, епархиальных съездов духовенства, отдельных групп обывателей. Все они приветствовали решение правительства запретить продажу спиртного и отмечали благотворительные результаты этого решения

Постоянная комиссия при Русском обществе охраны народного здоровья, занимавшаяся вопросом об алкоголизме во всем объеме в течение семнадцати лет, выработала ряд предложений, которые были преданы широкой гласности.

1. Алкоголь, по природе своей вещество наркотическое, как в чистом виде, так и в различных разведениях (водка, пиво, виноградные вина), проявляет, несомненно, самое ядовитое действие на живой организм, действуя в конце концов парализующим образом на все клетки и ткани, в особенности на наиболее живые и деятельные из них (нервную систему, половые клетки и пр.).

2. Как вещество ядовитое, алкоголь не может ни в каком размере быть причисленным к укрепляющим или питательным продуктам и вообще не должен считаться в каком-либо отношении необходимым или полезным для нормального организма.

3. Многочисленными строго научными опытами и наблюдениями установлено, что все отправления организма (питание, рост, размножение, физическая и умственная работа, самозащита от болезней и неблагоприятных физических влияний) протекают лучше при полной трезвости. И, наоборот, даже так называемое «умеренное» потребление спиртного ослабляюще влияет как на отдельные организмы, так и на все общество, усиливая болезненность, смертность, преступность, склонность к самоубийствам, бедность, недовольство и прочие отрицательные явления.

4. Ни теоретически, ни практически невозможно указать предельную дозу алкоголя или степень его разведения, которая была бы безвредной для организма, а поэтому вне специальных лечебных назначений никакие алкогольные препараты и спиртные напитки продаваться не должны и не могут быть рекомендованы ни

отдельным лицам, ни обществу.

5. Если у известного лица сказывается как бы потребность в алкогольных напитках, то это указывает на образовавшийся недочет в его физической и душевной жизни. Поощрение такой потребности является особенно рискованным и опасным.

Кроме того, если отдельные лица могут без заметного вреда справиться с небольшими и однократными приемами спиртных напитков и не пойти по пути постоянного их употребления, которое уже всегда вредно, то масса людей удержаться на таких ступенях потребления не может и, начав хотя бы с очень небольшого потребления, переходит уже на явное для всех злоупотребление

Стремление людей одурманить себя наркотическими веществами (в частности, алкоголем), стремление, которое не может быть признано ни физиологически необходимым, ни социально желательным, ни нравственно оправданным, требует решительной борьбы с ним со стороны всего антиалкогольного движения...»

Как восприняли это выступление в Думе? Судя по реакции прессы, видимо, думским деятелям очень выгодно, чтобы их избиратели были одурманены, а значит, и равнодушны ко всем перипетиям, происходящим в верхних эшелонах власти. Ведь трезвые люди способны сразу разобраться, кто чего стоит и куда ведет

К счастью, есть среди депутатов люди, которым по-настоящему больно за горькие судьбы миллионов и миллионов сограждан, отданных в алкогольное рабство. С их помощью Госдума пытается вопреки мощному противодействию провести-таки законы по упорядочению рекламы и торговли алко-никотиновой заразой. На основе строго научных данных, подготовленных известными учеными Ф.Г.Угловым, Б.И.Искаковым, С.И.Ждановым и другими весьма уважаемыми деятелями науки, Комитет по экономической политике Государственной Думы России подготовил и распространил бреди депутатов «Справку о борьбе с алкоголизмом в России», предоставленную депутатом С.Ю.Глазьевым. Это очень обнадеживающий документ, в котором отражены основные тенденции спаивания народа, злобредность, а не выгода с экономической точки зрения производства и реализации этанольной наркотической заразы.

Реализация идей, заложенных в справке, может и должна стать поворотным моментом в истории нашей Родины, тем более что этот документ впитал в себя мысли и чаяния величайших умов Отечества — Л.Толстого и Ф.Достоевского, И.Павлова и А.Введенского, Г.Шичко и Ф.Углова, многих других подвижников, которых сама история выдвинула в первые ряды борцов за спасение самого высокодуховного в мире народа, каким являются россияне. Не русские вообще, а именно россияне — люди разных национальностей, почитающие свою родину — Россию, отстаивающие ее самобытность, культуру, язык, традиции и обычаи.

Я почти целиком воспроизвожу этот документ. Правда, к моменту издания этой книги публикуемый материал может показаться иным несколько устаревшим. Тем не менее...

«Сегодня о законодательстве, ограничивающем потребление алкоголя, так называемом «сухом законе», принято говорить не иначе как с иронической улыбкой. Всякая же попытка серьезного разговора, а тем более публичного выступления в защиту законодательного ограничения винной торговли вызывает самые яростные нападки. Тут могут обвинить в экстремизме, в попрании прав человека и гражданина, объявить противником реформ, а то и врагом народа. И не мудрено.

Ведь благодаря стараниям прессы в обществе все больше утверждается мнение о том, что опыт принудительной трезвости — всегда и безоговорочно — горький опыт. Это якобы красноречиво подтверждается крахом недавней антиалкогольной кампании и всеми историческими примерами, в частности неудачными попытками введения «сухого закона» в России и Америке.

Сделано многое, чтобы скомпрометировать саму идею законодательного ограничения и, следовательно, потребления алкоголя, чтобы исказить и очернить одну из самых, может быть, замечательных страниц нашей истории, когда в течение одиннадцати лет — с 1914 по 1925 год — под защитой закона народ упорно преодолевал закоренелый недуг пьянства. О благотворных успехах этого процесса ярко свидетельствуют данные, собранные академиком Ф.Г.Угловым...

...Однако и противодействующие силы были велики. Еще до объявления «сухого закона», в 1911 году барон Гинзбург, встревоженный ростом антиалкогольного движения, в своем кругу заявил: «От поставок водки для казенных винных лавок, от промышленного винокурения я получаю больше золота, чем от всех моих золотых приисков. Поэтому казенную продажу напитков надо любой ценой сохранить и оправдать в глазах пресловутого общественного мнения».

Заинтересованные лица пытались «научно» доказать, что употребление «умеренных» доз алкоголя — явление нормальное, что, например, чайный стакан сорокаградусной водки совершенно безвреден при ежедневном употреблении, но вот больше пить — нежелательно. В 1912 году они обратились к академику И.П.Павлову с просьбой дать заключение по проекту создания лаборатории для обоснования безвредности умеренного потребления алкоголя. Ученый ответил следующим письмом: «Институт, ставящий себе неперменной целью открыть безвредное употребление алкоголя, по справедливости не имеет права именоваться или считаться научным... А потому кажется, что все те, кому дороги государственные средства, здоровье населения и достоинство русской науки, имеют обязанность поднять свой голос против учреждения института такого названия...» Подобный же отзыв об этой затее дал профессор А.Введенский. В результате Государственная Дума отвергла данный проект.

В период с 1924 по 1930 год, когда председателем Высшего совета народного хозяйства был Н.Рыков, активно поддерживаемый Л.Троцким, Н.Бухариным, М.Томским, Г.Зиновьевым и Л.Каменевым, удалось провести в ЦК ВКП(б) идею о «полезности» алкогольной торговли. В результате за эти шесть лет душевое потребление алкоголя через госторговлю в стране возросло в 16 раз: с 0,17 до 2,8 литра в год. Ежегодный прирост составил 0,43 литра в год.

В дальнейшем произошел резкий спад продажи алкоголя на душу населения — с 3,0 литра в год в 1938 году до 1,9 литра в 1940 году и до 1,7 литра в 1953 году. В 1954 и 1955 годах ежегодный прирост потребления спиртных напитков составлял 0,55 литра. С 1956 по 1958 год потребление алкоголя практически не увеличивалось. Более того, семилетним планом развития народного хозяйства на 1958 — 1965 годы предусматривалось снижение его производства на 15 процентов. С появлением же на посту Председателя Президиума Верховного Совета СССР Л.Брежнева эта тенденция изменилась на противоположную. Начался безудержный рост государственной продажи алкоголя — с 3,0 литра в год в 1960 году до 10,8 литра в 1980 году.

С уровнем потребления алкоголя напрямую связаны и экономические поте-

ри. Бурный рост алкоголизации общества сопровождался столь же резким снижением темпов прироста национального дохода в СССР — с 12— 11 процентов в 1958 — 1960 годах до 4,8 в 1975 — 1980 годах и до 2 процентов в 1982 году. Важно подчеркнуть, что одновременно с увеличением продажи алкоголя вырос и уровень самогонварения, которое, по данным Б.Ц.Урланиса, Ю.П.Лисицина и Н.Я.Копыт, в 1983 году составляло 50 — 70 процентов от государственной продажи. По данным профессора, доктора экономических наук Б.И.Искакова, ежегодные экономические потери, обусловленные потреблением всевозможных видов водки, вина и пива, составляют до 300 миллиардов рублей (в ценах 1980 года) и в 3—6 раз превышают доходы от продажи алкоголя.

Мировая история имеет аналог подобной бурной алкоголизации общества. Более ста лет тому назад — в 1870 году — во Франции потребление алкоголя составляло 3—4 литра в год на душу населения, а уже в 1895 году — 23 литра в год. Это уже уровень физического вырождения нации, когда умирает больше людей, чем рождается. Долго в подобной ситуации ни одна страна существовать не может. Видимо, в связи с этим государство было вынуждено принять меры по снижению потребления алкоголя до 22 литров в год к 1917-му и до 18 литров в год к 1980 году. Действующее законодательство Франции содержит жесткие нормы, ограничивающие рекламу и реализацию алкогольной продукции.

Данные официальной статистики свидетельствуют о том, что потребление спиртных напитков населением в пересчете на абсолютный спирт растет в нашей стране значительно быстрее, чем в других. Так, если в 1965 году выручку от алкогольных изделий принять за 100 процентов, то в 1970 году она составила уже 157, в 1975-м — 214, в 1979-м — 225 процентов и т.д. В результате если с 1940 по 1979 год население нашей страны увеличилось на 35 процентов, то производство алкогольных изделий возросло на 740 процентов, то есть более чем в 20 раз. С 1970 по 1979 год численность населения выросла на 8, производство муки и хлебобулочных изделий — на 17, а алкогольных изделий — на 300 процентов. Иными словами, темпы роста потребления алкоголя в стране в 18 раз превышают производство муки и хлеба и в 37,5 раза — темпы роста населения страны.

15 мая 1985 года вышел Указ Президиума Верховного Совета СССР «О мерах по усилению борьбы против пьянства и алкоголизма, искоренению самогонварения». В результате принятых мер в 1989 году в стране было реализовано водки на 37 миллиардов рублей меньше, чем в 1985 году. При этом:

- в сберкассы внесено на 45 миллиардов рублей больше;
- ежегодно продавалось продуктов питания {вместо наркотических ядов) на 4,5 миллиарда рублей больше, чем до 1985 года;
- безалкогольных напитков и минеральных вод продавалось на 59 процентов больше;
- производительность труда в 1986—1987 годах повышалась ежегодно на 1 процент, что давало казне дополнительно 9 миллиардов рублей;
- количество прогулов снизилось в промышленности на 36, а в строительстве — на 34 процента (одна минута прогула в масштабе страны обходилась нам в 4 миллиона рублей).

Итог введенных на основании указа 1985 года ограничений на потребление алкоголя таков: прибыль от трезвости в 3—4 раза превысила недобор от продажи алкогольно-табачных ядов.

В 1986 и 1987 годах у нас рождалось на 500— 600 тысяч младенцев в год больше, чем в каждом из предыдущих 46 лет.

В 1986 — 1987 годах умирало в год на 200 тысяч человек меньше, чем в 1984 году. В США, к примеру, подобного снижения добились не за год, как у нас, а за целых семь лет. В результате за два с половиной года была сохранена жизнь полумиллиона людей.

Смертность населения в трудоспособном возрасте уменьшилась в 1987 году на 20, а смертность мужчин этого же возраста — на 37 процентов.

В 1986 году смертность от несчастных случаев, отравлений и в дорожно-транспортных происшествиях по вине пьяных водителей сократилась на 30, а производственный травматизм снизился на 20 процентов по сравнению с 1984 годом.

В 1986—1987 годах население страны увеличивалось на 2,9 миллиона человек в год, тогда как в 1981 — 1985 годах — на 2,4 миллиона. Выросла средняя продолжительность жизни, особенно у мужчин: с 62,4 лет в 1984 году до 65 лет в 1986 году.

Потребление алкоголя продолжало снижаться. Однако ограничения на потребление алкоголя существенно задели интересы отдельных социальных групп — от торгово-криминогенных структур до высших эшелонов чиновничьей бюрократии, от «певцов» вседозволенности до финансовых учреждений, не желавших утруждать себя поиском иных средств для пополнения бюджета. Все эти силы начали активную борьбу с трезвостью, апеллируя то к «народным традициям», то к «правам человека». Стали появляться публикации, в которых говорилось о том, что ограничения в продаже алкоголя не приносят пользы. Искусственно создавая очереди за вином, некоторые круги стремились вызвать недовольство в народе и поднять общественное мнение против сокращения производства и реализации спиртных изделий. Показ по телевидению «винных очередей» и даже драк в них сопровождался крокодиловыми слезами о «бедном народе», лишенном его «законного права».

Но еще в 1975 году Всемирная организация здравоохранения сделала вывод о том, что без законодательных (то есть запретительных) мер все виды антиалкогольной пропаганды неэффективны.

Противодействие политике законодательного ограничения алкоголя наблюдалось в России много раньше. В связи с этим полезно вспомнить выступления некоторых депутатов Государственной Думы. Так, в 1911 году депутат М.Д.Чельшев говорил: «Есть еще противник, сильный противник, упорный противник — это печать... Во всей России против трезвости, против желания народа отрезвляться идет борьба, организованная по определенному плану, плану продуманному...». Не менее откровенно по этому поводу высказался другой депутат Думы — епископ Митрофан: «Здесь член Государственной Думы Чельшев говорил, что противники законопроекта о борьбе с пьянством — это лица, заинтересованные в водочном производстве... Нет, главные враги не они, а те, кто боится трезвости народа, боится, что трезвый народ не пойдет по пути осуществления их антинародных целей! Вот где главные враги».

К сожалению, и в конце 1980-х силам, ведущим борьбу с трезвым образом жизни, удалось одержать победу. Обратимся к статистике. По данным Госкомстата, производство отечественной водки и ликеро-водочных изделий (в миллионах

декалитров) составило: в 1990 году— 137, в 1991 году — 154, в 1992 году — 151,7, в 1993 году—155,8, в 1994 году —100, в 1995 году (прогноз) — 145,1, что составляет примерно 10 литров алкоголя на душу населения в год. Приведенные данные среднедушевого потребления алкоголя указаны без учета импортной алкогольной продукции, объем которой, по экспертным оценкам, лишь за первое полугодие 1994 года по одной позиции «водка» составил около 300 миллионов литров. Производство водки и ликеро-водочных изделий в 1993 году по сравнению с 1987 годом увеличилось в два раза и составило 157 миллионов декалитров. В то же время резко сократились выработка и розлив виноградных вин (24,9 миллиона декалитров против 76,1 миллиона декалитров в 1987 году) и пива. И это еще не все. В представленном на рассмотрение Государственной Думы бюджетном послании облагаемый налогами в 1995 году объем произведенной и импортированной спиртной продукции определен в 373,1 миллиона декалитров (без учета контрабанды и разного рода «самоделов»). Это составляет примерно 24 литра на душу населения в год (для сравнения: 1993 год, Россия — 14 литров, Финляндия — 6, Швеция — 6,2 литра). А ведь, по заключению Всемирной организации здравоохранения, при достижении среднедушевого потребления 8 литров в год наступает процесс необратимого изменения генофонда нации, то есть начинается процесс вырождения.

За период с 1983 по 1993 год показатели, характеризующие здоровье, среднюю продолжительность жизни, рождаемость, смертность и демографическую ситуацию в России в целом, прямо или косвенно зависели от уровня потребления алкоголя, наркотических средств и психотропных веществ. При этом наблюдалась обратная зависимость — чем ниже был уровень злоупотребления этими веществами, тем благополучнее выглядели демографически показатели. Так, в 1983—1987 годах в России рождалось ежегодно примерно 2,5 миллиона человек, а с 1988 по 1993 год число родившихся уменьшилось до 1,4 миллиона человек. Начиная с 1991 года смертность устойчиво превышает рождаемость, а с 1993 года этот разрыв составляет более одного миллиона человек в год, имея тенденцию к увеличению. В свете приведенных данных можно констатировать тот факт, что прогнозируемый Всемирной организацией здравоохранения процесс вырождения нации при превышении критического номинала потребления алкоголя (8 литров на душу населения в год) в России набирает темп. Средняя продолжительность жизни сократилась приблизительно на 4 года. Резко увеличилась смертность по причинам, непосредственно связанным с алкоголем, составившая в 1993 году почти 70 тысяч человек, что в 1,7 раза больше, чем в 1990 году. Выявлена зависимость количества потребляемого алкоголя и продолжительности жизни: добавочный литр уносит 11 месяцев жизни мужчин и 4 месяца жизни женщин. Потери от употребления алкоголя значительно выше потерь от преступности. Алкоголь становится мощным деградиционным фактором, усугубляющим негативные социальные процессы. Целью антиалкогольной политики должно стать снижение потребления алкоголя.

Создавшаяся обстановка представляет реальную угрозу здоровью населения России и подрывает экономическую безопасность государства. Только за первое полугодие

1994 года число смертельных отравлений в Российской Федерации превысило (в расчете на 100 тысяч населения) показатели за весь 1993 год в 1,2 раза, в

Коми-Пермяцком автономном округе — в 1,6 раза. В республиках Карелия, Коми, Алтай, Ленинградской, Тверской, Ярославской, Пермской, Калининградской областях показатели смертности от этих причин в 2 и более раза превышают средние показатели по Российской Федерации.

Подобное положение сложилось в результате ослабления в предыдущие годы государственного влияния в сфере производства, импорта и торговли алкогольной продукцией, в целом утраты государственного контроля в этой сфере и отсутствия последовательной политики государства в области потребления алкогольной продукции населением страны. Из-за отсутствия реального механизма ценообразования складываются негативные по социально-экономическим последствиям ценовые диспропорции. Так, например, рост цен на основную группу продуктов питания (хлеб, молоко и т.д.) более чем вдвое опережают рост цен на алкогольную продукцию. Водка стала наиболее доступным продуктом: если в 1990 году на среднемесячную зарплату можно было купить ее 16 литров, то в 1994 году — 42 литра!

Необходимость введения законодательного регулирования процессов производства и реализации алкогольной продукции диктуется и обострением криминальной обстановки. За истекшие пять лет количество преступлений на почве злоупотребления алкогольными изделиями удвоилось. За четыре месяца минувшего года у преступников изъято спирта, предназначенного для изготовления суррогатов, в 7 раз больше, чем за весь 1993 год.

Приведенные данные показывают, что, пока общество не добьется снижения уровня потребления алкоголя, невозможно будет говорить об успехе того или иного экономического курса. К тому же, когда речь идет о сохранении здоровья нации, ее генофонда, о будущем ее детей, все прочие соображения экономической целесообразности или идеологической необходимости должны быть отброшены в сторону.

Правильность такого вывода подтверждается историческим опытом. На ликвидацию последствий первой мировой войны потребовалось четыре-пять лет трезвой жизни и работы. А с сегодняшними экономическими неурядицами страна бьется уже девятый год, но не добилась никакого прогресса».

Тут, как говорится, комментарии излишни. Надеюсь, теперь вы сами способны разобраться, что к чему и кому выгодно не выпускать людей из алко-никотинового рабства, а затем и еще более изощренного — обжорного (в смысле потребления ненужных организму продуктов) геноцида, лекарственной экспансии. Ведь если только представить себе, что все или почти все люди разом выздоровели, не нуждаются больше в медикаментах, больницах, поликлиниках, диспансерах, психиатрических и наркологических клиниках, а далее — в тюрьмах и лагерях, в «сникерсах» и «марсах», колбасятине и другой трупятине, в булочках и многих кондитерских белосмертных сладостях, солено-тухлых изделиях, — то ведь это и есть, наверное, коммунизм, в самом высоком понимании этого слова. Наступит гармония человека с окружающим миром, Матерью-Природой, Господом Богом. Само понятие «государство» отомрет, потому что все люди станут независимыми от тех, кто распределяет, направляет, командует, заставляет...

«Утопия!» — скажете вы. И будете почти правы. Ибо насмерть будут драться чиновники всех мастей, производители смертоносной (и не очень) отравы за право командовать, распределять, иметь коммерческую выгоду.

Не случайно сегодня я познакомил вас с документами, которые могут сыграть поворотную роль в истории развития нашей страны. Судя по вашим дневникам, а также и по сочинениям, я уверен, что практически все поняли, «в какое дерьмо нас вмазали все эти посткоммунистические, а затем и постдемократические (кстати, мало чем отличающиеся друг от друга) институты управления обществом. Те и другие настойчиво старались скрыть от народа истинную подоплеку так называемого строительства «светлого будущего», паразитировали и продолжают паразитировать на нашей общей беде, которую эти деятели нам же и навязали...» (Я привел вам строки из дневника нашего слушателя.)

Сопоставляя сегодняшние ваши записи с первыми дневниками, заполненными вами всего пять дней назад, я вижу, какой гигантский барьер преодолели вы на пути к самим себе:

«Совсем иначе теперь воспринимаю телефильмы, — пишет слушательница. — Раньше как-то не замечала, вернее, не очень-то обращала внимание на всякие застолья с обжираловкой и обязательной выпивкой с курением, а теперь ясно вижу — это сознательное навязывание нам, нашим детям, всему народу такого образа жизни, при котором все должны быть рабами этанола, никотина, обильной и ненужной жратвы. Господи! Оборони Россию от этой оккупации!»

Я могу приводить еще и еще ваши дневниковые откровения, свидетельствующие о той самой проясненности сознания, про которую еще вчера кое-кто писал: мол, не понимает, что это значит. Ваши сочинения, будь на то моя воля, я бы зачитывал ежедневно по радио и телевидению, печатал бы в журналах и газетах, а в дальнейшем обязательно составлю из них отдельную книгу.

«Шла с занятий специально пешком по засыпающему, почти пустому городу. Мне было совсем не страшно, хотя по природе своей я ужасная трусиха. Но этим поздним вечером я ничего и никого не замечала, а в мыслях шла очистительная работа через покаяние. Я мысленно просила прощения у своих родителей за то, что не оправдала их надежд — бросила институт, вышла замуж за выпивоху (за алкоголика второй стадии — теперь я это точно знаю), надеясь своей любовью отбить у него страсть к винопитию. Господи! Как прав был отец, который говорил мне: «Дочка, пойми: вино сильнее любви, оно не даст вам счастья!»

Прости, папа, ту самоуверенную девчонку, не знавшую всего коварства алкоголя... Не я влияла на мужа, а водка стала влиять и на меня, потому что я, пытаюсь хоть как-то уменьшить его дозу, выпивала в компаниях очень много, хотя удовольствия особого не испытывала. Алкогольный, а затем и курительный звери поработили меня, сделали истеричной, злой, всем недовольной бабой. Это они — вонючие звери! — заставили расстаться с мужем.

Прости меня, Костя, за то, что выгнала тебя из дому, лишив права на жилье! Я тебя обязательно теперь найду, помогу тебе прийти сюда, в «Оптималист», — и все у нас с тобой наладится!

Прости меня, доченька, за то, что лишила тебя родительской ласки. Тебя, такую болезненную, часто ругаю ни за что, а лишь из-за своей глупой манеры — вечно быть всем недовольной. Прости, малышка, я обязательно все переиначу в жизни.

Простите меня, дорогие мои соседи, за то, что я так часто, особенно заглазно, осуждала и оскорбляла вас. Прошу прощения у всех вас — тетя Тоня, Василий Викторович, баба Лара, Аннушка...

Господи! Прости меня, грешную, за все прегрешения мои, за мое безбожие, за потерю памяти по отношению ко всему, что должно быть свято! Прости меня, Господи, прости!»

Я читаю ваши сочинения, люди, не называя имен и фамилий. Если вы не испытываете при этом чувства дискомфорта, можете просто встать, узнав свое откровение, чтобы никто не подумал о том, что зачитываемые тексты заранее подготовлены...

«Я хочу попросить прощения у своего сынишки за все мои «художества», которые он видел в последние годы, — за пьяные скандалы, подзатыльники и нехорошие слова, которыми я его награждал. А еще — у жены, которая натерпелась от меня столько, что я удивляюсь теперь, как она не ушла от меня. Мне очень хочется сказать ей добрые, ласковые и очень нежные слова, да вот язык еще плохо слушается, чего-то боюсь (а вдруг не поймет?), да и поверит ли она?

У тещи тоже прошу прощения за оскорбления и нецензурные слова, которые я часто ей говорил. И у всех людей я хочу попросить прощения — ведь своим поведением и видом я оскорблял их, наводил на нехорошие мысли.

Простите меня, люди!

Господи! Прости меня!»

«...Это было очень давно — сразу после блокады. Мы только что вернулись в пустую холодную квартиру на Подольской улице, и было очень голодно. Я не помню уже имени мальчика, который на лестничной площадке смачно хрустел дурандой — прессованными подсолнечными жмыхами, которые приходилось разбивать молотком или обухом топора, — она была в ту голодную пору великолепным лакомством. Поскольку я был физически крепче этого мальчугана, я выхватил у него дуранду, а потом грыз ее в каких-то развалинах... Потом я встречал этого мальчика во дворе, но он сторонился меня, а позже куда-то исчез...

Прошла целая жизнь с тех пор, а память моя нет-нет да подкинет мне этот эпизод. И так мне всегда становится тошно, что я обычно заглушал это воспоминание пьянкой. А теперь знаю, что надо делать. Я пойду в церковь,, помолюсь и попрошу прощения у Господа Бога за тот детский грех, попрошу прощения у того мальчика, имени которого не знаю...»

Люди! Ваши откровения свидетельствуют о высочайшем душевном подъеме. Дай вам Бог сохранить на всю жизнь это чувство душевного полета, этой горькой радости исповеди и прощения... Дай вам Бог!

А сейчас — самоотчеты.

## САМООТЧЕТЫ

Я очень доволен вашими достижениями- Зы заметили, наверное, что только два человека из группы продолжают травить себя и окружающих никотиновой заразой. Причем оправдывают себя резким снижением количества высосанных раковых отравиток. Садисты! Я приглашаю их сюда, ко мне...

А теперь прошу всех слушателей очень внимательно посмотреть на них и мысленно пожелать им немедленно отказаться от кошмарного, позорного занятия — табакокурения! Медитируем!..

Спасибо! Перерыв!

Руководителю курса

Во время перерыва не забудьте включить музыку. Если позволяет возможность зала, где проходят занятия, потанцуйте — с включением тех упражнений, которые даны в приложении. Одновременно еще раз покажите, как надо выполнять четыре упражнения Шанк-Прокшаланы.

Отдохнули?.. Размялись?.. Очень хорошо! Сейчас мы продолжим тему очистки организма от шлаков и токсинов.

Мы с вами уже знаем первые четыре шага очистки: отдельное питание, освобождение от дисбактериоза, чистка кишечника, очистка печени.

Следующий шаг — очистка суставов.

Для этой цели необходимо 5 граммов лаврового листа залить 300 граммами воды, кипятить 5 минут, дать настояться 3 — 4 часа (можно в термосе). Затем полученный раствор слить и пить его маленькими глотками в течение 12 часов.

Практически это выглядит так: через каждые 12 минут принимайте чайную ложку настоя (ни в коем случае нельзя пить все сразу или большими глотками — можно вызвать кровотечение). Указанную процедуру следует повторить в течение трех дней и сделать то же самое через неделю.

Подобную очистку необходимо проводить: впервые — раз в квартал, в дальнейшем — раз в год. Такая процедура поможет освободиться от отложения солей в суставах, избавиться от погодных болей, суставной усталости и т.д.

В случае если вы занимаетесь уринотерапией, подобного рода очистка не обязательна — в этих вопросах вам постоянно будет помогать живая вода (так называли эту влагу древние целители, так ее называют сегодня ведущие натуропаты мира).

Шестой шаг — очистка почек.

Эта процедура, пожалуй, наиболее приятна. Лучше всего ее проводить в арбузный сезон. Необходимо приобрести впрок арбузов и самого черного хлеба (лучше — грубого помола). В течение недели это будет вашей пищей. Особенно контролируйте время от двух до трех часов ночи, ибо этот час является наиболее продуктивным по части выведения камней и песка. В указанное время рекомендуется забраться в теплую ванну и продолжить есть арбуз. Через две-три недели такую процедуру можно повторить — до получения результата.

Седьмой шаг — очистка лимфы крови.

Этот способ предложен доктором Уокером. Для проведения процедуры необходимо составить следующую смесь:

- сок грейпфрута — 900 г;
- сок апельсина — 900 г;
- сок лимона — 200 г;
- талая (кремневая) вода — 2000 г.

С утра следует приготовить раствор: одна ложка глауберовой соли на 100 г воды — и выпить его. Когда начнется процесс сильного потоотделения, надо через каждые 30 мин. выпивать по 100 г соковой смеси. Очень полезно такую процедуру совмещать с баней или теплой ванной.

Восьмой шаг — очистка мочеполовой системы.

Для этой процедуры необходимо иметь пять пол-литровых банок и не менее килограмма-полтора неполированного риса. Процедура рассчитана на два месяца. Иначе она еще называется рисовой расшлаковкой.

В первый день в чистую пол-литровую банку следует засыпать две столовые

ложки риса и залить водой. Во второй день воду из банки нужно вылить, рис промыть и снова залить водой. Взять вторую банку, насыпать в нее две столовые ложки риса, залить водой и поставить рядом с первой банкой. На третий день воду из первой и второй банок слить, рис промыть и снова залить водой. В третью банку насыпать две столовые ложки риса, залить водой и поставить рядом с первыми двумя. На четвертый день манипуляции с промыванием риса повторить, добавив еще одну банку. На пятый день сделать все так же, как и прежде, добавив последнюю из приготовленных банок. На шестой день, то есть по истечении пяти суток, рис из первой банки следует еще раз промыть и отправить на варку. Освободившуюся банку вымыть, засыпать в нее две столовые ложки риса, залить водой и поставить в «хвост очереди» предыдущих банок, предварительно слив из них воду, промыв рис и снова залив его водой.

Вымоченный в первой банке рис сварится очень быстро. Съешьте его без всяких добавок — без соли, без масла, без других ингредиентов. В течение четырех часов после такого завтрака ничего не ешьте и не пейте. Продолжайте завтракать таким образом в течение двух месяцев. Не пугайтесь, если ваша моча станет напоминать грязный кисель, — это показатель интенсивной очистки не только мочеполовой системы, но и недочищенных суставов и сосудов.

В результате ваши еще недавно скрипевшие суставы станут удивительно эластичными и бесшумными, по очищенным венам весело заструится обновленная кровь. И от прежнего человека, после того как он сделает все шаги очистки организма, останутся прежними только... фамилия, имя и отчество. Все остальное изменится, омолодится, оздоровится.

Еще раз хочу напомнить тем из вас, кому удастся перейти на уринотерапию: для вас не обязательны пятый, шестой, седьмой и восьмой шаги. Да и еженедельную очистку кишечника с помощью кружки Эсмарха не надо будет проводить: урина со всеми процессами очистки {кроме печени} справится блестяще.

Особо хочу рассказать о солевой очистке кишечника, которую йоги назвали Шанк-Пракшлана. А поскольку речь здесь пойдет о выполнении специальных четырех упражнений, рекомендую еще раз ознакомиться с их описанием, приведенным в конце книги...

Вначале вернемся к истории вопроса о преждевременном увядании организма, старении человека. Так вот, главная причина этого явления — накопление в организме токсинов, что сопряжено с отложениями (или футеровкой) на слизистой, которые естественным путем (в процессе дефекации) удалить невозможно. Отложения, накопленные на стенках и в карманах кишечника, вызывают гнилостное брожение, что позволяет токсинам распространяться по всему организму.

Вместе с тем постоянное раздражение слизистой оболочки может стать причиной образования злокачественных опухолей. Швейцарский врач Келлер в книге «Смерть приходит из кишечника», рассказывая о различных состояниях нашей пищеварительной системы, отмечает такой момент, при котором человек может даже не замечать того, что он страдает постоянными запорами, ибо его кишечник регулярно опорожняется. Ведь запором считается не только явление непроходимости фекальных масс, но и так называемая футеровка ими стенок кишечника, которые естественным путем очень трудно очистить (опять же тут на помощь может прийти уринотерапия!)

Так вот, врач Келлер рисует в своей книге следующую картину последствий

зафутерованного кишечника, или запора:

Желудок- потеря тонуса желудка, опущение желудка, язва, раковые опухоли, зловонное дыхание.

Почки: камни, почечные колики

Нервная система» бессонница, депрессия, повышенная раздражительность, истерия.

Ноги: венозные застои крови, приводящие к варикозному расширению вен

Толстые кишки- геморрой, раковые опухоли

Печень- застои в печени, камни в желчном пузыре, интоксикации (отравления) печеночного происхождения.

Аппендикс: хронический или острый аппендицит

Кровь- малокровие, патологические изменения кровяного состава, что влияет на все органы, на все клетки тела

Низ живота: различные застои крови, что влечет за собой возникновение хронических заболеваний половых органов — матки, яичников, фаллопиевых труб; смещение матки

Кожа: сыпи различной природы.

К сожалению, природа не предусмотрела в организме никаких очистительных органов между оболочкой толстых кишок и системой кровообращения, ибо не предполагала, что человек уподобится хищнику, будет заниматься мясоедством, а затем пойдет еще дальше и станет пищу убивать огнем.

Важно знать, что проницаемость стенок толстого кишечника очень велика, поэтому годами накопленные каловые отложения, постоянно разлагаясь, вносят свою «лепту» в кроветворчество.

С помощью слабительного очищать кишечник самому не следует (только под медицинским контролем). Обычное промывание прямой кишки — очень эффективное средство, но оно не в состоянии до конца выполнить задачу по снятию той самой футеровки внутренних стенок кишечника, о которой я уже говорил

Идеальным способом очистки желудочно-кишечного тракта являются уринотерапия или другая процедура — Шанк-Пракшлана. При выполнении последней вода через рот проходит пищевод, желудок, весь кишечник. В процессе постоянного выполнения цикла упражнений идет непрерывный очистительный процесс. Упражнения надо выполнять до тех пор, пока вода не будет выходить из прямой кишки столь же чистой, какой она поглощалась ртом

Для выполнения процедуры следует подогреть воду — талую или кремневую — до 36 градусов Цельсия, подсолить ее, из расчета одна десертная ложка соли на один литр воды. Наилучшим временем выполнения Шанк-Пракшаланы является утро, желательно в выходной день, ибо процедура потребует не менее одного-полутора часов. Обязательно перед началом ее произвести дефекацию (сходить в туалет) и отложить на этот день все дела, связанные с тяжелыми физическими нагрузками. Да и на следующий день постарайтесь оберечься от тяжелых нагрузок.

Подготовившись к выполнению Шанк-Пракшаланы, необходимо для начала выпить стакан теплой соленой воды После этого сделать цикл упражнений. Затем выпить еще стакан и «закусить» серией тех же упражнений. Повторять все это до тех пор, пока не выпьете 6 стаканов подсоленной воды, после чего следует немедленно пойти в туалет. Обычно первая дефекация происходит сразу же. Затем

последуют другие испражнения, более мягкие, за которыми пойдут жидкие, желтоватого цвета.

Иногда бывает и так, что после 6 стаканов подсоленной воды процесса эвакуации каловых накоплений не происходит. В таком случае не следует выпивать воду и дальше, но обязательно надо повторить цикл упражнений. Если и это не поможет, воспользуйтесь полулитровой клизмой. После первых же испражнений обязательно последуют и другие.

Вслед за первым испражнением надо снова выпить стакан соленой воды, сделать упражнения и опять пойти в туалет. Такие циклы следует повторять до тех пор, пока вода не станет выходить из вас совсем чистой. Обычно для этого требуется пропустить через себя до 10 до 14 стаканов воды.

Очень важно знать, что на этом процедура не заканчивается. После завершения Шанк-Пракшаланы необходимо выпить от 750 граммов до одного литра теплой несоленой воды и вызвать с помощью пальцев рвотный рефлекс, чтобы, во-первых, очистить желудок, а во-вторых, «выключить сифон», то есть закрыть прямой выход воды в кишечник.

Немного отдохнув от выполнения уже двух процедур, не ранее чем через полчаса и не позднее чем через час, надо обязательно поесть очень хорошо сваренный заранее белый полированный рис, в который можно добавить как следует проваренные чечевицу или морковь. Обязательно сопроводить все это сорока граммами сливочного масла.

Если в доме нет риса, его можно заменить пшеничной или овсяной крупами.

В течение отведенных для процедуры суток категорически запрещается употребление молока или кефира, всего соленого, фруктов и овощей. Хлеб можно есть во время второй еды. Через сутки можно вернуться к привычному питанию.

Во время первой еды и после нее можно пить воду или легкие настои из шиповника, липового цвета и мяты. Не хочу говорить об алкоголе — он обязательно должен быть исключен вообще из жизни, а не только до и после выполнения описанной процедуры. Впрочем, равно как и табак, и другие наркотические вещества, включая чай, кофе, транквилизаторы.

Не паникуйте, не тревожьтесь, если после этой процедуры у вас долго не будет испражнений. Они могут появиться через сутки и даже через 36 часов, напоминая вам безоблачное грудное детство — именно такими, золотисто-желтыми и без запаха, они будут.

Для тех, кто не станет заниматься уринотерапией, подобное очищение следует проводить не реже двух раз в год (йоги это делают при каждой смене времен года — четыре раза).

Кое-кому очень неприятно употреблять соленую воду. В порядке исключения ее можно заменить на слабый отвар из лука или других некрахмалистых овощей.

Тем, кто страдает хроническими запорами, Шанк-Пракшалану рекомендуется выполнять каждую неделю, но только с шестью стаканами воды — до восстановления нормальной работы толстого кишечника.

Противопоказана Шанк-Пракшалана очень немногим: язвенникам, лицам, страдающим дизентерией, поносами, острым колитом, острым аппендицитом, раком желудочно-кишечных органов или кишечным туберкулезом. Впрочем, как показывает практика, эти противопоказания абсолютными не являются. «Практи-

чески любой человек может получить пользу для своего организма. Полные женщины худеют, становятся стройными и молодыми», — пишет известный русский целитель В.Востоков в недавно вышедшей книге «Белый лама» (3-й том).

Приведу несколько интересных свидетельств тех, кто добровольно выполнил процедуры по очистке организма. Вот что пишет из Пермской области Ольга В., которая полтора года назад приезжала на наш десятидневный курс, имея 128 килограммов веса при росте в 1 метр 66 сантиметров, то есть масса тела превышала норму минимум на 62 килограмма. Будучи сравнительно молодой (ей нет еще и сорока), Ольга похоронила себя как женщину, тем более что в ту пору она страдала от неисчислимого множества болезней. А теперь вот письмо:

«Встреча с «Оптимальистом» — как чудо: с того дня все во мне преобразилось. Я скрупулезно выполняла все ваши рекомендации. Трудно было привыкнуть к новому питанию — раньше-то основными блюдами были суп или щи с трупятиной да картошка или макароны с салом и прочей гадостью. Поначалу себе отдельно готовила. Муж, дочка и свекровь только фыркали в мою сторону. А я, порой даже плача от обиды, продолжала есть овощи, разные крупяные изделия и делать очистки организма... Если бы вы знали, сколько всякой гадости из меня вышло! Особенно когда начала осваивать Шанк-Пракшалану. У нас — не город, поэтому теплых туалетов со смывом нет, так я, извините, пользовалась деревянной бадьей в подызбице. Вот уж действительно верно сказано в «Евангелии мира»: «И собственными глазами увидишь, собственным носом почувствуешь...» Вначале я эту процедуру делала один раз в месяц, а лотом перешла на один раз в два месяца, да так и делаю до сих пор. Делаю потому, что после каждой такой чистки становится гораздо легче, резко улучшается самочувствие. Даже теперь не знаю: переходить мне на уринотерапию или нет?»

Далее я пропускаю длинный перечень вопросов, прочту лишь окончание:

«...А мой-то теперь, глядя на меня, тоже поубавили аппетит на трупожорство. Да и то: я теперь даже стройной стала, чуть больше семидесяти вешу, талия у меня определилась, ноги, особенно бедра, стали такими же, как в юности, — стройными, крепкими. Исчез двойной, или даже тройной, подбородок. Удивляюсь себе в зеркало — я ли это? Да и болезни практически все от меня отстали. Тут проходила как-то мимо поселковой больницы, так заведующий позвал меня для контрольного осмотра. А ведь раньше и глядеть на меня не хотел. Только я не пошла: зачем? Ведь ничего у меня не болит!» А вот другая история — человека, страдавшего от недостатка веса. Порядка восемнадцати килограммов не добирал он до нормы, хотя ел по четыре-пять раз в день.

«...Когда я начал очистку, а особенно после этой йоговской, — еще больше похудел. Хотел даже все прекратить, но удержало то, что резко улучшилось самочувствие, перестали мучить головные боли, которые раньше я лечил стаканами бормотухи или водяры. Потом я долго не взвешивался. А на работе кладовщица, которая раньше меня иначе как «али-ком» (алкашом значит) и не звала, как-то подошла ко мне и заметила, что я помолодел, пополнел, красивым стал. Да я и сам почувствовал, что пиджак стал мал, да и на брюках тоже пришлось пояс расширять. Вот тут-то я и понял значение этой самой «Шанк»: очищая изнутри, она помогает затем правильно все усваивать».

Я полагаю, что при всем непрофессионализме, что ли, в этой сфере Сергей К. из Санкт-Петербурга очень верно подметил главное: не сама Шанк-Пракшалана

помогает усваивать пищевую массу, а очищенные с ее помощью органы пищеварения начинают нормально работать, питать клетки всех органов необходимыми микро- и макроэлементами.

Кстати, Сергей сегодня — один из активистов трезвенного движения в нашей стране, сам проводит занятия с пьющими и курящими людьми, помогает им вырваться из плена алко-никотиновой паутины.

Говоря о трезвенном движении, я должен, просто обязан рассказать вам обо всех соответствующих движениях, которые возникали в нашей стране. Для этого я воспользуюсь словарем-справочником «Основная трезвенная терминология», над созданием которого последние годы своей жизни трудился Г.А.Шичко. К сожалению, ученый не успел довести эту работу до конца, да и не нашлось бы в то время издательства, взявшегося опубликовать такой справочник. Лишь леме смерти автора нам, оптималистам, удалось в самиздатовском варианте донести этот словарь до клубов трезвости тогдашнего СССР. Теперь книжка стала библиографической редкостью, музейным экспонатом содружества «Оптималист»...

«Трезвенные движения — широкая, активная противоалкогольная деятельность населения. В нашей стране можно выделить четыре трезвенных движения.

Первое трезвенное движение (1858—1860) началось в период революционного подъема и явилось наиболее ярким его проявлением. Движение возникло сначала в Ковенской, потом Виленской и Гродненской губерниях, а через год распространилось на десятки других. Оно было стихийным и подлинно народным. Суть его состояла в том, что в знак протеста против откупщиков, сравнительной дороговизны и значительной токсичности водки наши предки коллективно отказывались от ее употребления. Население не подчинилось распоряжению царизма об уничтожении существующих и о запрещении создания новых обществ трезвости. 26 октября 1860 года был принят законодательный акт о замене с 1863 года откупной системы — акцизной.

Второе трезвенное движение началось в мае 1885 года в связи с предоставлением сельским обществам права закрывать в пределах своих территорий кабаки. В течение нескольких лет десятки тысяч обществ потребовали очистить их земли от питейных заведений. Россия быстро трезвела. Но царизм остановил этот бесподобный социальный процесс введением водочной монополии. Частные кабаки сменились государственными казенками. Право местного запрета было резко ограничено, начался подъем пьянства. Однако даже в 1913 году потребление абсолютного спирта в России было в 7 раз ниже, чем во Франции, и равнялось лишь 3,13 литра на душу населения.

Третье трезвенное движение охватывает 1914—1925 годы. 11 марта 1914 года новый министр финансов Барк расширил возможности закрытия питейных заведений сельскими обществами, что и вызвало небывалое в истории человечества трезвенное движение, которое с началом войны завершилось установлением трезвости на огромных просторах нашей родины, причем не по воле царя, как считают многие, а волею народа.

Советская власть сохранила режим трезвости, и он был закреплен постановлением СНК «О воспрещении на территории РСФСР приготовления и продажи спирта, крепких напитков и не относящихся к напиткам спиртосодержащих веществ», утвержденным В.И.Лениным 19 декабря 1919 года, а также «Планом электрификации РСФСР», предписавшим сохранить «запрещение потребления алко-

голя... как безусловно вредного для здоровья населения».

Октябрьский пленум ЦК ВКП(б) 1924 года по настоянию Сталина, Бухарина, Рыкова и еще четырех их единомышленников принял решение о введении водочной монополии. Участники пленума ЦК были против этой опасной меры, однако семерка» сделала лживое заявление о том, будто В.И. Ленин летом и в сентябре 1922 года «несколько раз заявлял каждому из нас, что... необходимо будет ввести водочную монополию...» (Сталин И.В. Соч. Т. 9. С. 192). Сталин скрыл письмо Ленина от 13 октября 1922 года, адресованное ему лично, в котором против введения водочной монополии выдвинуты два веских аргумента: «...серьезнейшие моральные соображения и ряд деловых возражений Сокольникова» (Ленин В.И. Соч. Изд. 5. Т. 45. С. 223). Против введения монополии возражали многие, в том числе старые большевики-ленинцы, Надежда Константиновна Крупская. В прениях на октябрьском (1924 года) пленуме ЦКК она призвала «бороться против закона о введении монополии», обратив при этом внимание «на полную необоснованность цифровых данных Госплана, на отсутствие даже попытки выяснить причины распространения самогона», на «отрицательное отношение Владимира Ильича к торговле сивухой» («Известия», 11 октября 1924 года).

Монополию ввели через год — 1 октября 1925 года. Перерыв после октябрьского пленума ЦК партии был использован для подготовки населения к этому пагубному событию. Делались искусные попытки оправдать этот опасный шаг в развитии нашей страны надуманными аргументами, вроде того, что, мол, эта мера временная, что, как только поднимем тяжелую промышленность, в стране будет введен «сухой закон». Именно так объяснял ситуацию Сталин в беседе с делегацией иностранных рабочих, которые недоумевали по поводу введения винной монополии.

Водка в том виде, в каком она предлагается нашему народу нынче, сразу не была пущена в ход. Вначале народ готовили к ее употреблению с помощью так называемой «рыковки» — как метко окрестили в народе тридцатипроцентную водку. Так или иначе, но водочная монополия была введена обманным путем. Алкогольные напитки были навязаны нашему народу.

Вредоносное мероприятие сразу же породило массу бед: дезорганизацию производственной деятельности, общественной и семейной жизни; невыполнение планов, массовые прогулы и порчу оборудования; разложение партийных, профсоюзных и государственных кадров; резкий подъем самогонварения (чего стоили аргументы в пользу введения водочной монополии «для искоренения самогонварения»?), хулиганства и других видов преступности... Создалась кризисная ситуация. Для выхода из нее и под давлением старых большевиков-ленинцев, других прогрессивных деятелей было решено создать Общество борьбы с алкоголизмом (ОБСА).

Так оформилось четвертое трезвенное движение. Общество было создано в феврале 1928 года, а с июля стал выходить журнал «Трезвость и культура». Началось замечательное трезвенное движение. Под влиянием Общества и при его непосредственном участии в 1929 году вышли прогрессивные и серьезные противоалкогольные законы. Большую активность проявляли дети, особенно пионеры, которые устраивали противоалкогольные митинги и демонстрации. Закрывались предприятия алкогольной промышленности и места торговли спиртным, многие

труженики добровольно переходили к трезвости. Были найдены интересные формы проведения борьбы за трезвость. Под влиянием ОБСА и детского движения первый пятилетний план откорректировали с учетом резкого снижения производства водки и пива; во второй пятилетке предполагалось полностью исключить из употребления эти вреднейшие жидкости.

Триумфальное шествие трезвости испугало Сталина и его единомышленников. На Всесоюзный совет противоалкогольных обществ, ОБСА, журнал «Трезвость и культура» обрушились тяжелые и необоснованные удары. Ясная, четкая и реальная цель — утверждение в стране трезвости — была осуждена как «узкотрезвенническая». Вместо нее выдвинули широкую и туманную программу по выполнению «указания товарища Сталина об улучшении культурных и бытовых условий широчайших трудящихся масс» {«Культура и быт», 1931, № 27, с. 11}. «Новаторы» решили уничтожить пьянство и алкоголизм путем борьбы... с клопами, вшами, грязью и т.д.

Эта идеологическая диверсия привела к ликвидации трезвенного движения 1928 — 1932 годов. Общество было упразднено, однако положительные результаты его деятельности еще долго давали о себе знать. Не случайно до Великой Отечественной войны пьянство в СССР было распространено слабо, о чем свидетельствует, к примеру, такой факт: в 1980 году продано алкогольных изделий в 7,8 раза больше, чем в 1940-м, а население за то же время выросло лишь в 1,36 раза.

В 1981 году началось пятое трезвенное движение, Оно связано прежде всего с межведомственной конференцией «Профилактика пьянства и алкоголизма в промышленном городе», состоявшейся в городе Дзержинске Горьковской области. Здесь пропагандисты трезвости впервые открыто и единым фронтом выступили против сторонников так называемого «умеренного» питья и были поддержаны большинством делегатов».

В работе конференции активное участие принял и автор упомянутого словаря-справочника Г.А.Шичко. Одновременно ученым было подготовлено и переслано сначала в Госплан СССР, а затем в адрес президиума XXVI съезда КПСС письмо, а по существу, развернутая научная работа на тему «Об установлении трезвости в XI пятилетке». Эта работа—серьезное исследование автора, внесшего целый ряд ценнейших рекомендаций, часть из которых уже реализована на практике.

«Пятое трезвенное движение, — писал Г.А.Шичко, — завершится утверждением трезвости в СССР».

Да, пятое трезвенное движение обязательно должно быть последним и результативным, ибо другого пути у нас, тех, кто называет себя людьми, попросту нет.

С основным докладом поручили выступить хирургу Ф.Г.Углову. Организаторы форума рассчитывали на то, что академик будет говорить о традиционных последствиях алкоголизма. Однако этого не произошло. Ф.Г.Углов в своем выступлении впервые публично вскрыл социальные корни пьянства, доказал, что не существует так называемых умеренных доз алкоголя. В последующем этот доклад был нелегально размножен новосибирскими учеными, а затем в «самиздатовском» варианте имел хождение по всей стране. На конференции пропагандисты трезвости поддержали Ф.Г.Углова, выступив против сторонников умеренного питья.

С тех пор как Г.А.Шичко писал о трезвеннических движениях, прошло бо-

лее десяти лет. Время внесло коррективы в изложенную выше часть словаря-справочника, ибо нам открылись ранее недоступные материалы и документы, свидетельствующие не о пяти подобных движениях, а о постоянном стремлении народа к трезвости, противокурению, противонаркомании вообще. С другой стороны, внешние злые силы, внутренние враги трезвости, одним словом нелюди, продолжают спаивать народ, чтобы паразитировать на его беде, повелевать им и превращать основную массу населения в покорных биороботов, которым сегодня навязана весьма хлесткая кличка — «совки», даются пренебрежительные прозвища — «толпа», «быдло», «стадо», «навоз»...

Вы, сидящие в зале, читающие эти строки, слава Богу, очнулись, освободились от Дурмана и теперь видите все иначе, чем нас учили. А ведь иные «деятели» попирали и попирают до сих пор нашу историю — славную историю развития государства Российского, успехам которого способствовали не какие-то уникальные правители, а высокие идеалы гражданского самосознания самого народа, не желавшего ничего чужого и упорно отстаивавшего свое кровное.

Повторяю, нас заставляют забыть историю своего народа, пытаются изменить сознание людей, принудить их поверить в то, что русский человек изначально был и остается пьяницей, курильщиком, эдаким деградирующим «людом низшего сорта» Именно эти понятия пытаются внедрить в наше сознание, чтобы мы отреклись от своего прошлого, от своих корней «Если в прошлое выстрелить из пистолета, будущее ударит тебя из пушки», — устами Абуталиба предостерегает нас замечательный дагестанский поэт и общественный деятель Расул Гамзатов Сегодня эта пушка бьет по нам, ибо забываем, кто мы есть А мы — свобододолюбивые, независимые, никем не покоренные люди . Или уже покоренные? Табачищем заморским? Алкогольной отравой, которую навязывают нам?

Думайте, люди, крепко думайте о своем предназначении. А подумав обо всем этом, напишете очередное сочинение на тему «Что хорошего мне, моей семье, моим близким и друзьям дали алкоголь, табак, смешанное питание?» И не забывайте о диалоге с болячками и болезнями Уже через два дня вы должны будете положить мне на стол не менее двенадцати исписанных страниц-бесед Про дневник, надеюсь, напоминать излишне- теперь вы сами убедились в благотворности такой работы по очищению своего сознания, избавлению от вредных привычек и позорных пристрастий.

Пожалуйста, вопросы

Удобнее, как всегда, устраивайтесь в креслах. Устроились? Начинаем упражнения... Руки подняли вверх! Поработали пальчиками! С напряжением выпрямленные пальцы делают веерообразные движения!.. Сжали кисти рук в кулаки! Разжали! Сжали! Разжали! Быстро, очень быстро делаем упражнение!.. Опустили руки! Встряхнули кисти! Повторяем упражнение! .

Положили руки вдоль бедер на колени. Ладони вывернули, пальцы разъединили! Закрыли глаза! Все внимание — на мой голос! Только мой голос! Посторонние мысли уходят!. Посторонние мысли ушли! Только мой голос!

Расслабляются мышцы ног Расслабляются пальчики, ступни, пяточки, лодыжки, голени, мышцы икр!.. Расслабили ноги! Мысленным взором посмотрели, как расслабились мышцы икр, голени, лодыжки, пяточки, ступни, пальчики!.. Ноги полностью расслаблены!..

Расслабляются мышцы бедер! Расслабили, полностью расслабили мышцы бедер!

Расслабляются мышцы рук. Руки, как плети, повисли вдоль бедер! Ладони покоятся на коленях! Пальцы наливаются приятной тяжестью!.. Руки полностью расслаблены!

Расслабляются мышцы плеч! Полностью расслабились плечевые мышцы!

Расслабляются лицевые мышцы! Мышцы губ... щек... лба. надбровных дуг... Язык упирается в небо. Мышцы лица полностью расслаблены!

Расслабляются мышцы шеи! Мышцы спины!.. Полностью расслаблены!

Расслабляются мышцы живота! Расслабились мышцы живота! Полностью расслабились!

Расслабляются мышцы всех внутренних органов, находящихся в области брюшной полости! Полностью расслабились!

С особой любовью, нежностью и признательностью обратились к своим многострадальным печени, почкам, другим внутренним органам, находящимся в области брюшной полости, мысленно попросили у них прощения за те локальные повреждения, которые наносили им по неразумению!.. Искренне попросили прощения!..

Расслабляются мышцы груди! Полностью расслабились, полностью!

Расслабляются мышцы всех внутренних органов, находящихся в области грудной клетки! Полностью расслабились, полностью!

Сердце — любимое, родное, дорогое и милое, всезнающее, всепонимающее и всепрощающее сердце бьется ровно,., спокойно...

Мышцы тела полностью расслаблены! Все внимание на мой голос!. Только мой голос!.. От того, как вы будете слушать мой голос, во многом будет зависеть ваша дальнейшая жизнь! От того, как вы будете воспринимать то, что я буду говорить, от этого будет зависеть вся ваша дальнейшая жизнь!..

Все внимание на мой голос!

Сегодня мы вышли на широкую, ровную, очень светлую дорогу, ведущую нас к священному Храму здоровья. Мы освободились от липких пут дикой настроенности на употребление навязанных нам алкогольного пойла, никотинового дерьма, обильной, жирной, смешанной и трупной еды, транквилизаторов, другой наркотической нечисти, в том числе крепкого чая, кофе.

Раскованно, с высоко поднятой головой идем мы светлой дорогой, вдыхая полной грудью воздух свободы. Ведь мы навсегда отказались от выполнения чужой злой воли, заставляющей потреблять наркотические вещества, питаться трупной, жирной, обильной, смешанной пищей. Навсегда отказались от выполнения чужой злой воли!

Мы обрели чувство собственного достоинства, гордости за обретение здорового образа жизни. Теперь никто не сможет упрекнуть нас за неряшливый внешний вид, недобросовестное отношение к порученному делу, хамство, ложь, обман. Мы стали по-настоящему свободными людьми, независимыми от наркотического и обжорного дурмана. Теперь для нас выпить сивушную гадость, отравиться дерьмовой раковой соской, впихнуть в себя любое другое наркотическое вещество равносильно предательству самых близких и дорогих людей, наконец, самого себя!

Теперь мы будем отстаивать обретенные свободу и независимость всеми

силами, которых у нас с каждым днем становится все больше и больше. В трудные минуты обратимся к своему верному другу и помощнику — дневнику, с которым сроднились и не расстанемся долго, очень долго!

С каждым днем мы все отчетливее замечаем, как все вокруг нас стареют, а мы становимся моложе, симпатичнее. В организме вырабатываются все новые и новые защитные силы против проникновения ядовитых алкогольных, никотиновых и других наркотических веществ, убивающих мозговую деятельность, половую сферу, саму жизнь.

Нам очень хорошо! Мы чувствуем, как организм покидают болезни и болячки, мучившие нас долгие часы, дни, месяцы, годы!

Нам очень хорошо, у нас прекрасное настроение, потому что мы ощущаем постоянные приливы жизненной энергии, постоянную готовность прийти на помощь любому, нуждающемуся в этой помощи!

У нас прекрасное настроение! И оно будет с нами долго, очень долго, потому что вместо дикого существования мы выбрали жизнь!

Мы радуемся жизни! Жизнь! Жизнь! Жизнь!

Пожалуйста, сделайте глубокий вдох! Открыли глаза! Резко встали!.

Всего вам доброго! Трудовых и творческих успехов!

Здравствуйте, люди! До следующего занятия!

Для тех, кто самостоятельно занимается по этой книге

Там, где стоит ремарка «самоотчеты» или «перерыв», пожалуйста, тоже прервитесь. Попробуйте самостоятельно отчитаться перед самим собой о тех изменениях, которые с вами произошли. В перерыве попрыгайте, потанцуйте, попробуйте выполнить все упражнения, которые рекомендованы в конце этой книги.

Успехов вам! Здравствуйте!

## ЗАНЯТИЕ ДЕВЯТОЕ

### Здравствуйте, люди добрые!

Право, я даже несколько растерян! в группе никто не испытывает желания влить в себя этанольную заразу, все — подчеркиваю, все! — отказались от самоотравления табачным дерьмом, да и с питанием дела улучшаются. Во всяком случае, просматривая ваши дневники, все реже и реже встречаю упоминания о несочетаемых продуктах, съеденных за один прием.

В одном из дневников мне попался вопрос о кефире: мол, если молочное противопоказано взрослому человеку, то сколько кефира можно давать ребенку? Правда, слушательница не указала возраста малыша, но это абсолютно неважно. Ответ мой однозначен: ни при каких, условиях кефир употреблять нельзя, особенно детям, ибо это чревато серьезными последствиями, о которых профессор Б.И.Искаков выразился достаточно красноречиво: «проигранное кефирное поколение».

В свое время академик Ф.Г.Углов пытался поведать людям страшную правду о кефире. Но тотчас же все алкоголизаторы подняли вой: мол, довыступались поборники трезвости, ишь, договорились до чего — кефир приравняли к алкоголю!.. И я перестал уважать журнал «Крокодил», после того как его редактор А. Пьянов публично оскорбил достойного гражданина России: в подтексте гнусного фельетона дал понять, что старик академик вроде — «того»...

Сегодня весь мир признает заслуги Ф.Г.Углова, который в 90 лет принят, помимо всего прочего, в члены Союза писателей России — так высоко оценена его литературно-просветительская работа. Ну, а что касается кефира, пусть вам о нем расскажет статья трех крупнейших ученых страны, озаглавленная весьма красноречиво:

Этот «безобидный» кефир.

«Кефир — продукт слабоалкогольный, и если для взрослых это не опасно, то для грудных детей имеет существенное значение. Дело в том, что те незначительные дозы алкоголя, которые присутствуют в кефире, могут с большой долей вероятности включить так называемый механизм алкопрограммирования.

По данным Всемирной организации здравоохранения, доза начального алкопрограммирования (ДНА) для взрослых мужчин начинается с ежедневного потребления от 7 — 8 до 10 — 20 граммов этанола (100-процентного этилового спирта), то есть от 100 до 300 мг этанола в сутки на килограмм массы тела. Это та граница, за которой начинается зона прямой опасности

В токсикологической биологии и в экологии для исчисления предельно допустимой дозы (ПДД) коэффициент запаса по разным вредным веществам обычно колеблется в пределах от 10 до 30. Если принять коэффициент запаса для алкоголя равным хотя бы 10, то величина ПДД по алкоголю составит для мужчин 10 — 30, для женщин — 3 — 10, а для детей — 1 — 3 миллиграмма этанола в сутки на один килограмм массы тела.

В 1985 году был отменен ГОСТ 80003-56, ограничивающий этанольность кефира, сняты все ограничения на содержание алкоголя в кефире всех марок. Тем

самым замалчивается сам факт наличия алкоголя в этом продукте.

Анализы, проведенные в 1986 году, обнаружили колебания этанольности кефира от 0,009 до 0,7, то есть почти в 80 раз! К этому следует добавить, что по мере старения кефира этанольность растет и за несколько суток может достичь 10 процентов. Немаловажно и то, что кефир, попав в желудочно-кишечный тракт, за три-четыре часа при температуре 37 градусов Цельсия дополнительно сбраживается, и его реальная усвояемая этанольность возрастает от 0,1 до 1 процента.

Что из этого следует!!

Если в дородовой период женщина выпивает ежедневно по одной бутылке (0,5 л) кефира (а кефир рекомендуется всем беременным женщинам), она получает от 0,5 до 1 грамма этанола, большая часть которого скапливается в плаценте и в упор расстреливает мозг беззащитного плода. При массе от 1 до 4 килограммов он получает по крайней мере сотни ПДД алкоголя.

На первом году жизни ребенок может высасывать ежедневно от 300 до 1000 граммов грудного молока, и если кормящая мать ежедневно выпивает по бутылке кефира, то для ребенка это означает употребление от 30 до 200 миллиграммов этанола в сутки на один килограмм массы, что также в десятки раз выше ПДД. В период прикармливания кефиром к этанолу грудного молока добавляется кефирный этанол. Младенец массой от 5 до 10 килограммов выпивает ежедневно от 200 до 400 граммов кефира с этанольностью от 0,009 до 0,34 и усвояемой этанольностью от 0,1 до 0,5 процента. В пересчете на взрослый эквивалент это равносильно ежедневному приему от одного до двух стаканов водки! Разумеется, в этом случае алкопрограммирование для такого младенца гарантировано и длится от квартала до полугода.

Приходится сделать вывод, что алкоголизация населения в 60—70-е годы осуществлялась двумя путями. Первый — обычный, осознанный общественностью. Второй — не осознанный наукой и еще не встречающий должного противодействия. Массовое скрытое алкопрограммирование охватило десятки миллионов детей страны. В итоге уже первое «кефирное поколение» дало беспрецедентный взрыв пьянства и алкоголизма.

Этот уникальный «эксперимент» оказался осуществленным лишь в одном государстве на планете. Подавляющее большинство стран Америки и Западной Европы решительно отказалось от слабоалкогольного кефира в пользу его безалкогольного аналога — йогурта.

Удельный вес йогурта в кисломолочном производстве США, Канады, Великобритании, Австралии, Нидерландов — около 100 процентов, в ФРГ — 82, Франции и Испании — 50 процентов. В СССР же было до последнего времени лишь 0,03 процента — и то зачастую по «грязным» технологиям, со следами этанола. Зато удельный вес кефира в кисломолочном производстве бывшего СССР составлял около 70 процентов. (Справедливости ради следует сказать, что в некоторых странах производят и кефир, но без дрожжевых добавок, то есть безалкогольный.)

Скрытая алкоголизация миллионов людей в раннем возрасте несет в себе угрозу генофонду. Это не преувеличение. Первое «кефирное поколение» мы уже проиграли. Нельзя проиграть второе.

Чтобы этого не случилось, следует изжить «грязную» технологию, ввести строжайший контроль по всем продуктам детского питания, возродив ГОСТы с

этанольным контролем. Нужно наладить производство «чистого» йогурта, простокваши, ряженки, ацидофилина, чтобы население имело возможность выбирать для своих детей практически безалкогольные продукты. Сегодня рождается менее 4 процентов генетически чистых детей.

Б. ИСКАКОВ, доктор экономических наук,

С. ЖДАНОВ, доктор химических наук,

О. ХОПЕРСКАЯ, доктор биологических наук.

Эта статья, к сожалению не нашла места в центральных изданиях, но ее опубликовали очень многие другие газеты — от районных до республиканских, в том числе и наша газета «Оптималист».

Думайте, люди, думайте!

Сегодня я хочу познакомить вас с еще одной очень серьезной научной работой кафедры статистики института народного хозяйства и Международной славянской академии наук, которую возглавляет Б.И.Искаков Многие аспекты этой работы, как вы заметите, легли в основу той справки депутата РФ С. Ю. Глазьева, о которой мы говорили на прошлом занятии.

«По классификации ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения), алкоголь — наркотик 1-й группы, никотин — 10-й, с учетом их социальной опасности, определяемой широтой поражения ими населения и их удельной токсичностью на один грамм вещества. Но в условиях России и СНГ, всего славяно-евразийского мира масштабы опасности этих проблем столь велики, что они выходят на уровень алкогольно-никотинового и экологического геноцида, подрыва генофонда страны. Поэтому можно считать, что в России и СНГ для славяно-евразийских народов по масштабам социальной опасности алкоголь — наркотик 1-й группы, а никотин — 2-й; нелегальные наркотики пока им уступают.

Проблема алкоэкогеноцида и спасения генофонда народа стала решающей для выживаемости России и всего славяно-евразийского мира. Значительная часть интеллигенции Российской Федерации и СНГ, многие наши неродные депутаты, ученые и политики, Президент РФ, лидеры Госдумы и Совета Федерации, внутренних парламентских и федеральных структур, а также большинство потребителей катастрофически недооценивают, а некоторые даже не понимают трагической сущности алкопроблемы. Не нужно анализировать и решать объективно, с научной строгостью и беспристрастно, не поддаваясь давлению и демагогии алколобби и алкомафии.

История молчаливо выдвинула безошибочный тест на интеллектуальность, честность и патриотичность в отношении к своему народу, своей стране: чем крупнее как личность, умнее, интеллектуальнее, честнее и патриотичнее президент страны, глава правительства, глава парламента, глава Совета Федерации или государства, народный депутат, политик или ученый, писатель или журналист, руководитель или лидер и т.д., тем острее он сознает необходимость абсолютной трезвости, не принудительного извне, а осознанного изнутри добровольного «сухого закона» — для себя, своей семьи, своего коллектива, своего народа, всего человечества. Именно позицию занимали выдающиеся умы человечества в наиболее мудром возрасте.

Даже по Библии, жертвы Богу не должны быть ни алконосителями, ни производящими так называемый эндогенный алкоголь: Бог — Абсолютный Интел-

лект — желает быть абсолютным трезвенником и строго соблюдает свой добровольный «сухой закон», требуя, чтобы даже жертвенные воскурения, как бы составляющие пищу Бога, не содержали ни малейших алкогольных паров и не могли их произвести, а священнослужители, нарушающие ритуал абсолютной трезвенности жертв Богу, строго наказываются (Левит, гл. 2, ст. 4, 11 и др.). Абсолютный Интеллект легко выдерживает этот точный, безошибочный тест интеллектуальности... в отличие от некоторых президентов, генсеков, глав правительств, глав парламентов, председателей советов или комитетов, политиков, лидеров партий и движений, военачальников, писателей, хозяйственников, предпринимателей и т.д. В научном исследовании и в глубоком, пронзительно остром понимании алкопроблемы академик Ф.Г.Углов поднялся и встал вровень с величайшими умами человечества, однако не получил достаточной возможности высказать свою точку зрения в средствах массовой информации.

На I Международном славяно-евразийском конгрессе, организованном Международной славянской академией наук, образования, искусств и культуры (МСА) в мае 1994 года в Нижнем Новгороде, приводились данные, убедительно доказывающие, что в XX веке в процессе спаивания России и СССР в результате «пьяных» социальных экспериментов над обществом наш народ ополовинен. Вместо 594 миллионов человек, прогнозируемых Д.И.Менделеевым в книге «К познанию России» (1905), к концу XX века в рамках бывшего СССР к 1994 году выжили лишь 292 миллиона жителей; в границах РФ вместо 300 — лишь 148 соответственно. В среднем в СНГ уничтожен каждый второй. А в Российской Федерации — более половины. Практически каждая семья понесла потери. В среднем у каждого из нас, славяно-евразийцев, славян, русских, убили брата или сестру, сына или дочь, внука или внучку. В рамках бывшего СССР алкогольно-экологический и продовольственный геноцид отнял свыше ста миллионов жизней; военно-репрессивный — 80 — 100 миллионов жертв войны, репрессий, конфликтов, столкновений; демографический — 70 — 90 миллионов нерожденных детей. Более двух третей потерь приходится на славян. За XX век уничтожено или не родилось около 160 миллионов русских, свыше 50 миллионов украинцев и примерно 14 миллионов белорусов. Таких масштабов геноцида — под бульканье алконаркотика, как этот человеконенавистнический «Пурим в России» на славянских могилах, — не знал ни один народ за всю историю человечества.

По законам статистики, по закону больших чисел, слишком массовое и слишком крупное никогда не бывает случайным. Отсюда с научной непреложностью следует вывод: в XX веке организован беспримерный антиславянский, антирусский геноцид. Совокупный механизм геноцида оказался многоканальным, и главными каналами оказались легальные наркотики — алкоголь и никотин, а также экологические факторы. В 1985 — 1994 годах в результате так называемых «перестройки» и «реформ» факторами антиславянского, антирусского геноцида стали также социально-экономические, информационные и политические условия.

Генофонд выживших и споенных славяно-евразийцев, славян и русских как никогда ослаблен и подорван. Условно здоровых в СНГ осталось менее одной трети населения, в Российской Федерации — менее одной четверти, а в славянских мегагородах — Москве, Санкт-Петербурге, Киеве, Минске, Нижнем Новгороде, Екатеринбурге, Новосибирске, Перми, Самаре, Омске, Челябинске, Ростове-на-Дону, Волгограде и других — менее одной пятой жителей. Остальные жители

ослаблены, половина из них — так называемые «маргиналы», предельные по здоровью, то есть хроники (с хроническими болезнями), а также дефективны (с физическими дефектами) и остро болевшие (перенесшие острые заболевания в течение последнего года жизни), предмутанты (родители будущих мутантов) и мутанты, полудебилы и дебилы. В ряде городов и регионов, превращенных в пьяные голодные экологические концлагери для славян, все население постоянно ослаблено, даже условно здоровых в них уже не осталось.

В целом в СНГ и РФ условно здоровых славян, особенно русских, осталось меньше, чем было к августу 1914 года. Такой подорванности генофонда славянский мир не знал за всю свою историю

МСА предлагает рассекретить и опубликовать социально-медицинскую статистику, наладить статистику геноцида и генофонда в Российской Федерации и СНГ.

«Перестройка» и «реформы» 1985—1994 годов в СССР, РФ и СНГ, проводимые при интенсивной алкоголизации народа, привели к плачевным итогам: беловежским сговором ликвидировано могучее славяно-евразийское государство. Разорваны производственно-экономическое, научно-техническое, оборонное, историко-культурное единство страны, традиционные хозяйственные связи между предприятиями и регионами, зафиксирован значительный спад производства, развалена финансово-денежная система. Около 90 процентов потребителей России оказались ниже черты бедности, в том числе свыше 50 процентов — ниже черты нищеты, за которой невозможно обеспечить элементарное воспроизводство работоспособности, баланс питательных веществ, витаминов, микроэлементов. Резко упала покупательная способность населения. За 1990—1994 годы ВВП, национальный доход, объемы производства промышленности и ряда других важнейших отраслей экономики, внутренний рынок свернуты примерно вдвое, строительство и сельское хозяйство — почти втрое. Расхищаются сокровищницы Эрмитажа, Русского музея, Третьяковки, других музеев, храмов и церквей: похищается и вывозится за рубеж самое драгоценное и сокровенное — память, душа и дух русского народа. По символическим, баснословно низким ценам скупаются предприятия, земли, производственный парк промышленности, строительства, транспорта, связи, торговли и общественного питания. Распродается военная техника и недвижимость вооруженных сил страны мафиозным структурам. В самые тяжелые годы Великой Отечественной войны, в 1942—1943 годах, спад производства был меньшим, чем в мирные 1992—1994 годы. Все это стало возможным лишь при повальном спаивании народа, ибо трезвый народ такого глумления над собой не допустит

По исследованиям МСЛ, в соответствии с данными исторической статистики можно построить строго научную шкалу социальной диагностики государств, этносов, общественных формаций, цивилизаций с точки зрения коренных, базовых причин их устойчивого развития, нормального роста, расцвета и гибели.

С превышением порога алкозависимости при среднелюдском алкопотреблении примерно «а» 0,05 м.т./г (массы тела за год) 3 л.э./ч.г. (литров этанола — абсолютного алкоголя — на человека в год), что соответствует алкопотреблению мужского взрослого населения примерно «в» 0,1 м.т./г. 8—10 л.э./ч.г., возникает так называемый «вирус гибели» государства, цивилизации, общественной формации: возникает и развивается цепная реакция ослабления наиболее хрупкого и ра-

нимого, духовно-нравственного здоровья общества — наблюдается снижение уровня нравственности, прежде всего у наиболее пьющих мужчин, процветают ложь, воровство, преступность в целом.

С ростом душевого алкопотребления до «а» 0,1 м.т./г. 6 л.э./ч.г. и мужского алкопотребления до «в» 0,2 м.т./г, 16—20 л.э./ч.г. первичное ослабление нравственного здоровья общества перерастает в духовно-нравственный коллапс — массовое падение уровня нравственности, бездуховность, всеобщее воровство, повальная ложь, массовая преступность, массовое снижение качества товаров и услуг. Параллельно начинается цепная реакция ослабления следующего по хрупкости и уязвимости умственного (ментального) здоровья общества: растет массовая дебилизация мужчин (среди студентов мужчин остается меньше 50 процентов в связи с вынужденной феминизацией высшего образования из-за ослабления мужского интеллекта). По исторической статистике, именно с падения нравов вызревала гибель всех исчезнувших, разложившихся цивилизаций, формаций, государств и этносов.

С дальнейшей алкоголизацией общества, начиная с душевого алкопотребления примерно «а» 0,15 м. т./г. 9—10 л.э./ч.г. при мужском алкопотреблении «в» 0,3 м. т./г. 24—30 л. э./ч. г. и выше, мужское население становится среднестатистическим общенародным пьяницей, и в обществе, руководимом мужчинами, в дополнение к духовно-нравственному коллапсу начинается ментальный коллапс — массовая дебилизация общества (на языке мировых религий — массовое помрачение умов), особенно правящих и элитных структур, господствующих классов. Метастазы дебильности прорастают во все «мужские профессии» — в управлении, политике, средствах массовой информации, искусстве, культуре, образовании и даже... науке. Появляются дебильные проекты переброски рек, сооружения дамб в Кара-Богаз-Голе или под Ленинградом, дебильные проекты века «газ-трубы», дебильные войны типа «вьетнамской» или «афганской», дебильное строительство АЭС в зонах водоразделов великих рек или на тектонических разломах, дебильные проекты строительства гигантских ГЭС в низинах — с затоплением обширных территорий. Характерная закономерность обществ с духовно-нравственным и умственным коллапсом заключается в том, что они катастрофически не замечают подкрадывающейся гибели цивилизации, ибо не внемлют падению нравов и духовности, не видят дебилизации общества, не бьют тревоги, ибо слепы и глухи к своим пророкам, святым и мудрецам, нередко высмеивают, гонят, репрессировывают, сжигают и казнят их. Параллельно с духовно-нравственным и умственным коллапсом начинается цепная реакция ослабления следующего по уязвимости — психического здоровья общества: ухудшение спектра психики народа, размывание его лучших качеств и нарастание худших.

С дальнейшим ростом алкопотребления до «а» 0,2 м.т./г. 12—13 л.э./ч.г. и «в» 0,4 м.т./г. 32—40 л.э./ч.г. первичное ослабление психического здоровья общества перерастает в алкопсихический коллапс — в дополнение к вышеописанным коллапсам: возникает социальная мутация характера народа, деформация общественного психотипа, утрачиваются доброта, спокойствие, устойчивость, трудолюбие, терпеливость; появляются истеричность и агрессивность, нарастают неустойчивость и непредсказуемость в политике и указах, множатся истеричные шатания во внешней и внутренней политике, возникает массовая эпидемия нелепых аварий и взрывов, распад нравов, паралич власти, массовая агрессивность, кро-

вавые конфликты, парады суверенитетов, раздутых до невозможности их переварить и т.д. Начинается цепная реакция ослабления следующего по уязвимости — генетического здоровья общества, ослабление потомства.

С ростом душевого алкопотребления до «а» 0,25 мл./т. 15—17 л.э./ч.г. и мужского — до «в» 0,5—0,6 м. т./г. 40—60 л.э./ч.г. страна превращается в средне-статистическую страну-пьяницу, а мужское население — в среднестатистического общенародного алкоголика. Дети алкоголиков всегда генетически ослаблены, поэтому ослабление генетического здоровья общества перерастает в генетический коллапс: включается ускоренная цепная реакция вырождения народа — по «закону трех поколений». Если каждый раз половина рождаемых детей ослаблена, возникает угасающий ряд долей относительно здоровых людей в череде поколений: деды-отцы-дети-внуки-правнуки и т.д. = 1; 1/2; 1,8; 1/16 и т.д.

Если относительно здоровые составляют лишь 1/16 часть населения, то есть 6 процентов от численности, общество в среднем генетически ослаблено. Следовательно, за три биопоколения «отцов-детей-внуков» алкобольной суперэтнос терпит демогенетическую катастрофу — свершается переход от *homo sapiens* к новому биологическому виду — *homo oligos* (человеку ослабленному), а при отягощенных условиях — даже к биовиду *homo debilos* (человеку дебильному). При этом сам суперэтнос исчезает с мировой арены: его вытесняют, покоряют или ассимилируют. Параллельно с демогенетической катастрофой развивается алкоэкономический и алкосоциальный коллапс, заключающийся в падении производства, свертывании базовых отраслей экономики, остановке крупных предприятий, взрыве преступности, криминальном отстреле депутатов и рядовых граждан, утрате управляемости, превращении страны в «страну негодяев» с «общечеловеческими ценностями». Параллельно начинается цепная реакция ослабления следующего по уязвимости — физического (соматического) здоровья общества.

Наконец, при алкопотреблении «а» 0,3 м.т./г. 19—20 л.э./ч.г. и «в» 0,6—0,7 м.т./г. 50—70 л.э./ч.г. наступает тяжелая стадия алкоапокалипсиса: захват государства криминально-мафиозными структурами, политика абсурда, распад самих основ социальных структур, связующих общество. Наступает коллапс интегрального здоровья общества с охватом всех его видов. Распадается связь времен и пространств, цивилизация гибнет, общество разваливается.

Именно по алгоритму закона крушения исчезли все великие спившиеся и погибшие цивилизации — древнеримская, древневавилонская, социалистическая и другие. Спившимся режимам ЛТП не строят — у них всегда отбирают экономическую и политическую самостоятельность, государственность и власть. По статистике ООН, сначала споили страны бывшего СЭВ, сделали их самыми пьяными на планете и потом ввергли в хаос «шоковой терапии». Руководители бывших СССР и стран СЭВ не заметили, в какую геополитическую алкозападню завели свои режимы. Спаиватели народов с достижением критической массы вируса гибели всегда лишаются власти. Этот закон не знает исключений. Политбюро ЦК КПСС не желало прислушаться к своевременным предостережениям науки и оказалось на свалке истории. Ныне правящий режим тоже не желает слушать науку и на всех парах мчится к собственной гибели.

Для спасения государственности нужно отрезвить спившуюся страну, вытащить ее из пропасти алкозависимости, остановить дебилизацию властей и народа, начать подъем нравов. Эти взаимосвязи понимают умные политики более бла-

гополучных стран, где алкоопасность меньше, — в США, Европе, Японии, Китае, Индии, арабском мире, Латинской Америке, Африке, Австралии, но почему-то не хотят понимать некоторые президенты, некоторые политики и некоторые народные депутаты РФ и СНГ.

В 1992—1994 годах в России наблюдается стабильное превышение смертности над рождаемостью, вымирание народа. Уже в 1992 году смертность составила 0,2 миллиона россиян, или 0,15 процента населения, а в 1994 году подскочила до 0,74 миллиона жертв, то есть 0,51 процента населения. В 1994 году депопуляция, по некоторым данным, превысила один миллион человек и составила около одного процента населения России. Такого мора в мирное время славянская цивилизация еще никогда не знала. Массовым явлением стали самоубийства, в основном по экономическим причинам. Болезни и смерть в спившемся обществе выкашивают прежде всего наименее защищенных — стариков и детей. Таково нечеловеческое лицо алкоапокалипсиса «перестройки» и «реформ».

По социально-экономическим и алкогольным последствиям «перестройка» и «реформы» для России оказались трагичнее смертельных нашествий Чингисхана и Батыя, Наполеона и Гитлера.

Пора ясно осознать, что у России, русского народа, славянских, славяно-евразийских народов нет иного пути к спасению, кроме как через мучительное, но необходимое освобождение от алкозависимости. Полное духовно-нравственное и социально-экономическое возрождение, устойчивое развитие и расцвет возможны лишь при достижении всенародной трезвости. Академик Ф.Г. Углов прав: бороться нужно за абсолютную трезвость народа.

В современных условиях необходимо выделить два этапа: 1) освобождение народа от алкозависимости и 2) внедрение трезвого образа жизни. Есть различные точки зрения в отношении второго этапа, о нем можно спорить. Но задача первого этапа настолько очевидна, что ее могут оспаривать либо явные глупцы или обманутые, либо явные или скрытые недруги России, либо лукавые и корыстные алколоббисты, купленные алкомафией.

На первом этапе необходимы закон о государственной монополии на алкобизнес и никотинобизнес, включая производство легальных наркотиков и торговлю ими, закон о запрещении рекламы и пропаганды легальных наркотиков, а также закон о распространении на алкоголь и никотин норм антинаркотического законодательства в соответствии с документами ВОЗ. Для этого нужна честная, твердая и мужественная позиция Госдумы России.

Законы, направленные на освобождение народа и страны от алкозависимости, и их принятие — это вопрос существования не только России как геополитического понятия, но и самой Госдумы РФ. Только спившийся, только пьяный народ на четвереньках, утрачивающий государственность мышления и патриотизм, не выходит на защиту парламента. Народные избранники, желающие политически уцелеть, сохранить Госдуму, должны сделать реальные шаги по отрезвлению пьяного народа, по освобождению его от алкозависимости. Необходимо ясно понимать: только отрезвляющийся народ, поднявшийся с четверенек, с просыпающимся государственным мышлением и патриотизмом, может защитить своих депутатов и свою страну.

Сейчас речь идет о том, быть или не быть России, российскому народу, самой русской речи на земном шаре. Срочное отрезвление России — последний ру-

беж последней обороны, если называть вещи своими именами, несмотря на истеричные стенания и ложь алкоголизаторов русского народа, на циничную демагогию алкомафии и ее алколобби».

Логично было бы, наверное, поставить на этом точку в процессе изучения алкогольной проблемы, потому что, я уверен, никто из вас не испытывает желания когда-либо еще попробовать этанольный наркотик, табачную заразу. Но я умышленно «подкидываю» все новые и новые материалы, для того чтобы вы были очень серьезно вооружены против изощренной лжи, насаждаемой алкоголизаторами и никотинизаторами всех мастей. Никогда не забывайте о том, что идет борьба светлых и темных сил. Мимикрия зла неисчерпаема, оно рядится в такие одежды, что иногда самый праведный человек попадает на, казалось бы, невинную уловку. Например, собралась компания по какому-то поводу, налили всем в рюмки вино, а вы не разделяете общего порыва соответственно отметить событие. Кто-то может сочувственно заметить: мол, понятно — врачи запретили, сердечко сдало. Да ведь никто не неволит много выпивать, но уж рюмка-то никак не повредит! Другой добавит, что нельзя нарушать традицию, даже если ты трезвенник, так что пригуби глоток-другой — да и отставь рюмку! Третий сделает вид, что обижается, и даже скажет: мол, не волнуйся, все мы трезвенники, но во имя дружбы полагается выпить...

Я просто перечисляю первые вспомнившиеся мне доводы, с помощью которых меня в разных коллективах уговаривали выпить. Трудно было противостоять, но я всегда находил союзников — среди женщин и детей, отшучивался и даже рюмку наполнял... соком Обычно после первого же «винопринятия» все отставали, а уж вспоминали про меня, трезвого, где-то после пятого-шестого возлияния, когда алкоголь полностью оккупировал сознание пьющих.

Ну, про подобные глупые бредни я и говорить не хочу — они у всех на памяти. Не забывайте никогда одного: всегда и везде борьба ведется за первые глоток, рюмку, бокал. Вторую уже не предлагают — она сама незаметно последует.

Сказанное касается и любого другого наркотика: чашки чая или кофе, конфеты или торта, сигареты или трупятины... Будьте бдительны, люди!

Кстати, один из слушателей рассказал в дневнике, как у них в фирме отмечали удачную сделку: «Я отказался выпить, мотивируя тем, что вечером меня ждут серьезные занятия. Тогда мне подвинули кусок жареной индейки. Я и ее не стал есть. А когда всем разлили кофе и каждому на блюдец положили по куску торта, а я снова отказался, шеф заявил, что, мол, если бы не было моей заслуги в проведении удачной сделки, он сегодня же со мной распрощался бы, потому что радость у коллектива должна быть общей, а я отравляю- им эту радость. Ну, я не выдержал и врезал — про трезвость, про некурение, про здоровое питание. Вначале зашумели, особенно после того, как назвал их алкоголиками, а потом притихли, задумались. Когда уходил из офиса, шеф сказал: «Ты там попроси, чтобы к нам из клуба пришли...»»

Вот, видите, можно и таким радикальным способом не только самому отказаться от предложений выпить, закурить, пожрать непотребное, но и погасить энтузиазм людей, увлекающихся подобными действиями.

Еще в первой своей книге «Трезвость. Противокурение» я приводил рассказ о том, как прошедший у нас курс занятий Владимир К. превратил свадьбу своего брата в веселое, доброе празднество, убрав с праздничного стола алкогольную

отраву, которой стол был прямо-таки сплошь уставлен. Думаю, и сегодня воспоминание об этом случае окажется, как говорится, к месту.

В другом дневнике я прочел вопрос о заморских фруктах и овощах: можно ли их употреблять в пищу? Знаете, есть мудрая наука — макробиотика, которая рекомендует питаться тем, что произрастает в радиусе трехсот километров от места нашей адаптации, постоянного проживания. Очень симпатичны, даже вкусны фрукты из заморских стран, равно как и овощи. Да вот только нет в них той особой терпкости, что ли, какая присуща плодам, возвращенным на земле нашей. И в этом, кстати, я лично не раз убеждался, вкусив, так сказать, с «ихнего огорода». Помню, как жадно я накинулся на клубнику — крупную, спелую, сочную, от изобилия которой ломился иерусалимский базар в пасхальные дни. Велико же было мое разочарование, когда я, распробовав лакомство, не почувствовал специфической, присущей, как я потом выяснил, только нашей ягоде терпкости. Заметно отличаются по вкусу и другие плоды, даже картофель, который при этом резко контрастирует с отечественным даже по внешнему виду — габаритностью, яркой желтизной, округлостью...

Как-то в беседе с одним журналистом-международником речь зашла о высоком уровне смертности среди наших дипломатов. И тот выразил очень тогда поразившую меня мысль: уж очень непривычную для организма пищу они потребляют, в то время как иностранные представители в нашей стране весьма редко обращаются к услугам местных продовольственных магазинов — чаще всего им доставляют все, и даже воду, из своих стран. Вот так поступают цивилизованные люди, считающие самым главным достоянием собственное здоровье!

Конечно, я не призываю вас игнорировать вдруг появившееся изобилие заморских продуктов. Но уверен: придет время, когда люди станут более грамотными в вопросах питания, и потребность в заморских продуктах резко упадет. Пока же коммерсанты пользуются нашей дремучестью в вопросах питания и здравоохранения. Взгляните, к примеру, на аптечные полки, уставленные импортными препаратами, рекламируемыми в качестве панацеи чуть ли не от всех болезней... Увы, в действительности все это далеко не так!..

Я очень внимательно читал ваши сочинения на тему «О тех, кого нет рядом». Честное слово, ни один писатель или журналист, наверное, не смог бы так ярко и пронзительно рассказать о людях, которых вы когда-то знали и которых — по разным причинам — теперь нет рядом. «Тема сочинения заставила перелистать всю жизнь, — пишет вчерашний любитель крепко выпить и потравиться никотином. — И с меня будто с живого кожу снимают — от затылка до пяток — вот прямо сейчас, когда пишу эти строки. Ведь из пулемета, наверное, так не выкашивает людей, как эта зараза, прячущаяся под «дружеской» личиной...

Во-первых, нет моего отца: в 43 года от цирроза печени скончался. Перед смертью, буквально за два дня, он впервые в жизни, наверное, очень серьезно и доходчиво сказал мне: «Напрасно, сынок, ты копируешь меня: видишь, куда загнали меня водка и табак... Трудно остановиться, по себе знаю, но ты попробуй, а?». После этого до самых поминок я не притрагивался к алкогольной заразе...

Дружок у меня был — Боря. Почудили мы, покуролесили пацанами. У него батя в тюрьме работал — всегда поддатый ходил и в заначке держал постоянно несколько бутылок. Заначку он в сарае держал, а мы выследили. Наверное, он тогда был в таком состоянии, что долго не замечал, как мы из его бутылок с помо-

щью шприца порядочно этого пошла отливали в свои стаканы.

Дядя Костя, его отец, так возле заначки своей и умер — сердце отказало. А на могиле, уже после похорон, Боря торжественно пообещал отцу: «Что ты не допил, батя, я допью!» И — «допил»: захлебнулся в собственной блевотине в том же сарае. А было нам тогда по семнадцать лет...

На зоне грехи отмаливает Валерка Курлат. Мы с ним тоже с детства дружили. В тот день я с ним поддавал, да что-то помешало уйти вместе. А он забрался в гараж (на месте тех сараев!), укатил на машине хорошего нашего знакомого, посадил с собой двух хануриков, да в Осиновой Роще не вписался в поворот — умудрился аж три дерева «поймать». Сам покалечился, но жив остался, а те двое — насмерть. Про машину не говорю — восстановлению не подлежала...

В нашем доме жил Генка Бондарь. Заводной такой, веселый. «Искупался» в Петровском озере, на Петроградской стороне. Вытащили из воды уже синего, откачивать было бесполезно. Как потом выяснилось, перед купанием он высосал бутылку бормотухи...

Валя... Валечка голубоглазая. А ведь я в нее влюблен был еще в школе. Какой она была симпатичной! И очень быстро как-то превратилась в шлюху самого низкого пошиба... Из окошка она вылетела. Так и не выяснили — сама или помогли.

А еще Воробей Саня частенько к нашей компании пристраивался — тоже из нашего дома парень. По пьянке повесился. Жена денег на опохмелку не дала, так он решил ее попугать. И «попугал», потому что табурет сломался, когда он голову в петлю сунул. Жалко, талантливый был художник...

Не назвал я еще Юру-артиста, Леху-ремня, Саню-голубя, Нинку-сясю, дядю Володю-доминошника и многих других — только из нашего двора, кого водка и сигарета унесли навсегда из жизни.

Да, вот еще что: напротив дома пивнуха у нас была (теперь это кафе называется), так мы все через нее прошли. И столько жизней оставили!..»

Другая наша слушательница пишет:

«...Они незримо сидят за моим столом: мой отец, свекровь, первый муж, его сестра — добрейшая Алла, совсем еще юная, и, конечно, сынок Кирюша. Дружно мы жили, правда? Квартирка небольшая, все уживались как-то, почти всегда ужинали вместе, за одним столом.

Вы простите, что разменяла я ту квартиру — с другим мужем съехались, выменяв эту квартиру, которая кажется мне такой тесной, хотя вчетвером живем: я, муж и двое деток.

Сегодня, вот сейчас, я в вашем незримом кругу и пытаюсь разобраться: почему вы все так рано ушли? Ведь не было у нас пьянок. Так, иногда по рюмке-другой позволяли...

А как мы все любили поесть! Ты, добрейшая душа — папа, работая на мясокомбинате, каждый день приносил по несколько килограммов мяса. И не просто мяса, а лучших его частей. Анна Кирилловна, свекровушка моя, и ее дочь Алла целый день топтались у плиты, делая различные деликатесы, которые затем под телевизор поглощали мы в невероятных количествах.

Ты, отец, никогда не жаловался на здоровье. Потому для всех нас было неожиданностью, когда однажды тебя увезли в больницу и врачи уже ничего не смогли сделать, констатировав общее заражение крови. Это теперь я понимаю: мы

себя сами мясной казнью казнили. Да еще и никотиновой «прелестью», которой всех щедро «одаривали» свекровушка моя, папа и Толя мой незабвенный — мой муж. Вы оба как-то очень быстро убрались друг за другом от пустяковой, в общем-то, болезни — от гриппа, а врачи мне еще объяснили про всякие осложнения. Глупость все это: просто у вас организм был ослаблен из-за пожирания трупов. На сопротивление болезни энергии уже не осталось...

Потом, через полтора года, ушла, покинула и ты меня, добрейшая, незабвенная Алла, не давшая мне умереть, каким-то чудом поняв, что ли, про мясо! заставила меня есть каши, овощи, фрукты. А сама продолжала по инерции жарить, варить, парить мясные всякие запасы, которых, наверное, хватило бы еще очень надолго, если бы не отравился мой Кирюшка, за свои пять лет так и не познавший здоровой жизни, потому что чем только ни болел. Это я, я — убийца твоя. Внушала тебе: больше мяса съешь — здоровее будешь! Прости меня, милый, прости...

Ты последней покинула меня, Аллочка. Сказали — острый лейкоз... Я ходила в церковь, молилась Богу, спрашивала его- за какие прегрешения погибла моя семья? Не было ответа...

Сейчас, в моей новой семье не будет ни грамма этой трупной заразы. И сигареты, которые я запасла впрок тебе, Игорь (это мой муж), после написания этого сочинения вынесу на помойку. Пусть ты поскандалишь, позлишься на меня, может, даже напьешься по этому поводу — бывало у нас такое. Пусть. Я теперь знаю дорогу. И как бы ты ни сопротивлялся, направлю тебя по ней. Во имя наших детей, во имя тебя самого, дурень, во имя меня, наконец, ты обязательно пойдешь в «Оптималист», с которым я сроднилась так, будто уже давным-давно сюда хожу...

Не вернуть мне вас, дорогие мои, незримо сидящие рядом люди. Я одна уцелела — сподобил Господь. И теперь знаю, как и почему погибают такие хорошие люди. Обязательно буду помогать другим! наверное, для того и уберег меня Ты, Господи!»

Люди! Я ни одной строчки не изменил, разве что слова некоторые поправил, да и то незначительно. Уверен, что эта женщина обязательно станет преподавателем здорового образа жизни, сама будет вести такие занятия, спасать людей от нелепых смертей, которые они сами вызывают из-за невежества в вопросах питания, из-за приверженности скверным привычкам, позорным пристрастиям.

А вот еще часть одного из сочинений:

«...Остановился, огляделся... Страшно стало, потому что столько сверстников нет моих! А какие талантливые были все! Я уж не говорю про Володю Высоцкого, Олега Даля, Гену Шпаликова (помните его знаменитую песню: «А я иду, шагаю по Москве»?). А Сергей Орлов? Чего стоят только такие его строки: «Его зарыли в шар земной. » Почему-то все связывают его смерть с фронтовыми ранами... Да сколько же можно прятаться от правды?! Легко было списывать социальную гибель людей на последствия минувшей войны. Теперь вот ссылаются на афганский синдром, появятся, помяните мои слова, и таджикский, и чеченский. Все это — западни для человеческих душ. Опять начнут списывать (и списывают уже!) гибель от пьянства на неустроенность души, возникшую в связи с событиями, участником которых был тот или иной человек...

Враки! Всё — враки! Идет планомерное уничтожение талантливых людей! Почему? Да потому, что талантливые люди способны приоткрыть глаза очень многим людям на истинное положение дел в практике организации спаивания,

уничтожения собственного народа. Чтобы лишить нацию ориентиров на дальнейшее развитие, ставка делается на выбивание ученых, способных, предприимчивых людей. Это сейчас я сделал такое открытие для себя, а вам, уважаемый Юрий Александрович, я не очень-то вначале верил, когда вы про это говорили. Теперь и сам понял: истинная правда в том, что стремление уничтожить впереди идущих страны, заменить их на тех баранов, которые водят стада на бойню (знаете про это?), на сегодняшний день — важнейшая задача всех недругов - России, как за ее пределами, так и внутри государства Увы, пока они успешно справляются с этой задачей, сумели опоить, опутать, одурачить, подчинить себе все средства массовой информации, ставят в правительство угодных им людей и, конечно, неплохо сами наживаются на этом.

Вы очень верно делаете, проводя такие занятия, создавая клубы во всех уголках страны, выпуская свою печатную продукцию... Но как этого мало! Ах, как этого мало — во все колокола надо бить! Во все горло кричать, чтобы докричаться до сознания каждого: вас обманули, люди!

Будить надо Россию от страшного похмельного сна!»

Согласен, уважаемый слушатель: надо будить, надо отрезвлять тех, кто еще способен двигаться дальше того болота, в которое попал сам. Надо ограждать талантливых людей от своры любителей погреться в лучах известности и славы, отводить их вроде бы щедрую руку с протянутым бокалом. Не вы ли, кстати, в начале курса с гордостью рассказывали мне, как «хорошо сживали» с Владимиром Высоцким, Сергеем Орловым? Тем более красноречивы и верны в заключительной части сочинения ваши же покаянные слова: «...Виноват в том, что способствовал спаиванию Володи, Гены, многих других, с кем доводилось не раз и не два «хорошо сидеть». В связи с этим мне хотелось бы познакомить вас со стихотворением Ивана Радченко:

### Умирал человек

... Умирал человек  
Не от старости, кстати,  
Не в санбате,  
А просто в домашней кровати.  
Не от злого луча,  
Не от грозного вируса,  
Что случайно из плена стеклянного  
Вырвался.  
Умирал человек,  
За здоровье которого  
По традиции пили  
Умело и здорово.  
И не пить бы ему  
— Что поделаешь — мода!  
Пил старательно он  
В счет грядущего года.  
Удивлялись друзья:  
Вот здоровье воловьё!

Умирал он,  
Пропив,  
Как зарплату,  
Здоровье...  
...А за окнами  
Гомон скворцов восхищенных...  
Нет, не будет  
Муаровых лент на знаменах...  
Лил перцовку закат  
На панель подоконника.  
Шли за гробом друзья,  
Осуждая покойника:  
Человека, мол, жалко,  
Но пил он не в меру,  
А ему бы по праздникам только,  
К примеру.  
Шли за гробом коллеги  
Со скорбными лицами.  
И в коллеггах тех  
Не было Сходства  
С убийцами!»

«И в коллеггах тех не было сходства с убийцами!» Задумайтесь, глубоко задумайтесь над этими словами! . Пожалуйста, самоотчеты...

## САМООТЧЕТЫ

Хорошо. Очень хорошо! Как вы сами слышали, многие отмечают чувство полета, чувство радости от свободы; удивляются, что ничего не болит, что уходит лишний вес .. Кстати, не спешите худеть, не ставьте это самоцелью, слушайте внимательно свой организм. Случались на наших занятиях прецеденты «ухода» веса на 15 и более килограммов за 10 дней Потом пришлось снова работать с такими «энтузиастами», ибо их обвисшая кожа не успевала за процессом, так сказать, «усыхания». Эти люди резко старели, становились малопривлекательными. Для исправления ситуации требовались месяцы, а с одним из слушателей (теперь он сам уже преподаватель) пришлось повозиться более полутора лет Все, конечно, пришло в норму, теперь и намека нет на то, что было, — люди стали стройными, заметно помолодели. Про здоровье не говорю: оно у каждого из вас резко улучшится только при очистке внутренних органов от шлаков. Вы это ежедневно испытываете на себе, используя дополнительно такие факторы, как раздельное питание, выполнение правил «Детки» П.К.Иванова, самовнушение и целый ряд других

Все вы наверняка своими легкими, бронхами, носом наконец почувствовали, как легко и свободно стало дышать в нашем не очень-то обширном зале. «Ровно в Ботаническом саду стало», — написал нам слушатель в последнем дневнике. Чтобы такое ощущение не покидало вас, откройте форточки, ибо в перерыве мы будем танцевать и выполнять необходимые упражнения...

А теперь, дорогие мои слушатели, настало время более подробно поговорить об уринотерапии, про которую я неоднократно упоминал на предыдущих занятиях, акцентируя ваше внимание на универсальности урины в деле очищения организма от шлаков и токсинов. Правда, я до поры до времени умышленно не углублялся в подробности описания животворной силы урины в процессе избавления организма от самых, казалось бы, неизлечимых болезней и болячек.

Несколько лет назад на книжных прилавках появилась ставшая популярной книжечка Армстронга «Живая вода». В ней автор, исходя из богатой практики и результатов научных изысканий, рассказывал о том, что с помощью урины человеку удастся избавиться от различных опухолей, в том числе и от раковых, успешно преодолеваются гангрена, лейкоцитемия, порок сердца, малярия, воспаление яичников, венерические болезни, незаживающие раны, ожоги, недержание мочи, нарушения менструального цикла, псориаз, нефрит, колит, парадонтоз, ожирение, нарушение функции простаты, бронхиальная астма, бородавки, новообразования на руке, желтуха, паралич, облысение, катаракта, глаукома, ревматизм, артрит, простуда...

В извлечениях из древних книг (1655 год) читаем: «Теплой и свежей моча применяется наружно для очищения кожи и смягчения ее путем умывания. Очищает, врачует, осушает раны даже при ранении отравленным оружием. Излечивает перхоть. При наложении на пульс снижает жар. Отлично помогает против трясушки, онемения, паралича. При наложении на область селезенки облегчает боли в ней».

А вот еще несколько выдержек из книги «Тысячи замечательных мелочей», которая в начале прошлого века вышла одновременно в Англии, Шотландии и Ирландии:

«...Универсальное и отличное средство от всех внешних и внутренних расстройств здоровья: по утрам пить собственную мочу в течение 9 дней. И она излечит цингу, сделает тело легким и радостным. Она хорошо помогает от водянки и желтухи.

Теплой мочой мой уши — она хороша против глухости, шума в ушах и других нарушений в области уха.

Мои глаза — и она залечит глаза, очистит их, укрепит зрение.

Мой и массируй ею руки — и она снимет онемение, удалит трещины, ссадины и расправит суставы.

Обмой ею свежие раны — удивительно хорошо помогает.

Обмой любое зудящее место — она снимет зуд.

Обмой нижнюю часть тела — она хорошо помогает от геморроя и других болезней».

Священная Библия говорит о мочевой терапии следующее: «Пей воды из своей собственной цистерны. Когда ты постишься, увлажняй свою голову и умывай лицо». И еще: «Только тот живет долго и не болея, кто научился пить влагу из собственного сосуда». Почти те же слова приводятся и в Ветхом завете: «Только, тот проходил через пустыню, кто не терял влагу из собственного сосуда».

Я могу и далее приводить свидетельства чудесного образа жизни людей, пользующихся «влажгой из собственного сосуда». Многие очень известные своим долголетием и жизненной активностью люди в своих интервью без тени смущения заявляют о том, что подобного состояния им удалось добиться с помощью

употребления мочи — как своей, так и домашних животных, например коровы. Да и сам Армстронг, который сумел с помощью урины избавиться от тяжелейшей открытой формы туберкулеза, а затем помог более сорока тысячам людей преодолеть самые тяжелые недуги, всей своей жизнью доказал, насколько целебна и необходима человеку урина — для наружного и внутреннего употребления.

Кстати, этот замечательный исследователь и целитель провел 45-дневное голодание, которое назвал постом, ибо употреблял собственную урину и обыкновенную воду. Одновременно он смазывал тело мочой. В результате ученый «почувствовал себя обновленным и помолодевшим».

Морис Уилсон, предпринявший героическую попытку покорить Эверест, считал, что удивительная стойкость организма к разного рода заболеваниям выработалась у него вследствие приема урины на фоне голодания и растирания тела мочой. Этому его научили тибетские ламы и йоги, с которыми он общался перед восхождением на вершину Джомолунгмы.

Из собственной практики могу привести множество примеров того, как люди, потерявшие надежду на избавление от тяжелых заболеваний, в сочетании с теми мероприятиями, которые они освоили на занятиях, сумели преодолеть свои недуги и теперь вспоминают о них лишь как о кошмарных снах. Вот лишь некоторые из этих свидетельств.

Антонине В. до ее прихода на занятия врачи предлагали немедленную операцию по поводу рака груди — уже после химиотерапии, облучения и прочих процедур. Помимо этого заболевания, у В. определили хронический пиелонефрит, остеохондроз шейных позвонков, отслоение сетчатки правого глаза, хронический бронхит, камни в печени и почках и многое другое.

Сегодня после окончания курса прошло уже более восьми месяцев. Антонина выглядит резко помолодевшей, очень стройной, красивой женщиной с веселыми здоровыми глазами. Она позабыла почти все свои прежние болезни, в том числе и онкологическую («ошибочный диагноз» — констатировали врачи). Чутьочку подсиненные, как у младенца, белки глаз — яркое свидетельство полного очищения печени. А ведь вышло свыше ста камней!..

Уринотерапией Антонина занималась с первых дней занятий; на фоне голодания 21 день принимала мочу и талую, кремневую воду.

У Любы В. — инвалида второй группы — «букет» болезней был еще более обширным, чем у Антонины. И опять же присутствовала онкология, В результате очистки организма (толстый кишечник В. чистила раствором 1,5 литра воды на 0,5 литра урины), перехода на уринотерапию, систему природного оздоровления, раздельного, рационального питания, а также благодаря психологическим самонастройкам Люба освободилась от всех болезней (так она считает), хотя с инвалидности ее пока не снимают — на всякий случай (?!), отчего она комплексует, чувствуя себя симулянткой. Владимир Ц. «заработал» цирроз печени с сопутствующим набором неприятных явлений, да еще перенес инфаркт. Таким он пришел! на занятия. Недавно ему понадобилась медицинская справка, за которой он и пришел в поликлинику. Там страшно удивились, узнав, что он еще жив. Но изумились еще более, удостоверившись в том, что печень полностью выздоровела. Многие из врачей после этого выразили желание произвести очистку собственного организма. Владимир недавно мне сообщил в письме: «Из этанольного алкоголика я превратился в уринового «алкаша»: уже не могу утром не выпить свою все уменьша-

ющуюся дозу...»

Антонина Александровна Соболева не возражает против упоминания ее имени полностью. На занятия ее, привели под руки: сама ходить не могла. Паралич ног после перенесенного энцефалита, несвязная речь, высокое давление — в общем, много всяких неприятностей было. В результате выполнения всех рекомендаций, в том числе и уринотерапии, Антонина Александровна нынче трудится в «Оптималисте», совмещая обязанности методиста, секретаря, кассира и даже при необходимости уборщицы.

Я могу перечислять еще и еще имена людей, которые, включив в оздоровительный комплекс уринотерапию, добились потрясающих результатов. Рекомендую сегодня этот замечательный способ очистки организма, его врачевания, хочу напомнить слова Гиппократов о том, что «каждый человек носит врача в себе». Как знать, не про урину ли говорил замечательный врач древности, чьи слова дополнил знаменитый Авиценна:

### **«Каждый человек носит в себе аптеку».**

Полагаю, что уринотерапия действительно соединяет в себе и врача, и аптеку.

В аюрведических системах («аюрведа» означает «знание, долголетие» или определяется как наука о продлении жизни) очень много внимания уделяется мочевой терапии. Вот только некоторые приводимые там свидетельства:

Человеческая моча — противоядие от любых ядов.

Человеческая моча, по существу, едкая и светлая. Она лечит глаза, делает тело сильным, улучшает пищеварение и предупреждает кашель, простуду.

Человеческая моча регулирует желчь, убивает глистов в кишечнике, возбуждает аппетит, снижает склонность к кашлю и успокаивает нервы; она уничтожает лишай и другие кожные болезни.

Человеческая моча разрушает яд, если она правильно используется, обновляет жизнь, очищает кровь, снимает кожные болезни; она резкая, острая по вкусу и содержит в себе много солей.

А вот как звучит перевод некоторых тантр (стихов). Самый, пожалуй, важный тантрический документ о мочевой терапии — Шивамбу-Калпа, состоящая из 107 стихов:

«О, богиня Парвати! Теперь я тебя познакомлю с техникой использования мочи, которая приносит целительный успех. Сначала — каким надо пользоваться сосудом.

Сосуд должен быть изготовлен из золота, серебра, меди, бронзы, латуни, железа, цинка, стекла, бамбука, лесной яблони, земли, раковины, кости, кожи и листьев. Сделанный из всего этого сосуд пригоден для Шивамбу. О, Богиня, глиняный сосуд хорош, а медный лучше!

Тот, кто не ест соленую, горькую и острую пищу — без всякого сожаления, кто ест легко усвояемую и божественную пищу, тот, кто управляет своими чувствами, то есть посвященный, должен спать ночью на голой земле. Встав поздней ночью и преследуя высокую цель, посвященный должен помочиться, обратившись лицом к востоку. Не принимая внутрь первую и последнюю струи, он должен пить

среднюю струю, так как именно это — правильный способ применения мочи. О, Шива! Эти струи мочи так же знамениты, как яд, что во рту и хвосте змеи. Шивамбу — это небесный нектар. Он уничтожает старость и болезни...»

Далее в стихах говорится о том, что «правильное использование техники потребления Шивамбу приводит: в течение одного месяца — к излечению (некоторых. — Ю.С.) болезней и очищению внутренностей; в течение двух месяцев — к обострению чувств; трех месяцев — ликвидации корней болезней. После пяти месяцев непрерывной практики применения этой техники человек обретает светлый разум и познает мантры; после семи месяцев он становится могущественным, а после восьми месяцев — сияет, как золото... После одиннадцати месяцев все части его тела становятся! кристально чистыми и блестящими. После года практики человек сияет, как солнце; после двух лет — мочится элементом земли; после трех — элементом воды; после четырех лет — элементом огня; после пяти — элементом воздуха; после семи — элементом Аханкара (чувство «я»); после восьми — элементом Будхи (Махат), и все оказывается ему в этом порядке. После девяти лет использования Шивамбу человек избавляется от рождения и смерти. После десяти лет он получает возможность летать в небесах без всякого усилия. После двенадцати лет — становится бессмертным. Змея и другие ядовитые твари не могут ему повредить. Яд не действует на него и не может убить! его?

А вот что Бог Шива говорит Парвати:

«Йог, который принимает Шивамбу... ежедневно, по утрам, уничтожает все свои болезни... Его пищеварение улучшается, и тело становится сильным.

Тот, кто массирует свое тело с Шивамбу три раза в день и трижды ночью, долго не теряет способности к продолжению рода. Все его суставы становятся сильными. Он перестает болеть и достигает блаженства».

Рассматривая уринотерапию как мощнейший фактор оздоровления организма, известная целительница Надежда Александровна Семенова пишет:

«...Уринотерапия — это мощное средство поддержания гормонального фона. Железы внутренней секреции вырабатывают гормоны и антитела непосредственно в кровь. Воздействие этих мощных факторов на биопроцессы, проходящие в нашем организме, столь молниеносны и эффективны, что в природе трудно найти что-либо подобное. Это мощные катализаторы и ингибиторы. При их содействии в теле происходят многие процессы, которые совершенно невозможно представить себе в обычных условиях. Реакции ядерного превращения происходят при температуре 36—37 градусов. Чтобы произвести аналогичную реакцию в искусственных условиях, нужны мощные ускорители с огромными энергозатратами, температуры выше 1000 градусов, напряжение — несколько сотен вольт.

Официальная медицина на современном этапе познания утверждает, что в теле человека имеется 40 желез внутренней секреции. Сколько их на самом деле — трудно сказать, так как древние анатомы называют цифру значительно большую.

При неправильном питании, не усвоении пищи, нарушении щелочно-кислотного потенциала, отклонении параметров гомеостаза стенки сосудов покрываются слоями отложений холестерина и других химических веществ, покрывающих, как футеровка, сосуды изнутри. Выход гормонов и антител из желез внутренней секреции непосредственно в кровь закупоривается. Если и остается канал для выхода секрета, то в весьма ограниченных пределах.

Железы внутренней секреции — это наша внутренняя лаборатория. Они немедленно отвечают на сигналы внутренней и внешней среды. Если в теле образовался очаг заболевания, железы про дифференцируют сигналы-импульсы о качестве и причине заболевания и выдадут секрет — антитела и гормоны, точно направленные против этой болезни. Так появляются в крови противораковые антитела, точно соответствующие природе рака каждого индивидуума. Поскольку рак — «мечь природы за неправильно съеденную пищу», то и опухоли в теле человека, как правило, по своему химическому составу соответствуют только его любимым блюдам и аппетиту. Железы внутренней секреции лучше любой догматической инструкции высокозаслуженного доктора разберутся в природе опухоли и выведут антитела точно против этой индивидуальной опухоли, обеспечив таким образом абсолютную избирательность.

Но выход из желез внутренней секреции у человека, обычно питающегося и живущего в постоянно стрессовом или лениво-бездумном состоянии, закрыт, закупорен, коматозно затромбирован.

Как быть? Если бы секрет биохимически высокоактивных веществ оставался в железах, они просто перестали бы существовать. Природа дает человеку возможность жить хотя бы в дискомфортном состоянии — с воспалениями и хроническими болезнями, с опухолями и аллергией, с энтерологическими заболеваниями и со спазмами сосудов — до гипертонических кризов. Что ж, если не хватает у нас ума использовать мощную природную лабораторию, содержать сосуды в чистоте, мы должны раскошелиться и совершать сизифов труд. Общество строит мощные клинические лаборатории, НИИ и создает фармакохимию. Химия поступает в кровь с таблетками и уколами, сшибает с нормального режима процесс адаптационных реакций в организме и объявляет работу желез ненужной.

Чтобы оставить нас живыми, кровь забирает из желез гормоны и антитела и с венозным потоком сбрасывает их на почки. Так, вместо защитников и наших спасителей гормоны и антитела становятся фактором «химической атаки почечных нефронов». Почки даны человеку с большим запасом прочности. Согласно математической модели природа заложила в нас биофильтры — почки, способные служить человеку безотказно 800—1200 лет. Мы же их разрушаем за 30—50 лет. С помощью домашних хозяек, любящих консервирование с аспирином, почки выходят из строя у их детей уже в возрасте 12—15 лет. Следом за банкой огурцов, помидоров, баклажанов, черешни с таблетками аспирина грядет пиелонефрит и другие недуги. Структурная единица почек — нефрон — представляет собой биологический фильтр, состоящий из двойного капилляра с мембранной перегородкой. Концентрически закрученная в спираль часть нефрона служит для выхода из крови части ее содержимого во вторую полость капилляра. Переход этих веществ происходит избирательно и не только по законам Осмоса и электричества. Действуют еще и законы, записанные в геномном коде каждого из нас. Длинная петля капилляра служит для частичного возврата части веществ из светлой части снова в кровь. Такая многократность диффузии составляющих крови обеспечивает строгую фильтрацию крови в почках. 130 литров крови проходит в сутки через почки, и только 1 литр 200 миллилитров или 1 литр 500 миллилитров станут уриной, мочой, той светлой частью ее, которую организм должен выделить из себя через каналы. Все ли составляющие мочи не нужны нашему организму? Нет, не все. С мочой мы выделяем и свои собственные целительные средства. Это они

придают моче горечь, неприятный вкус, запах, цвет. Делают мочу неприятной, вонючей. Мы выбрасываем из тела то, в чем организм так нуждается. Общественное мнение окружило мочу оболочкой ханжеской брезгливости. А это все оттого, какие помещения мы используем для этих целей, в какую посуду сливаем секрет своих почек и в каком невежестве пребывают наши разум и тело.

Как только человек выпивает мочу, гормоны и антитела попадают в желудочно-кишечный тракт, всасываются слизистой, попадают в кровь, проходят по воротной вене в \_ печень, затем в сердце, легкие и артериальное русло, где, подобно реактивам («химически») пемоксоли, снимают слои футеровки с сосудов. Железы открываются в кровь. Природный круг спасительного гормонального фона восстанавливается. Теперь антитела против индивидуальных заболеваний пойдут в кровь. Моча быстро теряет свой вкус, запах, цвет. Пот становится чистым, тело не требует дезодорантов. Долго сохраняется запах духов и мыла. Начинается иная жизнь биологической системы — Человек. Болезни, мучившие человека десятками лет, отступают, сознание проясняется, память обостряется, устойчивость к инфекциям и простудам удивительная. Так укрепляется естественная биологическая защита. Отпадает потребность в фармакохимии, очищается микрофлора желудочно-кишечного тракта. А с нею приходит период восстановления естественного иммунитета.

Биологическая фабрика толстого отдела кишечника обеспечивает оптимальный температурный режим и перистальтику. Больные, страдающие по 20—30 лет запорами, быстро освобождаются от завалов в виде каловых камней (в количестве от 5 до 10 килограммов и более). Дефекация в первое время проходит по два-три и более раз в сутки. В легких включается механизм удивительного резервного дренажа — отходят клубки плотной мокроты, В ушах часто чешется, и выделяются столбики спекшейся серы, из носа часто отходит мокрота. Иногда обостряется процесс гайморита, если это хроническое заболевание.

Организм мощно очищается. И только моча становится светлее и чище. По вкусу и запаху она становится подобной воде. Это!прозрачная жидкость, слегка теплая, желтого цвета.

К использованию урины для лечения и поддержания здоровья следует подходить с логической оценкой всего, что происходит внутри нас.

Во-первых, приступать к приему мочи внутрь надо только после предварительной очистки кишечника и перехода на раздельное питание с исключением всех молочных продуктов, кроме сливочного масла. Следует исключить все бульоны, сдобное тесто, довести до минимума потребление мяса. Использовать утреннюю свежую мочу. Собирайте ее не в туалете, а хотя бы в ванной комнате. Посуда для сбора мочи должна быть красивой, желанной для вас. Ведь вы прикасаетесь к напитку, выработанному в самой мудрой лаборатории. Первые и последние 25—30 граммов сбросьте, последующие 200 миллилитров собирайте и сразу выпейте. Можете заесть лимоном, ягодами, В дальнейшем первой мочи по утрам станет очень мало: 50—70 граммов, ночные позывы на мочеиспускание исчезнут вообще.

Употребление мочи внутрь может помочь вам открыть все железы внутренней секреции и разом рассчитаться со многими болезнями в вашем теле. Об иных вы вообще еще не подозревали, ибо приборная диагностика еще не может дифференцировать слабую симптоматику от зарождающегося заболевания.

Остановлюсь на изложении логической картины одного из распространен-

ных заболеваний у мужчин — аденомы предстательной железы, от которой можно избавиться и обойтись без операции. Каждый, кто знаком с анатомией, может схематично изобразить мочеточник, выходящий из мочевого пузыря, предстательную железу, семенные пузырьки и яичко.

Предстательная железа производит половые гормоны. Она имеет мышечную капсулу и гормонопроизводящую ткань. Семенные пузырьки выделяют слизь, обеспечивающую жизнеспособность спермиев, поступающих из яичника. Все три секрета вместе составляют сперму и одновременно впрыскиваются в мочеточник. Предстательная железа по отношению к прямой кишке и копчику расположена таким образом, что при накапливании в толстом отделе кишечника каловых камней прямая кишка растягивается и прижимает к копчику предстательную железу. Под действием давления со стороны каловых мешков у предстательной железы развивается мышечная оболочка. «Гормональная фабрика» предстательной железы уменьшается в размерах, уменьшается производство гормонов, сокращается потребность в слизи, семенные пузырьки уменьшаются в размерах, «усыхают». Давление, испытываемое со стороны прямой кишки, предстательная железа передает мочеточнику, сдавливая его. Затрудняется отход мочи.

При одновременной очистке кишечника, применении отдельного питания и уринотерапии обратный процесс восстановления мочеполовых органов проходит быстро. Через три-четыре дня исчезают боли при мочеиспускании, постепенно исчезает аденома предстательной железы. Через пять-шесть месяцев наступает нормальное состояние эрекции. Половой акт проходит, как у всех здоровых людей. Половая активность восстанавливается.

Во многих источниках информации по уринотерапии дается методика применения мочи одновременно вовнутрь и наружно — для смачивания кожи. Для применения наружно мочи надо приготовить кожу — искупаться с мылом, мочалкой, вытереться насухо и нанести на кожу свежую мочу путем смачивания, дать обсохнуть и не смывать два-три часа. Затем искупаться в теплой воде без мыла. Такая процедура как бы обеспечивает подпитку слоев тела через кожу. Одновременное применение мочи внутрь и снаружи действует более комплексно. Снимает приступы тахикардии, аритмии, излечивает кожные заболевания, аллергические, нервные.

Интересен способ очистки глазных каналов и носовых пазух втягиванием мочи через нос. Это известный прием из йоги «нетти». Суть его — в воздействии мочи и ее паров на носовые пазухи, а также через каналы носа на самые глубокие ходы в клиновидной кости черепа (глазные щели и слезные мешочки и каналы). Этот способ избавляет от застарелого гайморита. Проходит он через чередующиеся периоды обострения и затишья с выбросом большого количества слизи через нос и рот. «Нетти» помогает снижать внутриглазное давление, избавляет от конъюнктивита и аллергических реакций».

Я не случайно позаимствовал текст одной из лекций народной целительницы Н. А. Семеновой, где, на мой взгляд, наиболее точно представлена удивительно яркая картина нашей внутренней лаборатории, так нуждающейся не в химических медикаментозных средствах, а в естественных, данных нам Природой, Господом Богом для оздоровления организма и поддержания его в нормальном состоянии.

Об уринотерапии сейчас пишут много. Обязательно приобретите книжечку

Армстронга «Живая вода».

Как употреблять мочу?

Лучше всего пить утренний сбор, собирая ее в привлекательную посуду, повернувшись лицом на восток (для более мощного насыщения энергией — ведь таким образом струя урины перпендикулярно пересекает магнитное поле Земли). Берется обычно срединная часть урины (образ змеи: голова и хвост «обрубаются»). Пить ее следует не отрываясь, считая глотки, число которых должно быть нечетным. В этом случае процесс поглощения окажется не столь быстрым, как это происходит при «залповом» способе.

Приучив себя к утреннему потреблению урины, постепенно научитесь применять ее для полоскания рта, промывания носовых пазух, глаз, для обтираний и компрессов.

Друзья мои, слушатели курса, читатели этой книги, поверьте: говорю это и пишу, опираясь на большой практический опыт — как собственный, так и тех, кто, пройдя наш курс, подружился с лекарством лекарств — уриной. Тем более сегодня, при наличии огромного числа всяких импортных и отечественных медикаментозных препаратов, стоящих бешеных денег, вы, поверьте, и кошелек свой сэкономите, и, главное, эффективнее разделаетесь с болезнями и болячками, «заработанными» вами «доблестным трудом» на алко-никотино-обжорной ниве — порождении антигуманной, лживой системы.

...Завтра у нас состоится последнее очное (а для работающих с книгой — заочное) занятие. Но на этом курс не заканчивается. Еще как минимум шесть месяцев мы с вами будем встречаться, перезваниваться по телефону, переписываться. Ведение дневника должно быть продолжено еще в течение полугода, а то и более. Полгода — это необходимый минимум.

А вот и задание для последнего занятия. Сейчас вы достанете из своих папочек с дневниками и анкетой листок с описанием болезней и болячек, которые вы перечислили после первого занятия. Сегодня, придя с занятий, облившись холодной водой и походив по снегу или земле, вы сядете, очень чутко вслушаетесь в себя и, перевернув листок чистой стороной, заново напишете про еще оставшиеся неприятные явления. Если таковых не обнаружите — ничего не пишете: пусть страница останется чистой. В общем, проведите, так сказать, субъективное самообследование.

Завтра, придя на занятия, положите этот листочек на преподавательский стол, с правой его стороны. А в центре стола — написанные двенадцать или более страниц своих диалогов с болячками и болезнями. Повторяю: не менее двенадцати страниц!

Но и это еще не все. Сегодня я предлагаю вам деловую игру. Представьте себе, что вы являетесь депутатами Государственной Думы нашей страны. Кстати, абсолютно уверен в том, что такое вполне может случиться с кем-либо из вас... Я назначаю себя спикером и сразу же обращаюсь ко всем с просьбой: к завтрашнему нашему заседанию подготовить предложения по решению в стране проблемы пьянства, табакокурения, наркомании в целом, правильного и полезного питания. Короче, как бы вы решили проблему здорового образа жизни? Предложения должны быть — очень конкретными, выражены кратко. Листки с предложениями завтра положите с левой стороны стола!

Ну и, конечно, не забывайте про дневники, в конце которых должны быть и

молитва, и самовнушение.

Пожалуйста, вопросы?

...Устраивайтесь поудобнее в своих креслах... Устроились? Руки подняли вверх! Поработали пальчиками! С напряжением выпрямленные пальцы делают веерообразные движения!.. Сжали кисти рук в кулаки! Разжали! Сжали! Разжали! Быстро, очень быстро делаем это упражнение!.. Опустили руки! Встряхнули кисти!.. Повторяем упражнение!..

Положили руки вдоль бедер на колени! Ладони вывернули, пальцы разъединили!.. Закрыли глаза!.. Все внимание на мой голос! Только мой голос! Посторонние мысли уходят!.. Посторонние мысли ушли!.. Только мой голос!

Расслабляются мышцы ног... Расслабляются пальчики, ступни, пяточки, лодыжки, голени, мышцы икр!.. Расслабили ноги! Мысленным взором посмотрели, как расслабились мышцы икр, голени, лодыжки, пяточки, ступни, пальчики!.. Ноги полностью расслаблены!..

Расслабляются мышцы бедер! Расслабили, полностью расслабили мышцы бедер!..

Расслабляются мышцы рук! Руки, как плети, повисли вдоль бедер! Ладони покоятся на коленях! Пальцы наливаются приятной тяжестью!.. Руки полностью расслаблены!

Расслабляются мышцы плеч! Полностью расслабились плечевые мышцы!

Расслабляются лицевые мышцы!.. Мышцы губ... щек... лба... надбровных дуг... Язык упирается в небо. Мышцы лица полностью расслаблены!..

Расслабляются мышцы шеи!.. Мышцы спины!.. Полностью расслаблены!..

Расслабляются мышцы живота! Расслабились мышцы живота! Полностью расслабились!..

Расслабляются мышцы всех внутренних органов, находящихся в области брюшной полости! Полностью расслабились!..

С особой любовью, нежностью и признательностью обратились к своим многострадальным печени, почкам, другим внутренним органам, находящимся в области брюшной полости, мысленно попросили у них прощения за те локальные повреждения, которые наносили им по неразумению!.. Искренне попросили прощения!..

Расслабляются мышцы груди! Полностью расслабились, полностью...

Расслабляются мышцы всех внутренних органов, находящихся в области грудной клетки! Полностью расслабились, полностью!

Сердце — любимое, родное, дорогое, милое, всезнающее, всепонимающее и всепрощающее сердце бьется ровно... спокойно...

Мышцы тела полностью расслаблены! Все внимание на мой голос!.. Только мой голос!.. От того, как вы будете слушать мой голос, во многом будет зависеть ваша дальнейшая жизнь! От того, как вы будете воспринимать то, что я буду говорить, от этого будет зависеть вся ваша дальнейшая жизнь!..

Все внимание — на мой голос!..

Сегодня мы гордо, твердо ступаем по ясной, чистой и очень светлой дороге, ведущей к священному Храму нашего здоровья! Кончилась наша зависимость от ядовитых наркотических веществ, смешанной, обильной и жирной пищи. Дикая настроенность на их употребление полностью исчезла. Мы лютой ненавистью ненавидим алкогольную заразу, табачное дерьмо, вредную для организма пищу.

Теперь мы постоянно контролируем свою еду — употребляем только ту пищу, которая необходима организму, питаемся отдельно и благоразумно.

Мы отринули рабские оковы, державшие нас в плену заблуждений, вредных привычек, позорных пристрастий. Это смердящее рабство для нас закончилось. Мы отказались от выполнения черной злой воли, заставляющей нас выпивать си-вушную гадость, травить себя и окружающих табачным дерьмом, впихивать в себя другие наркотические вещества, в том числе транквилизаторы, крепкий чай, кофе. Мы отказались от выполнения чуждой нам социальной программы, навязанной извне, суть которой — питаться обильно, смешанно, жирно.

Огромную помощь во всем этом оказал нам наш верный друг и помощник — дневник, с которым мы не расстанемся долго-долго.

Для нас стали родными и близкими заветы «Опти-малиста»: «Спешите делать добро», «Если не я, то кто же?», «Выбрался сам — помоги другому», ставшие для нас основополагающими в жизни. Для нас теперь выпить алкоголь, отравиться табачищем, обожраться — предательство не только по отношению к самому себе, но и ко всем близким, нас окружающим людям.

Мы твердо ступаем по дороге истинной свободы, полной грудью вдыхаем воздух свободы и без тени смущения и стыда смотрим в глаза окружающих людей.

В наших сознании, организме произошли существенные изменения, благодаря которым мы стали отчетливо видеть, как все вокруг нас стареют, а мы с каждой минутой становимся моложе и симпатичнее, наши тела обретают красивые формы, кожа становится эластичной, нежной, как кожура свежих плодов. Мы ощущаем, как жизнь!

Наш организм покидают болезнь и болячки, мучившие нас долгие часы, дни, недели, месяцы, годы.

Нам очень хорошо! Радость освобождения от прошлых позорных привычек переполняет сознание, заставляет впитывать все новые и новые потоки светлой энергии, которая помогает восстанавливать наш организм, зовет помогать всем тем, кто нуждается в помощи!

У нас очень хорошее настроение! Ведь вместо дикого существования мы выбрали жизнь и очень радуемся жизни!

Жизнь! Жизнь! Жизнь!

... Пожалуйста, сделайте глубокий вдох! Открыли глаза! Резко встали!.. Всего вам доброго, люди! Творческих и трудовых успехов! Здравствуйте! До следующего занятия! Храни вас Господь!..

Руководителю курса

Во второй части занятия для наглядности очень хорошо иметь несколько образцов посуды для сбора урины. Если есть возможность, попросить провести эту часть занятия специалиста в области уринотерапии.

Для тех, кто занимается по этой книге самостоятельно

Не отлынивайте от выполнения домашнего задания. Вам также нужно самообследоваться на предмет выявления болезней и болячек. Сделайте это так. Не доставая из папки листа с описанием болезней и болячек, возьмите чистый лист бумаги и напишите о всех беспокойствах или расстройствах, имеющих на сегодняшний день. Затем соедините оба листа, сравните записи, но пока не выбрасывайте их, а сложите вместе с «диалогами». После написания дневника попробуйте

сформулировать свои предложения по решению указанных в задании проблем.  
Всего вам доброго, люди! Здравствуйте!

## ЗАНЯТИЕ ДЕСЯТОЕ

### Здравствуйте, люди добрые!

Вот и подошел этот день, когда завершается первый этап наших занятий, о котором образно высказался писатель Виктор Владимирович Муратов, назвав его «вершиной огромного айсберга». Совершенно справедливо: позади именно «вершинная часть» курса, вызвавшая активизацию вашей мозговой деятельности, о чем свидетельствуют дневниковые записи и очень остроумные сочинения слушателей. Некоторые сочинения я сегодня прочитаю, а вы, узнав свое авторство, можете, если захотите, сами представиться, чтобы не возникло ощущения некоего «рояля в кустах»...

«Что хорошего дали алкоголь, никотин и обжорство мне? Сколько ни листал я страницы своей жизни, не нашел ни одного просвета радости, связанного с наркотическими веществами и обжорством. Были, конечно, бывали суррогаты веселья — выезды на природу, которые заканчивались или отрубом, то есть выпадением памяти, или тупой головой, угрызениями совести за то, что, скажем, пытался соблазнить жену своего приятеля, или, наоборот, злостью на приятеля, пытавшегося увести в кусты мою законную супругу... Встречи родственников... Вот вспоминаю, а все размыто в памяти, и не вычленишь ничего яркого, радостного.

Что же все-таки хорошего дало мне все это? Не стал руководителем отдела! Не защитил диссертацию — бросил аспирантуру на полдороге! Потерял Любу, с которой дружил с детских лет, — не захотела она связывать судьбу с пьющим человеком!.. И правильно сделала. Я повидал немало семей, где мужчины поддают. Когда-то их невесты были убеждены, что своей любовью спасут мужей от пьянства. О, сколько их, не сумевших разрушить пресловутой тяги своих избранников! Если воедино собрать их стоны и боль — всю страну затопит их скорбь. Никого, об этом жутко писать, никого не отвратила от рюмки и сигареты самая возвышенная любовь!

Что еще? Растет сын, который избегает меня. Да и я не испытывал до недавнего времени потребности в его привязанности...

И все-таки нашел я один светлый момент — посещение нашего курса, желание познать больше, еще глубже изучить проблему, чтобы достойно, ссылаясь на свой негативный опыт, помогать другим людям.

Знаете, что меня поразило, когда я услышал здесь о спаивании народа? «Пьяным народом легче править», — это слова Екатерины II, которые вы нам процитировали. Есть достойное продолжение этой формулировки, принадлежащие А. Бебелю: «Пьющий рабочий не мыслит — мыслящий не пьет». Речь здесь идет не только о рабочем, а о человеке вообще. Нас постоянно превращали и продолжают превращать в манкуртов — немыслящих существ. И как это страшно, когда ежедневно видишь этих самых немыслящих в человеческом обличье. Да что же с нами происходит? Величайшие умы человечества предостерегали, напоминали нам. Например, у Жан-Жака Руссо читаем: «Пьянство унижает человека, отнимает у него разум, по крайней мере на время, и в конце концов превращает его в животное». У Пифагора: «Пьянство — есть упражнение в безумстве!». Лев Николаевич Толстой: «Наш разум и наша совесть самым настоящим образом тре-

буют от нас того, чтобы мы перестали пить вино и угощать им». Академик Ф.Г.Углов пишет: «Быстрее всего алкоголь подчиняет человеческий мозг, для которого природа создала пограничный кордон, не пропускающий туда вредные вещества. Алкоголь, никотин взрывают оболочки мозговых клеток, пропуская вовнутрь продукты своего распада. Первая же рюмка увеличивает выброс в синаптическую щель, разделяющую наши нейроны, норадреналина, который служит посредником в обмене информацией между нервными клетками. И тогда наступает возбуждение. Затем содержание норадреналина истощается — человек впадает в психическую и физическую депрессию. Новый удар по мозгу — новое возбуждение. И снова спад. Но в конце концов мозг устает. Он уже не в состоянии синтезировать норадреналин, наступает необратимое изменение в психике, начинается деградация личности».

Да ведь все это с рождения, в детском садике, в школе рассказывать и показывать, растить поколение нормальных людей, а не дебилов, не манкуртов. Теперь я углубленно буду изучать проблемы алкоголизации и никотинизации страны, с тем чтобы всю оставшуюся жизнь посвятить спасению людей от вырождения, которое им уготовано на этой лживой дороге, куда завели нас те, кому так хочется быть рабовладельцами, скрытыми рабовладельцами, напялившими на себя одежды благодетелей, эдаких демократов, которым не мешало бы знать очень провидческое замечание немецкого военного теоретика прошлого века Клаузевица: «Россия — не такая страна, которую можно завоевать, оккупировать... Такая страна может быть побеждена только лишь собственной слабостью и действием внутренних раздоров».

Видите, уважаемый руководитель нашего курса, как много хорошего дало мне все то негативное, что составляло смысл той, прошлой, не жизни вовсе, а скотского существования. Не было бы этого, не появился бы в моей жизни «Оптималист», знания которого я обязательно буду нести до конца своей жизни».

Замечательное сочинение! Убежден, что этот слушатель в скором времени придет на преподавательский курс и встанет в ряд с ведущими руководителями наших клубов в стране и за рубежом.

А вот другое сочинение, отличающееся такой глубиной мысли, к которой не всем нашим ведущим политикам, наверное, удастся подойти. Само сочинение очень велико, поэтому я позволю себе прочесть лишь небольшой отрывок — о рабстве. Из этого ада наш слушатель, «слава , Богу, удрал, улетел, вырвался. Самое интересное — не подозревал даже, что являюсь рабом. И почему-то сегодня вспомнились мне ленинские слова о рабе. Я пролистал свой конспект, который вел когда-то в университете, и нашел это высказывание:

«Раб, сознающий свое рабское положение и борющийся против него, есть революционер. Раб, не сознающий своего рабства и прозябающий в молчаливой, бессознательной и бессловесной рабской жизни, есть просто раб. Раб, у которого слюнки текут, когда он самодовольно описывает прелести рабской жизни и торгуется добрым и хорошим господином, есть холоп, хам!! (В. И. Ленин. Собр. соч. Т. 16. С. 40).

Сегодня имя Ленина затерто, политики стараются не произносить его, а если и произносят — только в негативном смысле. Но эта его формулировка ярким прожектором освещает положение раб... — простите — нашего народа. Я вспоминаю себя прошлого, свое окружение — рабочих нашего цеха, которые за стакан

могли сделать что угодно... Я вспоминаю наши разговоры, сводившиеся всегда к одному — к выпивке предстоящей, бывшей, сиюминутной. Да ведь это же и есть рабы! Они все повязаны алко-никотиновой петлей, наивно полагая, что все это и есть настоящая жизнь. Видим мы сегодня и холопов, хамов, состоящих на службе у «доброего господина» — это те, кто постоянно живописует «прелести» алкогольных застолий, восторгается сегодняшней политикой дешевизны этого мерзкого наркотика, а значит — деяниями тех, кто его производит и продает.

Больно, обидно сознавать общую беду нашей Родины, попавшей в алко-никотиновое и обжорное рабство.

Я счастлив, что мне повезло: я вырвался с помощью «Оптималиста» из этого омерзительного рабства... Но как много осталось их, чье имя — рабы!..»

Уважаемые коллеги! Позвольте сегодня вас так называть. Если бы кто-нибудь сказал вам на первом занятии, что вы будете мыслить подобными категориями, наверняка этого человека осмеяли бы. Но ведь случилось! Наступило прозрение, пришло «время действий» — именно так выразился другой наш слушатель.

Рассказывая о том «хорошем», что было приобретено в результате употребления обильной, жирной и смешанной пищи, одна из слушательниц так «живописует» свой портрет:

«Я испытывала верх блаженства, набивая свою утробу различными утонченными блюдами. И каждый вечер с нескрываемой любовью рассматривала в зеркале свое расплывшееся тело, разбухшие ноги, кукольно-буффонадные руки и лицо с тремя подбородками да утонувшими в жировых складках глазами. Вызывающе гордо восседала я в частых застольях, принимая утонченные комплименты в свой адрес по части того, что «хорошего человека чем больше — тем лучше». И, конечно, очень жалела своего мужа, остававшегося по-прежнему поджарым, как в пору недавней молодости, когда он страстно обнимал и ласкал меня — такую же худющую... Увы, была во всем этом и горчинка: уж не было прежних ласк, да и задыхался он в одной кровати со мной от жара (или жира?) моего тела.

Что еще хорошего? А то, что избавила семью от затрат на посещение театров и концертов, потому что в залах, к сожалению, не предусмотрено кресел для моих габаритов. Не было надобности приобретать изящные сапожки, всякие брюки, юбки, блейзеры и другие туалеты, подчеркивающие определенные части тела...»

Слава Богу, юмор не оставил вас, коллеги, несмотря на такую большую нагрузку (не только физическую, но и психологическую), испытываемую вами все эти дни. Об этом, кстати, свидетельствует еще целый ряд сочинений, одно из которых я вам прочту.

«Что хорошего дал мне алкоголь?»

Господи, неужели уже утро? Ох, как мне плохо. Кажется, всего лишь полчаса назад я, еле раздевшись, рухнул в постель, а вот уже снова над ухом омерзительные звуки электронного будильника призывают к новым трудовым победам во славу грядущего дня. Бог ты мой, как хочется спать и ни о чем не думать, как все болит внутри, но вставать, видимо, все-таки придется.

Все плывет, внутри все трясется, комната покачивается из стороны в сторо-

ну, и, чтобы побриться, надо иметь такие ловкие руки, что Игорь Кио сдох бы от зависти. Кое-как завязываю ненавистный галстук, но что делать — на работу надо показываться вовремя и в мало-мальски пристойном виде. Из зеркала на меня смотрит опухшая и отечная физиономия с красными глазами. Ничего, пройду по улице, по морозцу, через полчаса буду как огурчик. Сколько все-таки у нашего брата неиссякаемого оптимизма и бодрости — дай Бог другим хотя бы половину, но стрелки на часах не дают пуститься в философствования по этому поводу, и приходится оставить их на потом.

Есть не могу совершенно и, наскоро выпив пару кружек воды, выбегаю на улицу, на ходу засовывая в рот сигарету. Ох, лучше бы я не курил! Стало так плохо, что ноги сами собой подгибаются, а в глазах красные и зеленые круги так и наезжают друг на друга. Хоть бы вырвало, что ли, да ведь черта с два, давно уже забыл, что это такое. Ведь сколько раз говорил себе: не жадничай, оставь граммов 150 на утро, мучиться ведь будешь, так куда там — пока вечером все не употребишь, ни за что не остановишься. Хоть бы электричка скорее пришла, что ли, а то стоять никаких сил нет.

Ну, наконец-то, вот она, милая. Плюхаюсь на сиденье и засыпаю.

От электрички до работы иду пешком, чтобы немного проветриться. Разве какой-нибудь хилый трезвенник стал бы в такой мороз по свежему воздуху гулять, здоровья набираться? Да ни в жизнь, непременно бы эти четыре остановки на троллейбусе в духоте и толчее проехал. Опять же, приду на работу, меня спросят: «А ты что такой красный?..» А я отвечу гордо- «Да вот, как всегда, пешком на работу по морозу шел. Бегом, так сказать, от гиподинамии!» Все и отстанут, а чтобы перегаром сильно не перло, так на то валидол припасен — шнырь таблетку под язык, вот тебе и запах, как у герани на подоконнике!

Ну вот, пришел, сел, отдышался, перекурил — опять плохо стало. Ничего, терпи, самое худшее часам к одиннадцати настанет, когда натурально помирать начнешь, а сейчас, пока время есть, надо все дела переделать, все вопросы решить, чтобы потом никто не приставал. До десяти часов через силу, но хожу, вопросы решаю. Однако все — силы оставили. Доползаю до курилки и падаю на скамейку. Хватит, пусть теперь другие воюют, и так целых два часа героических, можно сказать, усилий производству отданы. Хотел бы я посмотреть, как какой-нибудь непьющий хлюпик в таком состоянии работал и что бы он там наработал, а я хоть и остатки сил положил, но ничего, по крайней мере, вроде бы не напортачил, чтобы потом переделывать пришлось. Пить так пить, работать так работать!

Ну, ладно, с работой на сегодня покончено, теперь опохмелиться срочно надо, а то чувствую, что конец наступает — сердце то из груди выскакивает, то совсем останавливается, голова от давления, как арбуз, распухла, за горло словно душит кто-то, все болит, будто в гестапо пытали, а руки так трясутся, что прикурить не могу. Да и то, какой уж день сегодня пошел — четвертый или пятый? Кажется, четвертый .. Значит, так: понедельник, вторник... ага, четвертый... Нет, погоди, еще ведь в воскресенье поддавали, значит, надо вместе с субботой считать. Тогда шестой день... Ох, да пропади оно все пропадом, опохмелиться срочно надо, никаких уже сил нет...

На подгибающихся ногах спускаюсь с восьмого этажа в подвал. Завскладом Ленуся ко мне хорошо относится, может, граммов сто спирту плеснет, я ведь редко у нее прошу... Берегу ее, можно сказать, как полярник НЗ. Лифт, как назло,

снова на профилактике и, пока спускаюсь вниз, становлюсь таким мокрым, как все прибалтийские республики вместе взятые.

Внизу, в подвале, Ленуся растеряно хлопает ресницами: «Ты знаешь, еще вчера на ЭВМ последний забрали. Они там все с похмелья были, вот и собрались контакты протереть, а новый я еще не получала. Ты во вторник приходи, я тебе обязательно налью».

Во вторник, вот балда! Да я во вторник, может, уже сто раз жив-здоров буду, и мне твоего спирта даром не понадобится. Я во вторник, может, уже новую жизнь начну. Во вторник... Я вот сегодня, в четверг, в одиннадцать утра помираю, а ты — во вторник!.. Ох, и дуры же эти бабы — ну никакого понятия нет. Во вторник...

Мысленно проговариваю эту тираду и очаровательно улыбаюсь Ленусе: «Нет, значит? Ну, ладно, Бог с ним, как говорится... А во вторник мне уже наверняка и не надо будет. Сегодня вот надо было, граммов сто, там, для одного дела... Ладно, нет — значит нет». Улыбаюсь еще очаровательнее и делаю глаза такими нежными и прозрачными, что через них, должно быть, виден мой затылок. Во вторник... Вот гадюка!..

Ох, как мне плохо! Что же делать, так ведь и помереть можно! Пойду, попытаю счастья в третьей мастерской — у Томки, нашей институтской барменши. Лезу в карман, нащупываю золотые часы, прихваченные из маминых ценностей, и с разгону ввинчиваюсь в лестничную клетку до шестого этажа.

Заканчиваю свой путь почти на четвереньках: воздуха не хватает, и я всасываю его с завыванием, как пылесос, глаза вылезли на лоб да там и остались. Вот это темп, вот это старт, вот это перегрузка! Меня же теперь совершенно спокойно можно в космос посылать. Без скафандра. И без ракеты-носителя. Так, приделать пропеллер сзади, как у Карлсона, — и вперед. Контакт — есть контакт, от винта — есть от винта, рапорт сдал — рапорт принял, вольно! Пошел! Центр управления полетом сообщает: два часа пятьдесят минут, полет проходит нормально...

Ну, ладно, отдышался, теперь можно и к Томке. Томка — это секретарша третьей мастерской, замечательной души женщина, у нее почти всегда есть и водка, и коньяк под залог. Правда, сидит она в одном кабинете с Илларионовой — заместителем начальника мастерской, но ничего — Бог не выдаст, свинья не съест. Потихоньку приоткрываю дверь. Так и есть — Илларионова на месте, но меня, натурально, не видит. Зато Томка сразу поднимает голову и, выпучившись на меня, зачем-то раскрывает рот. Я делаю ей страшные глаза. Она ерзает на стуле, опасливо косится на свою начальницу и делает мне тоже страшные глаза. Ох, как мне плохо, а тут еще с этой выдрой перемигивайся. Собираю все силы и делаю ей ну просто чудовищно страшные глаза. Она в ответ вертится так, будто в брюки ей заполз ежик, и делает глаза еще страшней. Господи, и так-то на Змея Горыныча после атомной бомбежки похожа, а еще рожи корчит! Тут я не выдерживаю и начинаю беззвучно, одними губами, говорить все слова, которые знал сам или слышал от людей, знающих еще больше. Не выдерживает и Томка — выскакивает из-за стола и направляется к двери.

— Тамара, — ледяным тоном осведомляется ее начальница, не поднимая головы — вы напечатали то, что я вам давала?

— Сейчас, сейчас, Вера Николаевна, — тараторит Томка и выскакивает за дверь.

Ну, Илларионова, ненавижу! Сидит, тоже мне, прическа — перышко к перышку, очечки золоченые, авторучкой чик-чирик, туда-сюда, в бумажки заглядывает, книжечку листает, с понтом — грамотная, а у самой мужа нет. Муж ее наш человек был. пил, как верблюд после перехода, вот и не выдержал ее вычурностей — сбежал. То-то она теперь такая злая. Ну да черт с ней: сейчас главное — Томка.

Я смотрю на Томку внимательно и по-отечески строго, заглядывая в самую глубину ее ростовщической души. «Ты что? — громко шепчет Томка совершенно без знаков препинания. — Ты где раньше был только Матанский приходил у меня коньяк забрал одна бутылка после вчерашнего оставалась а он домой не ездил здесь ночевал сейчас отгул выпросил отсыхать поедет и денег не отдал и ничего не дал говорит завтра принесет а я сама так болею так болею а Илларионова меня совсем съест скоро».

Я стою совершенно уничтоженный. Ну, Матанский, ну, подлюка, — опередил все-таки Друг называется! А ведь позавчера мы с ним сидели обнявшись, и он рассказывал мне про свою тяжелую жизнь, а я согласно и понимающе кивал головой- И так мы друг друга понимали, что никому, кроме нас, не дано было этого понять.

Ненавижу, весь свет ненавижу! А эта-то, тоже хороша: нашла кому бутылку отдать, кастрюля с ушами Болеет, видишь ли, она! Пить надо меньше, если не умеешь, тогда и болеть не будешь. Стоит — толстая, рыжая, а лицо серое, мятое, как из пластилина, так и хочется из него какое-нибудь неприличное слово вылепить. Болеет она! Я вон как болею, не тебе чета, а тем не менее — и побрит, и рубашка свежая, и в галстук. Как огурчик, ясно, Томочка?

— Ага, — охотно соглашается Томка. — Как огурчик, это точно. Такой же зеленый и в пупырышках. Ты когда к нам дверь открыл, так я подумала: опять канализацию прорвало. А рожа у тебя такая была, будто тебя кто-то сзади за шиворот держал и клизму со скипидаром ставил

Ох, что я с ней сейчас сделаю!.. Но наглая Томка, не замечая моего открытого рта, тараторит снова без знаков препинания:

— Ты пойдй его поищи может он еще не ушел я бы тоже с вами опохмелилась только мне никак нельзя Илларионова сечет как ты думаешь он деньги отдаст?

— Матанский, — отдельно и злорадно говорю я, — денег тебе не отдаст. Матанский — висельник. Это гнойный прыщ на здоровых ягодицах нашего общества. Я не пойду с Матанским в разведку и не доверю ему даже самокат, а не то что бутылку коньяка. Матанский, — тут я доверительно наклоняюсь к пельменному Томкиному уху,—Тома, Матанский — враг народа!.

Томка плаксиво и обиженно смотрит на меня, а потом, хлопнув носом, исчезает за дверью.

Черт с ней, главное — Матанский! Я несусь по коридорам в седьмую мастерскую, забыв даже на минуту, как мне плохо. Матанский! Матанский! Не найду — убью! Завтра же прихлопну, как таракана!

— Матанский! — кричу я, заведя в конце раскачивающегося коридора знакомое пальто и знакомый сутулый силуэт. — Матанский! Коля!

У Коли вытягивается и без того длинное лицо, и он кисло начинает. «Да я, собственно...» Ладно, ладно, собственник, оправдываться будешь перед грядущи-

ми поколениями. Я ловко хлопаю его по карманам — ага, вот она, родная! — и бережно, как драгоценную китайскую вазу, увлекаю его к черной лестнице: «Нам сюда, Коля!»

Матанский не сопротивляется — ему плохо И мне тоже плохо Нам всем плохо, очень плохо, но через минуту скovyрнется пробка, выпуская на свет божий такой знакомый тошнотворно-приторный запах, а через десять минут пустая бутылка, чуть звякнув, ляжет в люк вентилятора, рядом с десятками, сотнями таких же пустых бутылок, а еще через несколько минут...

Господи, хорошо-то как! Только ради этого блаженства и стоит жить на свете. Все прекрасно и замечательно, все легко и просто Матанский — спаситель, и какая у него славная, добрая, умная и интеллигентная рожа. Мы — непобедимы, и у нас еще будет все! Абсолютно все! И в обед мы побежим занимать деньги, потом — в ларек, и я буду еще несколько раз появляться на своем рабочем месте, где с удовольствием и охотой буду каждый раз проводить по несколько линий, а потом возьмем еще, и немножко добавим до конца рабочего дня, и я снова буду появляться на своем месте, разговаривать и улыбаться, и острить, да так тонко и умно, что мои тупоголовые сотрудники будут только переглядываться и ни черта не поймут. А потом будет вечер и мы с Колей будем, не торопясь никуда, сидеть со своими стаканами и вести неторопливую, умную и хорошую беседу, и будем по очереди рассказывать про свою несложившуюся жизнь, и по очереди так понимающе кивать головой, как не может больше никто, потому что им — тем, другим, не дано понять ни нас, ни нашей тонкой и истрадавшей души.

Затем мы немного взгрустнем, вспомним и умершего от инфаркта Владислава Зонова, и бросившегося в пролет Грицюка, и сгоревшего от водки Лешу Поддубного, и утонувшего Славу Ласкина, и еще много наших добрых знакомых, которые могли бы точно так же сидеть с нами в этот прекрасный, восхитительный вечер...

А потом я буду идти на электричку чудесной зимней ночью, и снег будет скрипеть под моими ногами, а внутри все будет петь и кружиться вместе со мной. И, Изавидев милиционера, я буду идти твердо и независимо, а молоденький глупый сержант долго будет потом гадать, что это за суворовец маршировал перед ним парадным шагом по пустой улице, а я приеду домой и лягу спать, и все у меня будет замечательно.

И таких ярких, насыщенных, полных событиями дней будет у меня не один, и не два, и даже не десять, а давным-давно перевалит уже за тысячу. Господи, неужели уже утро...

А.Т.»

... Теперь вернемся к серьезным вещам. Что называется на закуску, я оставил крайне необходимый всем нам материал, продолжающий алкогольную тему. Да ведь и нельзя иначе — этанольную заразу надо искоренять в зародыше, удаляя ее метастазы из всех уголков нашего сознания.

Я уже упоминал имя профессора, доктора химических наук Степана Ивановича Жданова, с которым мне посчастливилось познакомиться в середине восьмидесятых, когда только еще разворачивалось трезвенное движение. Как мы с вами выяснили, оно стало пятым по счету и, надеюсь, последним, ибо отступление от него — о чем свидетельствует сегодняшняя ситуация в стране — приведет к неиз-

бежному краху России. Умный, рассудительный, оперирующий строго научными данными, этот ученый является гордостью нашего народа, ярчайшим выразителем чаяний и стремлений его наиболее здоровой части. Я предлагаю вашему вниманию очень важный документ за подписью С. И. Жданова и другого известного деятеля трезвенного движения В. Г. Иванова — их обращение в Государственную Думу России:

«Уважаемые депутаты!

В наше тяжелое, кризисное время вам выпала труднейшая доля — нести ответственность за судьбу России, ее народов, находить пути восхождения нашей Родины к материальному и духовному могуществу. Решение этой исторической задачи невозможно без устранения такого разрушительного явления, как алкоголизация населения, приобретшего звучание проблемы номер один в деле выживания народа и государства.

Душевное потребление чистого алкоголя, пожалуй, уже превзошло критический уровень — 25 литров в год. За этим с суровой закономерностью следует деградация, самоуничтожение нации, причем процесс становится необратимым, так как более половины потомства в таких условиях нарождается дефективным, то есть умственно отсталым, недееспособным и даже нежизнеспособным.

Непредвзятый взгляд обнаруживает: против народов России, по сути, уже давно ведется широкомасштабная, тотальная война с применением химического оружия массового поражения, каковым, несомненно, являются алкоголь и табак. Война эта направлена на поголовное и жестокое истребление населения, на разрушение экономического и культурного потенциала страны. Она ведется не только внешними силами ряда стран мирового сообщества, но и силами внутренними, объективно заинтересованными в ее конечных целях.

Приходится с сожалением констатировать, что указанные грязные подрывные действия организуются умело и наносят России колоссальный вред, трудно восполнимый урон в людях и ресурсах. Он в сумме эквивалентен потерям от взрыва на нашей территории нескольких десятков атомных бомб.

Из чего складываются эти ужасные потери?

1. Подрыв здоровья нации. Алкоголь — хороший растворитель, и он смешивается с водой — основным компонентом организма человека — в любой пропорции. Благодаря этому алкоголь проникает во все органы и ткани и разлагает их, даже такие консервативные, как кости, а также биологические мембраны, нарушает функции клеток. Метаболизм алкоголя препятствует усвоению белковых, жировых и углеводных компонентов пищи, которые в конечном счете оказываются невостребованными и образуют бесполезные или даже опасные отложения, ведущие к ожирению сердечных мышц, чревату инфарктом, к склеротическим изменениям сосудов и тому подобным осложнениям. Алкоголь обостряет течение всех без исключения болезней человеческого организма, инициирует раковые опухоли органов пищеварения, дыхания и других.

Наиболее опасно алкоголь действует на нейроны — клетки коры головного мозга, а также на кровеносные сосуды, по которым эритроциты (красные кровяные тельца) поставляют клеткам кислород. При попадании алкоголя в кровь даже в небольших количествах эритроциты, соударяясь, склеиваются и закупоривают кровеносные капилляры, отчего нейроны необратимо погибают. Капилляры во

множестве лопаются, образуя микроскопические кровоизлияния. Вот почему не существует никаких норм алкоголя при так называемом «культурном» или «умеренном» его потреблении. Как не может быть и его «предельно допустимых концентраций» в воздухе производственных помещений — ведь любое количество алкоголя, попавшего в организм при питании, дыхании, всасывании через кожу и инфекциях наносит ощутимый ущерб здоровью. Это бинарное химическое оружие массового поражения кумулятивного действия! Каждый стакан водки уничтожает порядка 20 тысяч нейронов, и хотя их в коре головного мозга очень много, но нет лишних! В результате алкоголь катастрофически обедняет психику человека, лишает его возможности творчески мыслить, проявлять высокие нравственные качества — порядочность, патриотизм, дружбу, сострадание и т.п. Воистину неисчислимы интеллектуальные потери человечества от этого легального наркотика. Особенно опасно для общества пьянство лиц, принимающих ответственные решения.

Алкоголь обладает мутагенным действием; он изменяет генетический, наследственный аппарат человека, причем всегда в нежелательном направлении.

Расстраивая организм человека и усугубляя течение болезней, алкоголь сокращает продолжительность жизни пьющего. Будучи наркотическим и протоплазматическим ядом, алкоголь вынуждает человека, попавшего в наркоманическую зависимость от него, наращивать потребление спиртного, доводя в конце концов дело до летального исхода. Нынешний непревзойденный рекордный уровень потребления алкоголя в нашей стране в виде поставляемого через торговую сеть так называемого пищевого продукта отечественного производства и ввозимого из многих стран мира технического спирта, а также самогона и других самодельных виноматериалов привел к тому, что ежегодная гибель людей по этой причине достигла ужасающего размаха, превысив полтора миллиона человек, в основном в трудоспособном возрасте. Число жертв алкогольной войны за весь послевоенный период превысило наши суммарные потери за все годы Великой Отечественной войны. По существу, наша славная торговая сеть и бесчисленные спекулятивные палаточные городки без^тени смущения торгуют смертью!

Катастрофически снижается рождаемость, растет смертность, вымирает население страны, в основном его славянские компоненты, причем этот процесс, как тяжелый маховик, набирает обороты. Алкоголизация населения, сознательно организованная и планомерная, решительно переломила демографическую ситуацию. Похоже, что это и есть способ выполнения обещаний власть имущих временщиков — к 2000 году решить жилищную проблему, не построив ни одного жилого дома, и побороть безработицу в условиях обвального сокращения промышленного и сельскохозяйственного производства.

2. Алкоголизация населения неумолимо ведет к разорению страны. Подсчитано, что каждый алкогольный рубль, заполученный торговой сетью для бюджета, приносит косвенные убытки от прогулов, снижения производительности труда и качества продукции, от поломок оборудования, пожаров, аварий и других напастей на 5—7 и более рублей! Если, например, в 1985 году чистая прибыль для бюджета от производства и продажи алкогольной отравы планировалась на уровне 35 миллиардов рублей (а эти планы обычно с успехом выполнялись), то это означало, что в том же году бюджет недополучил 140—200 миллиардов рублей. На эту внушительную сумму, эквивалентную 300—400 триллионам нынешних рублей, можно было решить многие производственные и социальные пробле-

мы. Для этого достаточно было бы только исключить из свободной продажи алкоголь, а высвобождающиеся мощности ликеро-водочной промышленности переключить на производство «мирной», безалкогольной продукции. Но и без этих соображений каждому должно быть ясно, что на алкогольные деньги нельзя строить ни социализм, ни капитализм — на них могут развиваться только «нищизм» и «погубизм».

Производство «пищевого» алкоголя поглощает большие массы продовольственного сырья — зерна и картофеля. Любопытно, что в нашей стране количество зерна, расходуемого на изготовление виноматериалов и импортируемого из-за рубежа, оказывается почему-то соизмеримым. Легко понять, что на всенародное алкогольное застолье у нас ежегодно затрачиваются десятки тонн золота, чем затрудняется решение продовольственной проблемы. Таким изящным способом наш золотой запас постоянно перекачивается за рубеж, в то время как народ деградирует.

3. Алкоголь — один из самых мощных факторов осложнения криминальной ситуации, роста уголовной и экономической преступности, ослабления обороны страны.

Пагубность алкогольного нашествия настолько очевидна, что делают его вполне успешным только многолетняя, мощная, всеобъемлющая и всепроникающая пропаганда и реклама. Эта рекламная и пропагандистская поддержка всеми средствами массовой информации демособкрадковского толка, включая как телевидение, радио, газеты и журналы, так и художественную литературу, кино и театр, оплачивается самими жертвами химической бойни. По циничности и массивности подобная обработка голов далеко превосходит деятельность пропагандистских ведомств фашистской Германии геббельсовского толка, а в качественном отношении — аналогична ей. Основой оболванивания уничтожаемого населения, формирования у него терпимого отношения к сокрушению экономики страны, ее науки и культуры является откровенное искажение действительного положения вещей, чудовищная ложь! И еще: к этой гнусной работе привлекаются деятели как можно менее грамотные в специфических вопросах, которым целенаправленно создается дутый авторитет. Скажем, СМИ утверждают, что славянские в целом и русский народ в особенности генетически запрограммированы на пьянство и алкоголизм, чуть ли не искони были пьющими, то есть наркоманами. Это ложь и клевета на славянские народы! В действительности русский народ всегда активно боролся против силового насаждения пьянства на Руси, за введение «сухого закона» на вечные времена, о чем свидетельствуют молитвы, начиная с XII века, и другие более древние памятники русской культуры, деятельность членов дореволюционной Государственной Думы, позиция Ленина в этом вопросе и другие данные.

Это ложь, что алкоголь при некоторых заболеваниях полезен и используется как народное средство: на практике, по свидетельствам самых серьезных ученых, алкоголь оказывает пагубное действие на течение всех болезней без исключения и к народной медицине отношения не имеет.

Это неправда, что алкоголь является пищевым продуктом, источником энергии для организма. Пищевые продукты — в противоположность алкоголю — не губят организм человека. В отличие от белков алкоголь не является «строительным» материалом в организме, в отличие от жиров и углеводов не образует

запасных отложений жиров и углеводов (в виде, например, гликогена), которые организм использовал бы по мере надобности. Если в экстремальных условиях и принимать алкоголь «для сугреву», то при этом следует быть осмотрительным: человек в подобных случаях беззащитен и рискует погибнуть от переохлаждения. Да и не дело прятать это химическое оружие в недрах пищевой промышленности!

Это ложь, что алкоголь не является наркотиком, поскольку, дескать, свободно продается в продовольственных магазинах. Торговля алкоголем — результат преступного игнорирования в нашей стране решений и рекомендаций Всемирной организации здравоохранения лицами, принимающими самые ответственные решения в области профилактической медицины.

Это откровенная ложь, что внедрение трезвого образа жизни опасно для бюджета страны! Положение как раз обратное. Кто же не знает, что пьянство опустошает карманы граждан, казну любого государства? Почему, например, правительство США ежегодно скрупулезно подсчитывает потери от пьянства и алкоголизма, достигающие десятков миллиардов долларов, а правительство РФ боится «потерь» от трезвости, от запрета рекламы и пропаганды алкоголя?! Разве США и наша страна находятся на разных планетах и живут по принципиально разным законам?! Нет, конечно. Просто в нашей стране есть люди, заинтересованные не только в личном обогащении от торговли и спекуляции алкоголем, но и в чем-то еще, гораздо более серьезном. Почему экономика Турции развивается динамично, несмотря на то, что «пищевое» потребление алкоголя там практически сведено к нулю?!

Алкогольное лобби в правительстве лжет, что сокращение производства и продажи винно-водочных изделий приводит к возрастанию масштабов домашнего приготовления алкоголя самогона, к дефициту сахара. Опыт «сухих законов» показывает, что самогонование сокращается вместе с сокращением производства и продажи алкоголя путем государственного регулирования. Это и понятно: ведь если в продаже алкоголя нет, то как скрыть его противозаконное изготовление?! Дефицит сахара создается искусственно, в целях спекулятивной наживы.

Положение сейчас таково, что приходится думать о срочных и решительных мерах по спасению нашей страны и народа от самоуничтожения алкоголем на радость тем политикам, которые считают, что их соплеменникам собственная территория стала тесной, и которые стремятся к новому кровавому переделу мира, теперь уже с уничтожением целых наций и государств. К сожалению, бредовые идеи борьбы за мировое господство не иссякли, и народам мира нужно по-прежнему сохранять бдительность.

Во имя спасения Родины от грозящих ей катаклизмов мы обращаемся к вам, уважаемые депутаты, с предложением подготовить, рассмотреть и принять поименным голосованием Государственную программу всенародного отрезвления. Народ должен узнать истинные мнения и взгляды своих избранников по этой одной из самых жгучих проблем.

Основными моментами программы должны явиться:

1. Принятие закона о распространении на алкоголь, официально признанный ВОЗ наркотиком, действующего законодательства о защите населения от наркомании. Поскольку, как показывает исторический опыт многих стран, в том числе СССР и России, половинчатые меры в борьбе за трезвость неэффективны, необходимо лишить алкоголь, химическое оружие массового поражения, льготно-

го обращения в обществе, исключить его из свободной продажи с помощью этого закона.

2. Решение о вводе в действие закона «О запрещении рекламы и пропаганды алкогольных и табачных изделий», принятого в 1993 году Моссоветом.

3. Поручение соответствующим комитетам парламента России обеспечить Государственную программу всенародного отрезвления пропагандистской поддержкой всеми средствами массовой информации в тесном взаимодействии с общественными, политическими, религиозными и другими антиалкогольными организациями и движениями.

4. Возобновление действия постановления СНК РСФСР от 19 декабря 1919 года «О запрещении в РСФСР без разрешения производства и продажи спирта, крепких спиртных напитков и не относящихся к напиткам спиртосодержащих веществ» — лучшего трезвеннического законоположения за всю новейшую историю России, действие которого временно было приостановлено в 1925 году, или разработка его эквивалента.

5. Действенный контроль за ходом выполнения Государственной программы всенародного отрезвления с целью своевременной оценки ее эффективности, предотвращения срыва этой работы и, в случае необходимости, внесения в программу корректив, повышающих ее эффективность и ускоряющих исключение «пищевого» потребления алкоголя.

Вот такая, уважаемые коллеги, ситуация с безобидной, на первый взгляд, рюмкой алкоголя. Запоминайте, записывайте и рассказывайте ПРО ЭТО всем своим родственникам, друзьям, знакомым. Старайтесь донести полученные знания до как можно большего количества людей.

Мне особенно приятно было читать в ваших дневниках о той разъяснительной работе, которую вы проводите дома и на работе. Так, одна из наших слушательниц пишет о том, что под ее влиянием муж перестал курить, начал выполнять правила «Детки» Порфирия Иванова<sup>4</sup> и почти перешел на раздельное питание. А вот запись из другого дневника:

«Был на дне рождения, который отмечался у нас в отделе. Когда юбиляр, заместитель начальника отдела, увидел, что я не выпиваю, он, обидевшись, спросил меня: мол, почему я не хочу выпить за его здоровье. И я вдруг ответил (без всякого смущения) примерно так: «Если бы я был уверен, что от того, что выпью за Ваше здоровье, его у Вас прибавится, я выпил бы много раз, потому что очень Вас уважаю. Но я знаю, что от того, что выпью, здоровья у Вас не прибавится, а у меня убавится — тогда зачем же это делать?» Никто не нашелся мне что-либо возразить. И общий интерес к выпивке как-то быстро угас: во всяком случае, несколько бутылок водки так и остались нераспечатанными. Такого в нашем отделе раньше никогда не было!».

Хорошую инициативу проявила еще одна наша слушательница — на родительском собрании в школе она выступила «с лекцией о здоровом образе жизни. После этого многие спрашивали адрес «Оптималиста», а классная руководительница попросила меня выступить на открытом уроке перед учениками».

Замечательно! Запомните: чем больше и чаще вы будете высказывать свою точку зрения по проблемам правильного питания, пьянства, табакокурения, тем больше сами будете утверждаться в необходимости ведения здорового образа жизни.

«Сегодня рассказала соседке, страдающей болезнями желудка, об очистках организма, — читаю в другом дневнике, — и, в частности, об уринотерапии. Так она руками замахала, скривилась вся от брезгливости. И тогда я показала, как это делаю сама. У той рот раскрылся от удивления. Потом она сказала, что попробует. А вечером, когда я пришла с занятий, она сказала, что выпила свою мочу, как я учила, и живот перестал болеть...»

Эти строки — свидетельство того, что вы на деле претворяете в жизнь один из важнейших принципов «Оптималиста»: «Выбрался сам — помоги другому».

Кстати, об очистках. Расскажу о себе. Длительное время я ежеутренне потреблял урину, но как-то раз усомнился: действительно ли очищен мой кишечник? Тем более что незадолго до этого довелось поесть консервированной рыбы и немного паштета. Я решил сделать солевую очистку, то есть Шанк-Пракшлану. После шестого стакана из меня вышла жидкая масса, после чего выливалась вода, все более и более осветленная. После одиннадцатого стакана выход воды стал таким же прозрачным, как и при приеме. Таким образом (жестоким, конечно) я лишней раз убедился в благотворном очистительном воздействии урины. Так что имейте в виду: перейдя на уринотерапию, особенно научившись потреблять ее не только внутрь, но и наружно, вам не придется прибегать ко многим другим приемам очистки организма.

В порядке отступления замечу: очень многие особо питательные кремы и дорогие сорта мыла делают с обязательными добавками урины...

...А сейчас наступил момент, когда вы должны положить на стол домашние задания: справа — самообследования, в центр — диалоги с болячками и болезнями, слева — ваши предложения в Государственную Думу...

Теперь мы посмотрим, что же осталось у вас от тех, мягко говоря, неприятностей, с которыми вы пришли на курс. Я не буду зачитывать названия болезней и недомоганий — мы просто посмотрим вместе на лицевую сторону листа и его оборот. Видите, на этой стороне записано восемь наименований, на обороте — одно. Здесь — шесть, а на обороте тоже всего одна запись — «близорукость». Кстати, это поправимо, если вы посетите специализированный курс по коррекции зрения, проводимый в «Оптималисте».

На лицевой стороне еще одного листа записаны три наименования; обратная сторона — чистая, ничего не осталось. А вот еще не менее показательный пример — из пятнадцати записей остались две! «остеохондроз еще не совсем исчез» и «болит разрезанный хирургом палец»

Я собираю все эти листки с записями оставшихся болезней и болячек, присовокупляю к ним ваши диалоги и складываю их вместе с выброшенными, ненужными отныне и навсегда лекарствами, несколькими пачками вонючей табачной заразы, до последнего дня державшимися «на всякий случай» бывшими табачниками. В перерыве мы с вами предадим все это очистительному пламени костра, который аккуратно разведем во дворе.

Перерыв.

Руководителю курса

Во время перерыва на специально подготовленной площадке во дворе, на пустыре, в любом другом подходящем месте (скажем, там, где ранее сжигались табачные «боезапасы») следует свалить в кучу все лекарства, выброшенные слу-

шателями (а таковых, как показала практика, набирается порой несколько полиэтиленовых мешков), отобрав предварительно те из них, которые упакованы в ампулы и стеклянные баночки (их надо просто выбросить на помойку), переложить все это пачками окончательно выброшенных папирос и сигарет, листами бумаги, которых у нас наберется достаточно много, — и все это запалить. Кое-кому такая затея покажется несколько смахивающей на языческий обряд. Напомните об очистительной силе пламени, где сгорают оставшиеся болезни и болячки, страшные орудия поражения человека, сгустки грязной энергии. Уместно яри этом сделать памятные снимки, организовать видео- или киносъемку, чтобы продемонстрировать фотографии и кадры на клубном дне.

Для тех, кто самостоятельно занимается по этой книге

Вы также соберите все перечисленное, не жалея собранной за многие годы своей аптеки, вынесите все это во двор или на помойку и, если есть возможность, тоже сожгите абсолютно ненужные вам теперь лекарства, табачную гадость, листки с описанием болячек и болезней, а также диалоги с ними.

Здоровья вам, люди!

Итак, коллеги, мы распрощались с оставшимися болезнями и болячками, со своими вредными привычками, лекарственной химической продукцией. Не сомневаюсь, что это потребовало от вас определенных решимости и мужества, ведь таким образом оказался разрушенным психологический настрой на возможность излечения от недугов лишь с помощью различных таблеток и других химических снадобий. Вы теперь владеете уникальным инструментом, с помощью которого можете управлять своим здоровьем. У вас имеются самые совершенные природные лекарства — ледяная вода, земля, снег, воздух, урина... и, конечно, Господь, который вернется в очищенный Храм вашего тела, поможет содержать его в чистоте, удержит от совершения греховных устремлений и поступков.

Здоровья и счастья вам, уважаемые коллеги!

А сейчас, господа депутаты нашей оптималистской Думы, рассмотрим ваши жизненно необходимые для страны, всего народа предложения по решению самой главной проблемы — здоровья, ибо без него ни о какой нормальной человеческой жизни, о которой так любят порассуждать парламентарии обеих палат, правительство и сам президент, даже речи не может быть. Еще раз хочу напомнить напроочь забытую, к сожалению, нашими политиками поговорку: «Если у вас есть Бог и здоровье — у вас есть все!»

Итак, обращаюсь к вашим записям, к которым — вы это видели — я до сих пор не прикасался и, соответственно, буду зачитывать их в той последовательности, в какой они лежат на моем столе. Сравните свои предложения с декларациями, преподносимыми нам с экранов телевизоров избранными нами депутатами. И постарайтесь уловить разницу!.. Алексей Иванович Погодин предлагает:

«1. Немедленно запретить все виды рекламы винно-водочной и табачной продукции.

2. Категорически запретить отпуск спиртного зелья и табачного дерьма детям, подросткам и юношам, не достигшим 21 года.

3. Незамедлительно ввести в школах специальные занятия по алкогольно-курительной и прочим наркотическим проблемам

4. Очередным этапом должно стать запрещение производства винно-водочных изделий с последующим введением «сухого закона».

Уважаемые коллеги! Я читаю ваши предложения, называя каждого поименно. Вспомните свои записи в анкетах, особенно ту их часть, где стоял вопрос о вашем отношении к «сухому закону». Абсолютное большинство, почти все присутствующие высказались тогда однозначно: «отношение отрицательное», ««сухой закон» — ущемление прав человека», «для нас это неприемлемо» и т. д. Прошло всего девять дней, с тех пор как вы такое писали. Это как же надо было все в себе изменить, перевернуть свое сознание, чтобы убежденно говорить сегодня о необходимости трезвости и некурения для всех людей!..

Слово — нашему парламентарии Марине Юрьевне Третьяковой:

«Запретить рекламу табака, алкоголя, сладкой отравы. Вместо этого периодически на экранах телевизоров показывать экспонаты кунсткамеры: легкие здорового человека и легкие курильщика — с вкраплениями антрацитовых камней; мозг трезвенника и мозг алкоголика; внутренние органы очищенного организма — и те же органы обжоры, сладкоежки.

Обязать табачные фабрики выпускать сигареты с такими названиями: «Твое здоровье», «Здоровье ребенка», «Прекрасный цвет лица», «Стерильные легкие», «Работоспособный мозг» и т. п.

Провести расследование: почему цены на импортные табачные и водочные изделия в нашей стране намного ниже, чем в странах дальнего зарубежья? Почему, например, в США и Европе сигареты «Мальборо» стоят около трех долларов, а у нас — в пересчете на валюту — всего 50 центов? Водка «Смирнофф» у них стоит более 20 долларов за бутылку, а у нас порядка 5—6 долларов... Не преднамеренная ли это акция по уничтожению россиян?»

Серьезное, очень серьезное предложение! Как вы думаете, почему депутаты и правительство о подобных «несоответствиях» даже не заикаются?!

А вот предложения Владимира Михайловича Енина:

«Главой государства, его помощниками, членами правительства надо ставить людей, далеких от вредных привычек — употребления алкоголя, табака, переедания. Это должны быть очень здоровые люди!

Запретить ввоз отравляющих веществ — алкоголя и табака — из-за границы.

Организовать рекламу о вреде табакокурения, алкоголизма, обжорства.

В детских садах, школах, других учебных заведениях организовать занятия, подобные нашим».

Взвешенные, очень трезвые и деловые предложения.

Посмотрим, что написал Николай Иванович Комаров:

«Вынести на утверждение Думы три необходимых закона:

1. Ввести повсеместно в стране «сухой закон» (на первых порах хотя бы, как в Финляндии, — «полусухой»)

2. Прекратить ввоз из-за рубежа табачных и алкогольных изделий. Собственные табачные плантации сократить до минимума, повысив в десятки раз

плату за отечественные сигареты.

3. Во избежание роста желудочно-кишечных заболеваний нашего народа (а цифры заболеваний и смертности ужасающие!) установить строжайший контроль за ввозимыми продуктами питания, исключив таким образом попадание на российский рынок продуктов, которые предназначены для помойки. Одновременно с этим предусмотреть помощь отечественным сельхозпроизводителям».

Еще раз повторяю, дорогие коллеги- я читаю ваши очень деловые предложения. Я не добавляю, не убавляю ни одного слова из ваших записей.

Надежда Михайловна Копырник пишет:

«Запретить торговлю спиртным и табаком в вечернее время, а также вблизи школ, техникумов, училищ, вузов, учреждений, предприятий.

Предприятиям, выпускающим табачную и алкогольную отраву, на этикетках писать состав содержимого в пачках и бутылках.

Реализовать алкогольно-табачную продукцию только в специализированных магазинах «Ядохимикаты».

На трупных изделиях, на сладкой продукции проставлять количество химических добавок, которые туда внесены.

Запретить ввоз всякой отравы из-за рубежа. Предусмотреть строжайшее наказание в виде лишения свободы на срок от 5 до 10 лет для тех, кто будет этим заниматься нелегально».

Жестко, но очень красноречиво. Как вы находите?

Любовь Иосифовна Филичкина предлагает:

«!. Прекратить рекламу якобы «хороших качеств» спиртного и табака, рассказывать и показывать только правду об этих изделиях,

2. На предприятиях и в учреждениях ввести системы штрафов или снижения зарплаты за отравление воздуха табачными ядами. Из образовавшегося фонда некурящим производить доплату.

3. Увеличить выпуск натуральных соков и безалкогольных напитков, для чего перепрофилировать все винные предприятия и табачные фабрики.

4. Для быстрейшего введения в стране «сухого закона» на всей территории России организовать филиалы «Оптималиста», освободив их от всякого рода налогов и предоставив бесплатно лучшие залы дворцов и домов культуры, удобное время для выступлений по телевидению.

5. Программы «Оптималиста» ввести во всех учебных заведениях страны и обязательно в армии».

Читая последнее предложение, я вспомнил, как группа военных писателей, прошедших занятия в «Оптималисте», обратилась в Министерство обороны с предложением о проведении таких курсов за счет незначительного сокращения времени, отводимого для политзанятий (требовалось всего тридцать часов из двухсот с лишним). Позднее мне был передан ответ тогдашнего министра Д. Язова: «Наша армия не пьет. Покажите, кто это делает, мы накажем!» Эту фразу мне пересказал военный писатель Юрий Помченко после встречи с высшим долж-

ностным лицом нашей армии. Сейчас активисты продолжают работу, в том же направлении, хотя и встречают сильное противодействие со стороны армейских чиновников, хотя к нам на занятия приходит все больше и больше офицеров. Ведь наша армия пьет и курит — это общеизвестный факт.

Александр Михайлович Бережной настаивает:

«1. Создать международный трибунал и провести показательный судебный процесс над КПСС по обвинению в преступлениях против своего народа, мира и демократии. Одним из пунктов обвинения должно быть обвинение в геноциде против своего народа, умышленном его спаивании, развращении, в поощрении наркобизнеса.

2. Произвести смену руководителей силовых структур во всех эшелонах власти, если они не способны или не хотят вести активную борьбу с организованной преступностью, в том числе с нарко-алко-табачной мафией. При обнаружении их прямых связей с мафией немедленно предавать суду и широкой огласке через средства массовой информации. В кратчайшие сроки на всей территории страны провести ликвидацию банд и других мафиозных структур, для чего привлечь Вооруженные Силы страны.

3. Развернуть широкую пропаганду трезвости, некурения, здорового образа жизни, сделав это одним из главных элементов внутригосударственной политики.

4. Ввести в УК РФ статьи, предусматривающие суровые меры наказания за рекламу, подпольное изготовление и торговлю в неположенных местах и в неустановленное время алкоголем и табачными изделиями».

Круто. Но я подписался бы под каждой строкой такого постановления.

Весьма пространную программу предлагает Михаил Израилевич Хатин:

«Обратиться к президенту страны с четко изложенной программой по спасению населения от массового уничтожения наркотическими веществами, ненужной, а порой и очень вредоносной пищей, которую навязывают средства массовой информации. В случае отсутствия реакции главы государства на это обращение провести в стране референдум по проблеме здорового образа жизни.

Потребовать от властей и руководства телерадиокомитетов предоставления времени для выступления ведущих ученых страны, руководителей «Оптималиста». Обязательно организовать широкую демонстрацию десятисерийного фильма «Уроки трезвости и противокурения» по всем каналам телевидения, включая городские, республиканские, краевые телекомпании.

При выдвижении кандидатов в депутаты, в правительственные структуры, на должность президента обязательно указывать на их отношение к алкоголю, табаку, другим наркотикам.

На развитие движения, которое начали оптималисты, выделить значительные субсидии для издательской деятельности, создания собственных радио- и телепередач, массовых газет, организации учебного процесса подготовки специалистов, которые поведут работу с беременными женщинами, в яслях, детских садах, школах, — чтобы новое поколение выросло в трезвости, противонаркотии, нормально питаясь, ведя здоровый образ жизни.

Создать специализированные центры для помощи неизлечимо больным людям немедикаментозными методами, успешно применяемыми в системе «Опти-

малист».

Российской академии наук создать специализированные научно-исследовательские институты для изучения, развития и распространения методов нетрадиционной медицины, способов избавления людей от алкогольной, курительной, обжорной зависимости.

Координацию работы по исполнению данной программы возложить на ведущих руководителей клубов, центров, объединений «Оптималист»».

Вот такая программа представлена нашим коллегой.

Я позволю себе зачитать и совсем короткую записку от Валерия Павловича Снопа:

«Всем руководителям страны, депутатам обеих палат, а далее также в республиках, городах и областях пройти курс занятий в «Оптималисте». Убежден на сто процентов — жизнь в стране сразу изменится в лучшую сторону».

Тут лежат еще и еще ваши предложения, суть которых, в этом я твердо убежден, заключается в необходимости просвещения населения по затрагиваемым на наших занятиях проблемам. В большинстве вы все однозначно высказались за введение «сухого закона» в стране, но не силовыми методами, а посредством разъяснительной работы среди населения, чтобы каждый человек стал здравомыслящим и самостоятельно, как мы с вами, ввел для себя «сухой закон». Пусть тогда алкоголизаторы всех мастей перед самым нашим носом пускают реки из водки и вина — а мы плевать туда будем! В таком примерно духе высказался на одной из своих лекций страстный поборник трезвого, здорового образа жизни кандидат физико-математических наук В. Г. Жданов, с которым многим из вас предстоит познакомиться на различных конференциях, семинарах, съездах трезвеннических движений, в которых вам захочется принять активное участие.

На этом я закончу чтение ваших «законодательных» предложений. Те, с которыми вы познакомились, и еще не прочитанные мною я предлагаю направить туда, где «слуги народа» (к сожалению, в большинстве своем оторвавшиеся от него) готовят законы, управляют страной. Больше того, я рекомендую всем вам выполнить одну из резолюций съезда еще всесоюзного объединения «Оптималист»... Кстати сказать, хотя СССР и распался, наше содружество, или союз клубов здорового образа жизни, продолжает развиваться, потому что в стремлении жить полноценной жизнью границ и других разъединений быть не может.

Теперь — о резолюции... Но вначале познакомьтесь с небольшой предысторией. Как-то в Москве в 1990 году на улице Чехова повстречался мне известный писатель и замечательный человек, радеющий о спасении своего народа, Василий Иванович Белов. Оказалось, он несколько минут назад вышел из Кремля, где состоялась его встреча с тогдашним президентом страны М. С. Горбачевым. Василий Иванович рассказал, что вместо пятнадцати минут, которые ему были обещаны, он проговорил с президентом около двух часов. Основной темой разговора была трезвость, противоалкогольная политика

— Михаил Сергеевич в беседе посетовал на то, что почта с требованиями отмены ограничений на торговлю алкоголем напоминает полноводную реку, а по поводу трезвости выглядит тоненьким ручейком, — рассказал мне известный ав-

тор «Плотницких рассказов», «Канунов» и других талантливых произведений.

Вот тогда-то мы и приняли на съезде резолюцию о том, чтобы все руководители клубов «Оптималист», преподаватели курсов на заключительных занятиях обращались к своим слушателям с просьбой «отстучать» телеграмму или направить властям письмо с конкретными предложениями по решению проблемы сохранения здоровья народа страны. С подобной просьбой и я обращаюсь сегодня к вам, уважаемые коллеги, дорогие соратники. Как знать, может, один-два голоса из тысяч и тысяч (а наши занятия ежедневно ведутся во всех уголках России и стран СНГ) услышат те, кому действительно дороги чаяния народа, кто в состоянии содействовать ускорению процесса отрезвления и оздоровления страны. Могу сказать: результаты от таких обращений уже есть, о чем свидетельствуют принятые в федеративных республиках, странах СНГ законы о запрещении рекламы алкогольно-табачной продукции, упорядочении торговли этими изделиями. А Украина, к примеру, направила своего рода ультиматум в адрес первой программы ТВ: если на экранах телевизоров появится реклама алкоголя или сигарет — трансляция на Украину будет прервана! Очень надеюсь на то, что к моменту выхода в свет этой книги многое изменится в этом вопросе и в самой России.

..Как в дальнейшем нам держать связь друг с другом? Я уже вчера говорил: в течение полугода основным связующим звеном останется дневник. Сейчас запишите график его ведения. Помните, я рекомендовал вам перерисовать «лестницу здоровья»? Теперь вам надо будет подставить значения по оси координат — и, на здоровье, стройте эту лестницу-график, где ступеньками станут ваши дневники. Написал дневник — поднялся на ступеньку, еще дневник — встал на следующую и т.д. Но если кто-нибудь из вас попробует «перепрыгнуть» сразу через несколько ступенек или, наоборот, пропустить хотя бы одну из них, он рискует свалиться в «болото», выбраться из которого бывает нелегко. И уж коль такое, не дай Бог, случится, мой вам совет: начинайте восхождение по «лестнице здоровья» заново, то есть начинайте снова писать дневник, с первой «ступени». Помните: во всех, абсолютно во всех случаях срывов, которые происходили с нашими слушателями, причина была одна — небрежное отношение к дневнику. Особенно бойтесь эйфории. Она может охватить вас через месяц-два после начала ведения дневника. Вы вдруг почувствуете себя совершенно уверенными в своей неуязвимости против дурных пристрастий и... будете неправы, отказавшись от дальнейшей самостоятельной работы — от ведения дневника, от очищения сознания, укрепления нарабатанных новых программ по соблюдению здорового образа жизни. Как бы вас ни распирали самомнение и чувство самоуверенности, не забывайте этого моего предостережения.

Тем, кто продолжит добросовестную работу с дневником, я даю стопроцентную гарантию в том, что никогда, ни при каких обстоятельствах этот человек не сорвется с вершины достигнутого им благополучия и благосостояния в то болото, откуда долго, хотя и без мучений, он выползал.

Записывайте!.. Начиная с сегодняшнего дня вы ежедневно ведете дневник в течение 14 дней. Следующий этап — заполняете дневник через день в течение 2! дня. Третий этап — два раза в неделю в течение месяца. Четвертый этап также длится месяц, но ведете вы дневник только раз в неделю. Пятый этап — делаете записи в дневнике дважды в течение одного месяца. Шестой этап — вы ведете дневник раз в месяц в течение двух-трех месяцев.

Такой график — необходимый минимум для самостоятельной работы. Я подчеркиваю — минимум В сторону увеличения графика можете работать сколько угодно, только на пользу пойдет. Кстати, немало моих слушателей пишут дневники (и даже иногда присылают их мне) в течение пяти и даже семи лет А Виталий В. из Калининградской области вот уже & течение шести лет пишет дневники ежедневно — и отсылает их мне. У меня скопились целые тома его дневников. Я уж взмолился как-то: мол, если пишете дневники, то уж не отсылайте их так часто мне! Так он мне ответил: «Юрий Александрович, если я не напишу дневника и не отправлю его Вам, то целый день потом хожу с таким чувством, будто не сделал чего-то очень важного».

Кстати, о Виталии. В свое время этот человек прошел все круги алкогольного ада: лечился, побывал в ЛТП, сидел в тюрьме — по вине алкоголя... Здесь, в зале, он проходил курс наших занятий. Затем прислал сюда с дюжину своих бывших собутыльников. А когда я отказался принимать его подопечных, посоветовав ему самому организовать занятия, он со своими единомышленниками создал клуб. Работал Виталий на мебельной фабрике разнорабочим. Когда же начались пертурбации в процессе перестройки, его избрали директором фабрики. В дальнейшем он стал председателем акционерного общества, развернул широкую предпринимательскую деятельность, «грозится» даже открыть нечто вроде филиала в Санкт-Петербурге, чтобы помогать нашему движению.

Как отправлять дневники? Вы их будете высылать трижды в неделю в течение первого периода, дважды в неделю — в течение второго периода, один раз в неделю — в течение третьего и четвертого периодов, дважды в месяц — в течение пятого периода и, наконец, один раз в месяц — в заключительный период

Кроме всего прочего, я хочу продолжить замечательную традицию, начатую Геннадием Андреевичем Шичко. Заканчивая занятия, он просил своих слушателей дважды в год — после исполнения графика ведения дневников — присылать ему короткие отчеты в виде писем и даже открыток. И поскольку наиболее почитаемыми праздниками у Геннадия Андреевича были День Победы и Новый год, мы все, где бы ни находились, на 9 Мая и к 1 января обязательно посылали ему письма и открытки. Я вас прошу продолжить эту традицию. Мне небезынтересно будет знать о вашей дальнейшей жизни. Да и вы, хотите или нет, станете более тщательно контролировать свои действия, постоянно, хотя бы и дважды в год, вспоминать наши занятия, что поможет вам и в дальнейшем вести нормальный, человеческий образ жизни Только не забудьте в «верхнем левом углу конверта ставить индекс «Д» и номер группы При получении очередной партии писем (а их бывает несколько сотен сразу!) в первую очередь будут прочитаны дневники. Если у вас появятся какие-то вопросы, не посчитайте за труд вложить в свое послание конверт с надписанным обратным адресом Это гарантия того, что ответ вы получите очень быстро

Для тех, кто живет в нашем городе, еще раз хочу напомнить, каждую первую среду месяца в 18 часов в помещениях «Оптималиста» проводятся клубные дни, на которых вы получите дополнительную возможность встретиться со своим преподавателем, сокурсниками, очень интересными людьми — известными деятелями науки, культуры, целителями, сами сможете выступить с инициативой по проведению различных мероприятий. Таких, к примеру, как совместные лыжные вылазки за город, посещения музеев, новых театров, да и не только новых,

просто выездов на природу; сможете предложить присутствующим принять участие в различных соревнованиях. Ведь мало кто, скажем, знает, что известный теперь во всем мире суточный пробег «Испытай себя» родился в Парголове, в первом нашем клубе «Оптималист». Правда, никто тогда не предполагал, что состязание перерастет в суточный пробег, но бывшие алкоголики и курильщики захотели посоревноваться не так в скорости бега, как в выносливости: а сколько времени ты сможешь бежать, да еще полную дистанцию?

Затем эту идею развили известные лыжники нашей страны братья Баженовы, подключилось Ленинградское телевидение. А комментировал первый пробег Виктор Правдюк, ставший впоследствии одним из создателей программы «Пятое колесо» и вошедший в состав руководителей Ленинградского — Санкт-Петербургского телевидения.

Приходите, друзья, на клубные дни, обязательно приходите! Это очень поможет вам, особенно на первых порах, адаптироваться, что ли, в той среде, которая не изменилась вместе с вами. Ведь по-прежнему вас будут окружать, мягко говоря, заблудшие люди с низменными привычками и вредоносными пристрастиями. И так иногда захочется пообщаться с близкими вам по духу, единоверцами так сказать. Вот тут-то и помогут наши клубы, где вам всегда будут рады.

И еще, что немаловажно. В последние годы наши клубы все чаще и чаще стали посещать те, кто по разным причинам остался в жизни одиноким. Где сегодня можно найти нормального — непьющего, некурящего, здорового — спутника (или спутницу) жизни? Конечно же, в «Оптималисте»!..

... Грустно расставаться. Я про это читал чуть не в каждом дневнике и прочитаю еще. Да, занятия сроднили нас, стали объединяющим началом в великом деле спасения людей от изощренного рабства, в котором мы все пребывали. Сейчас, когда в вашем сознании наступил переворот, мы отчетливо видим свой путь к совершенствованию, к спасению души, знаем, каким путем должны идти наши дети, внуки. Ведь, по существу, в сознании каждого произошел революционный переворот.

И пусть не пугает вас сегодня слово «революция». Она — революция — продолжается!

Спасибо вам за то, что вы избрали путь праведной жизни, и на нашей планете стало немножечко легче дышать, поубавилось страданий в окружающем тонком мире...

**Здравствуйте, люди!  
Будьте счастливы!  
До следующих встреч!**

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

**Таблица калорийности продуктов питания на каждые 100 гр.**

Наименование	(ккал)	Наименование	(ккал)
<b>!. ХЛЕБ, КРУПЫ</b>		Колбаса «Украинск.» п./к	340
Хлеб ржаной	223	Колбаса «Московск.» копч.	463
Хлеб пшеничный	255	Ветчина среди жирн.	300
Булки городские	283	Грудинка	475
Булочка сдобная	300	Сардельки	159
Печенье	437	Сосиски	288
Пряники	356	Кролик	115
Макаронные изделия	358	Куры	128
Крупа гречневая	347	Утка	139
Крупа манная	354	Индейка	150
Крупа овсяная	374	Гусь	300
Крупа пшеничн.	352	<b>3. РЫБА, РЫБНЫЕ ПРОДУКТЫ</b>	
Крупа перловая	345	Карп	46
Рис	346	Лещ	48
Крупа ячневая	343	Навага	44
Кукурузные хлопья	369	Севрюга	137
Горох	329	Судак	43
Фасоль	328	Щука	41
<b>2. МЯСО, МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ</b>		Треска	59
Говядина I категории	139	Сельдь атлант	66
Говядина жирная	261	Сельдь тихоокеанская	81
Свинина постная	137	Сельдь с растит. маслом атлант	68
Свинина жирная	366	Икра зернистая	256
Телятина	97	Икра паюсная	317
Баранина жирная	316	Икра кетовая	358
Колбаса любит вар	310	Шпроты в масле	249
Колбаса отд. варен	193	<b>4. ЖИРЫ</b>	
Колбаса п./копчен	370	Жир топленый	927
Колбаса «Краковск.» п./к	382	Пастила	352
Шпиг свиной	821	Конфеты шок. 1 шт.	55
Масло подсолнечное	929	Карамель леденц.	241
Масло сливочное	781	Ирис «Золотой ключик»	429
Маргарин сливочн.	736	Выпечка	400
<b>5. МОЛОКО, МОЛ. ПРОДУКТЫ</b>		Пирожное песочное	446
Молоко коровье, цельное	67	Торт шоколадный	488
Сливки 20% жирн	213	Халва подсолнечная	546
Сметана 20% жирн	302	Халва арахисовая	545
Кефир жирный	67	<b>7. ОВОЩИ</b>	
Творог 18% жирн	253	Картофель молодой	80
Творог с сах со смет	267	Картофель зрелый	90

Творог со смет	257	Морковь	41
Сырковая масса	351	Капуста белокочанная	23
Молоко сгущ. с сах	345	Капуста брюссельская	12
Сыр голландский	357	Капуста краснокочанная	27
Сыр степной	362	Капуста цветная	18
Сыр плавленый	268	Капуста кольраби	30
Майонез	794	Свекла	40
Мороженое молочное	137	Томаты	19
Мороженое сливочное	227	Тыква	20
Мороженое пломбир	240	Баклажаны	21
Мороженое эскимо слив.	284	Кабачки	12
<b>6. САХАР, КОНД. ИЗДЕЛИЯ</b>		Лук зеленый	13
Сахар	410	Лук репчатый	43
Варенье клубничное	309	Огурцы свежие	15
Варенье из яблок	352	Салат	11
Мед	336	Шпинат	16
Мармелад	229	Зеленый горошек	75
Пастернак	38	Малина	31
Перец зеленый сладкий	19	Мандарины	32
Петрушка	41	Персики	44
Ревень	16	Слива	44
Редис	16	Вишня	53
Редька	25	Яблоко	44
Репа	23	Алыча	38
Укроп	30	Ананас	40
Хрен	49	Бананы	60
Чеснок	89	Брусника	41
Щавель	27	Голубика	41
Дыня	25	Ежевика	32
Арбуз	21	Земляника	38
<b>8. ОРЕХИ</b>		Клюква	33
Грецкие	495	Кизил	41
Земляные	443	Крыжовник	48
Кедровые	270	Лимоны	21
Миндаль	383	Смородина черная	45
Фисташки	318	Смородина красная	43
Фундук	344	Смородина белая	40
<b>9. ГРИБЫ</b>		Черешня	53
Белые	30	Черника	44
Подберезовики	25	<b>11. СУШЕНЫЕ ПЛОДЫ</b>	
Подосиновики	25	Абрикосы с косточками	157
Белые сушеные	281	Абрикосы без косточек	302
<b>!0. ФРУКТЫ, ЯГОДЫ</b>		Изюм	273
Абрикос	44	Кишмиш	306
Айва	30	Груша	303

Апельсин	33	Чернослив	21
Виноград	69	Яблоки	220
Груша	42	Мясо отварное	201
<b>12. ГОТОВЫЕ БЛЮДА</b>		Язык отварной	195
Соус красный	65	Курица отварная	105
Салат из ев огурцов	76	Индейка отварная	116
Салат из ев помидоров	108	Кролик отварной	150
Салат из редиски с масл.	128	Мясо заливное	152
Салат из редиски с/м	117	Птица жареная	216
Салат из ев капусты	88	Котлеты, биточки рыбные	133
Салат из кваш. капусты	59	Рыба отварная	65
Салат из свеклы со сметаной	67	Рыба фаршированная	174
Салат мясной	355	Рыба под маринадом	274
Винегрет овощной	128	Рыба жареная	139
Икра баклажанная	91	Сельдь с раст. маслом	
Икра кабачковая	90	Борщ из ев капусты 500 г	16
Икра овощная	89	Борщ из кваш. капусты 500 г	156
Студень говяжий	359	Щи из свежей капусты 500 г	88
Бутерброд с колбасой	150	Рассольник	246
Бутерброд с икрой	110	Лапша домашняя	431
Плов говяжий	359	Суп картофельный	233
Мясо тушеное	175	Суп карт с крупой	247
Печень говяж. жарен	200	Суп карт с макарон	243
Печень по-строгановски	260	Суп молочный с макаронами	390
Гуляш говяжий	180		
Гуляш свиной	355	Суп молочный с рисом	379
Сердце в соусе	165	Бульон мясной	220
Шницель натуральный	188	Окрошка мясная	269
Котлеты, биточки говяжьи	236	Картофель отв. с маслом	126
Тефтели	230	Напиток из сиропа	141
Картофель отв. со смет.	117	Сок яблочный	44
Картофель отв. с соус	90	Сок сливовый	66
Карт, пюре с маслом	141	Сок абрикосовый	55
Пюре морковное	147	Сок вишневый	54
Каша гречневая с маслом	197	Сок виноградный	72
Каша пшен. с маслом	168	Сок апельсиновый	64
Каша рисов с масл.	152	Чай на завтрак без сахара	2
Каша перлов с масл.	137	Чай с сахаром	29
Каша ячневая с масл.	141	Чай с вареньем	25
Каша пшен. с масл.	167	Чай с лимоном и сах.	30
Макаронны отв. с масл.	153	Чай с медом	32
Яйца варен 2 шт.	126	Чай с молоком и сах.	44
Глазунья их 2-х яиц	201	Чай со сливками и сах.	71
Омлет	250	Кофе раст. без сах.	2
		Кофе черн. с сах.	10

Вареники с твор. «ленивые»	347	Кофе с молоком б/сах.	40
Сырники со сметаной	237	Кофе со сливками б/сах.	59
Запеканка из творога	199	Кофе с молоком с сах.	77
Вареники с твор. со сметаной	235	Кофе на сгущ. молоке	67
Вареники с картофелем	221	Кофейный напиток	80
Блинчики с творогом	195	Какао на молоке б/сах.	60
Блины с маслом	235	Какао на сгущенном молоке	90
Картофельные оладьи	662		
Суп гороховый	242		
Компот из сухофруктов	170		
Кисель из свежих ягод	105		

Пример:

## ЭНЕРГОЗАТРАТЫ

Распределяются на:

1. Жизнедеятельность всех органов 50 — 60% ккал
2. Усвоение пищи 10—15% ккал
3. Физическую активность 30 — 40% ккал.

Виды работ:

1. Умственный труд 17—18 ккал/час
2. Спокойное сидение 15 ккал/час
3. Чтение вслух 20 — 37 ккал/час
4. Шитье 10 — 30 ккал/час
5. Вязание, штопанье 3! ккал/час
6. Вытирание пыли ПО ккал/час
7. Глаженье (утюг 2,25 кг) 59 ккал/час
8. Мытье посуды 59 ккал/час
9. Стирка домашняя 130 ккал/час
10. Пение 37 — 56 ккал/час
11. Игра на пианино 40 — 56 ккал/час
12. Писание письма 10 — 20 ккал/час
13. Ходьба медленная 115 ккал/час
14. Ходьба быстрая 535 ккал/час
15. Бег 485 — 960 ккал/час
16. Езда на велосипеде 190 — 500 ккал/час
17. Плавание 200 — 700 ккал/час
18. Ходьба на лыжах 500 — 960 ккал/час
19. Бег на коньках 300 — 700 ккал/час
20. Упражнения легкие 85 ккал/час
21. Упражнения тяжелые 365 ккал/час
22. Бокс (тренировка) 800—1100 ккал/час
23. Поднятие тяжестей 690 ккал/час
24. Плотник 155—180 ккал/час
25. Портной 44 — 84 ккал/час
26. Машинистка 16 — 55 ккал/час
27. Слесарь 117 ккал/час
28. Маляр 145—160 ккал/час
29. Швея ручная 16 ккал/час
30. Швея на машинке 157 ккал/час
31. Бухгалтер 40 ккал/час
32. Врач-хирург 85 ккал/час

Пример: ХРОНОМЕТРАЖ РАБОЧЕГО ДНЯ

1. Ночной сон 7 час x 65 ккал = 455 ккал
2. Утренний туалет 40 мин x 102 ккал = 71 ккал
3. Завтрак 20 мин x 100 ккал = 30 ккал
4. Дорога на работу 30 мин x 112 ккал = 56 ккал
5. Служебная

деятельность 8 час x 100 ккал = 848 ккал

6. Возвращение

с работы 30 мин x 112 ккал = 56 ккал

7. Обед 30 мин x 100 ккал = 50 ккал

8. Отдых 1 час x 85 ккал = 85 ккал

9. Самообразование 3 час x 90 ккал = 270 ккал 10. Ужин 30 мин x 100 ккал = 50 ккал.

11. Отдых, чтение.

и т.д. 1 час x 85 ккал = 85 ккал

12. Другие виды домашних работ 1 час x 157 ккал = 157 ккал

Всего: 24 часа = 2213 ккал

### РАСЧЕТЫ ПОКАЗЫВАЮТ:

при постоянном превышении суточного количества пищи над энергозатратами на 300 ккал (это примерно 1/8 суточной калорийности, т.е. 100-граммовая сдобная булочка) увеличивается накопление жира на 15 — 30 г в день, а в год это составит 5,4 — 10,8 кг.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Упражнения для укрепления мышц и активизации работы внутренних органов.

Весь рекомендуемый комплекс выполняется под ритмичную танцевальную музыку. Все танцуют! Может, впервые в жизни кто-то начинает это делать без взбадривания себя алкогольной заразой. Не прекращая произвольного» танца, вытягиваем шею вместе с головой: вперед-назад, влево-вправо (15—20 секунд).

Остановились. Ноги поставили вместе, пятки касаются друг друга, носки врозь. Кисти рук уперлись в бока. Выполняем вращательные движения головы: вначале — влево, затем — вправо. Не жалейте своих остеохондрозов, не зацикливайтесь на скрипах и тресках шейных позвонков! Активно выполнять! Очень активно! (20 секунд).

Снова танцуем. Все тело двигается, как на шарнирах. Руки согнули в локтях, положив ладони на плечи. Покрутили руки вперед! Продолжаем танцевать! Назад крутим руки... (20 секунд).

Продолжая танцевать, руки вытянуть перед собой и подвигать «ножницами». Поднять вверх, продолжить движение «ножницами». Отвести руки назад, стараясь также выполнять «ножницы». Руки двигаются «ножницами» у левого бедра... у правого бедра! Повторяем весь цикл (20—30 секунд).

И, пожалуйста, учитесь улыбаться! Помните: каждая ваша улыбка — возвращение как минимум 15—20 минут «сгоревшей» в несправедном поведении жизни.

Теперь просто танцуем! (10—15 секунд)

Не останавливая танцующих ног, поднимаем резко вверх вначале правое плечо, затем левое. Так же резко опускаем правое плечо, потом левое. Повторяем: раз, два, три, четыре! Координируйте движения! (20 секунд)

Остановились! Исходное положение — ноги вместе, руки уперли в бока. Надуваем живот, как арбуз, затем вытягиваем его до предела. Раз — два! Раз — два! Не поднимайте грудь и плечи! Работают только мышцы живота: раз — два! Теперь можно включить мышцы ягодиц малого таза (иными словами, втянуть и выпустить толстую кишку). Эти упражнения следует ежедневно повторять не менее сорока раз.

Снова танцуем! (15 секунд)

Теперь разучиваем уникальные упражнения, необходимые для выполнения  
**ШАНК-ПРАКШАЛАНЫ.**

Первое упражнение. Ноги на ширине плеч, руки подняты вверх, пальцы переплетены «в замок», ладони вывернуты кверху. Не поворачивая верхней части спины, наклон влево, выпрямиться, наклон вправо. Упражнение повторить по четыре раза, то есть сделать восемь наклонов влево-вправо (такое упражнение поможет принятой воде быстро покинуть желудок, войти в двенадцатиперстную и тонкие кишки).

Второе упражнение. Исходное положение то же, что и в первом упражнении. Правую руку вытянуть горизонтально перед собой; левую руку согнуть и пальцы положить на правую ключицу. Далее, сопровождая глазами кончики паль-

цев, с помощью вращения туловищем вытянутую руку отвести назад — до упора. Сразу же вернуться в исходное положение, поменять позиции рук и, не задерживаясь, выполнить такой же поворот влево. Повторить движение по четыре раза на каждую сторону. (Это упражнение способствует попаданию воды в двенадцатиперстную кишку.)

Третье упражнение. Поза кобры. Делается упор лежа, то есть пальцы рук и ног держат вас на полу. Ступни ног раздвинуты на 30 сантиметров. Не спеша поворачиваем голову влево и обязательно стараемся увидеть пятку правой ноги. Не останавливаясь, возвращаемся в исходное положение и поворачиваем голову вправо, чтобы обязательно увидеть пятку левой ноги. Так же как и в предыдущий раз, делаем по четыре движения в каждую сторону. (Такое движение способствует продвижению воды в тонком кишечнике.)

Четвертое упражнение. Оно наиболее сложное. Надо глубоко присесть, расставив при этом ноги на 30 сантиметров. На счет «раз» левое колено кладем на ступню правой ноги, обхватываем кистями рук правое колено, до упора прижимаем его к животу — и одновременно делаем поворот туловища вправо. Не задерживаясь, возвращаемся в исходное положение и то же самое упражнение повторяем в левую сторону, положив колено правой ноги на ступню левой. Выполнять движения следует по четыре раза в каждую сторону. (Это упражнение позволяет воде из тонкого кишечника переместиться в прямую кишку.)

Выполняя предлагаемые упражнения ежедневно на занятиях, обязательно повторите их дома, стремясь добиться выполнения всех четырех движений в течение одной минуты.

Продолжаем наши танцы! Раскованнее! Веселее! Включаем в активную работу мышцы бедер и ног! Сгибая ноги в коленях, поочередно поднимаем их как можно выше вверх и толчком обеих ладоней опускаем вниз! Делаем все движения под музыку (!5 секунд).

А теперь поднялись на цыпочки, до отказа подняли плечи — и резко опустили все тело на пятки. Выполнять движения следует также в ритме музыки, встряхивая таким образом каждую клеточку организма! (20 секунд).

Танцуем! Все танцуем! Раскованно, азартно!.. Остановились! Ноги — на ширине плеч. Делаем наклоны туловища, пытаюсь обхватить ладонями пятки; при этом ноги в коленях не сгибать! (!5 секунд)

Продолжаем танцевальную программу! Одновременно играем в «ТИГРА».

В течение дня вы накопили немало отрицательных эмоций. Чтобы избавиться от них, раньше вы прибегали к химическому способу запырятия этих эмоций внутрь, но не освобождаясь от них. Я имею в виду прошлые ваши выпивки, самоотравления табачной заразой. Теперь я предлагаю вам самый гуманный и предельно простой способ избавления от эмоциональных негативов.

Предположим, на работе вас несправедливо обидел или оскорбил начальник. В Японии для подобных ситуаций предусмотрены резиновые куклы или горшки в приемной. А что надо сделать вам? Выйдите из кабинета, зайдите в туалет, встаньте перед зеркалом или оконным стеклом, сделайте свирепое лицо, поднимите руки на уровень плеч, разверните ладони в сторону своего зеркального отражения, пальцы напрягите (выпустите «когти») — и в полный голос, на выдохе, издайте звериный рык!..

Во время наших танцев таким зеркалом буду я. По моей команде все выпол-

няют это упражнение. Итак, танцуем! Раз! Продолжаем танцевать! Два! Веселее, веселее двигаемся! Внимание: тигр идет!.. Хорошо! Повторяем!.. (3 раза)

Наши танцы еще не окончены. Двигаемся, все тело извивается в танце! С сегодняшнего дня начинаем выполнять приседания. Необходимо будет довести их количество до 50 в течение одной минуты. Конечно, при первой попытке сделать это чрезвычайно трудно, да мы с вами и не будем делать столько приседаний. Начнем с 15 и будем ежедневно добавлять по 5 приседаний; таким образом, к окончанию занятий все вы будете очень легко выполнять в течение минуты 50 приседаний.

Исходное положение: пятки вместе, носки врозь. Делаем глубокое приседание, не отрывая от пола пяток, одновременно держа руки перед собой. Начали!.. (15 раз, 20 раз — и т.д. до 50 приседаний).

А теперь переходим к спокойному танцу, расслабляем мышцы, встряхиваем ладони, делаем 3—4 глубоких, резких выдоха.

Занятие окончено.

**Плодотворной вам работы!  
Здравствуйтесь!**

## ЛИТЕРАТУРА

1. Шичко Г. А. Вторая сигнальная система.
2. Шичко Г. А., Неизданные работы Словарь-справочник трезвенника.
3. Рождественский А. Азбука трезвости. Выпуск первый.
4. Шмеман Г. За жизнь мира.
5. Догель А. Спиртные напитки как несчастье человека.
6. Соколов Ю. А. Трезвость. Противокурение.
7. Соколов Ю. А. Здравствуйте. Приятного аппетита
8. «Трезвость и культура».
9. Углов Ф.Г. Правда и ложь об алкоголе.
10. Углов Ф.Г. В плену иллюзий.
11. Углов Ф.Г. Из плена иллюзий.
12. Углов Ф.Г. Ломехузы.
13. Гавалов С.М., Демченко А. Е. Не кури, мама.
14. Бальчуков А.Г. Призадумайся, курильщик!
15. Евреева И.П. Алкоголь и никотин — наши враги.
16. Бородкин Ю.С., Грекова Т.И. Алкоголизм: причины, следствия, профилактика.
17. Богданович Л.А., Богданов Г.Т. Для чего люди одурманиваются?
18. Казьмин В.Ф. Курение, мы и наше потомство.
19. Маюров А.Н. Антиалкогольное воспитание.
20. Углов Ф.Г. Береги здоровье и честь смолоду.
21. Петрищев А.Б. Из истории кабаков России.
22. Ягодинский В.Н. Школьнику о вреде никотина и алкоголя.
23. Лисицын О.П., Сидоров П.И. Алкоголизм.
24. Литвина И.И. Основы правильного питания.
25. Востоков В.В. Белый лама.
26. Зарубежные методы лечения.
27. Мартинус. Идеальная пища.
28. Мартинус. Переступая порог смерти.
29. Малахов Г. П. Целительные силы.
30. Брэгг. П. Чудо голодания.
31. Лаврова В. Ключи к тайнам жизни.
32. Энтони Р. Секреты уверенности в себе.
33. Бирхер-Бекнер М., Суворин Д., Тарасов Н., Беджамен Г. Есть, чтобы жить. Исцеление питанием.
34. Батраков Г. В помощь участникам движения оптималистов.
35. Сытин Г.Н. Животворящая сила.
36. Сытин Г.Н. Божественные настрои.
37. Армстронг. Живая вода.
38. Рассказов В. Лечение живой водой.
39. Уринотерапия и другие уникальные методы самооздоровления.
40. Кнейпп С. Мое водолечение. Домашняя аптека.
41. Иванченко В.А. Как быть здоровым.
42. Айванхов О.М. Йога питания.

43. Йог Рамачарака. Хатха-Йога.
44. Эвенштейн З.М. Популярная диетология.
45. Лазарев С.Н. Диагностика кармы.
46. Горен М., Осава Д., Терев А. Путь к здоровью.
47. Залманов А, Тайная мудрость человеческого организма.
48. Руденко Е.И. Наследство Жана Нико.
49. Линдеман Х., Селье Г. Неизвестные силы в нас.
50. Дмитрук М.А. Где искать здоровье?
51. Исакова Е., Бутовецкий С., Пекелис В. Как уберечься от сглаза и накопить биоэнергию.
52. Неумывакин И.П. Здоровье в ваших руках.
53. Кривоногое В.П., Трофимов О. И. Трезвость — наше оружие.
54. Альфред В. Слушая других.
55. Максимова Т.А. Хранить и возделывать рай.
56. Феномен кремня: реальность и перспективы.
57. Лукояков В.В. Познай себя.
58. Чыонг Тхин. Когда появились признаки преждевременного старения.
59. Озава Джорди. Макробиотика Дзен.
60. Скидан В.И. Народ против пьянства.
61. Энтин Г.М. Лечение алкоголизма.
62. Андреев Ю.А. Три кита здоровья.
63. Мендельсон А.Л. Учебник трезвости.

## ИЗ КНИГИ ОТЗЫВОВ И ПОЖЕЛАНИЙ

«Я счастлив, что Божья рука привела меня в «Оптималист». Я счастлив, что познакомился с Юрием Александровичем Соколовым. Десять дней, проведенные здесь, перевернули всю мою жизнь! Я — счастлив!

В. Коровник, бывший курильщик и выпивоха». 27.01.95.

«Огромное спасибо за все то, что Вы для меня сделали! Да не только для меня — для всей моей семьи: помогли выбраться из этой позорной ямы. Благодаря Вам я обрела свободу!.. Здравствуйте!

А. Данилова». 28.01.95.

«Уважаемый Юрий Александрович! Спасибо за мир в нашей семье, за здоровье, которое Вы помогли нам вернуть, за смысл жизни, который мы обрели на этих занятиях, за подаренную новую счастливую жизнь! Мы никогда не вернемся к прошлому!

Семья Ибрагимовых». 28.01.95.

«Юрий Александрович! Спасибо Вам за то, что Вы есть, за Ваш труд, за Ваше понимание людей, за спасение людей, «утопающих» в гнилом болоте! Теперь мы все сможем, со всеми бедами справимся, все у нас будет хорошо! Спасибо за возвращение к полноценной жизни, за радость, за счастье! Кому смогу — буду помогать всеми силами!

Л. Рябовская». 09.03.95.

«Дорогой Юрий Александрович! В Вашем лице благодарю весь «Оптималист» за то, что Вы возвращаете заблудших людей к жизни, даруете им свободу, указываете им дорогу в светлое будущее!

В. Клепиков». 09.03.95.

«Когда я шел сюда — мало было надежды на какой-то положительный результат. Особенно с куревом! Разве мог я подумать о том, что уже через три дня я перестану курить, да так легко, что я этого и не ожидал! И не только курево! за «десять занятий все во мне изменилось: чувствую себя хорошо, хожу легко, даже тела своего не чувствую, и думаю, что после очищения организма от всех гадостей, наверное, вообще взлечу! Спасибо!

Ю.Сосин». 08.04.95.

«... Меня к Вам звали два года назад, но я почему-то не пошел: мне не верилось. Но когда сходил три месяца назад мой друг, и я увидел, как он переменялся, я ему сказал, чтобы он меня свел к Вам. Вот сейчас я у Вас и очень жалею, что не пришел раньше!

Ю.Масляков». 08.04.95.

(Трезвость, здоровье, жизнь)

Редактор И.В.Венцель Корректор Е. С. Рогозина

Подписано к печати 04.05.96. Формат

Бумага типографская. Гарнитура «Antiqua».

Печать офсетная. Тираж 10000 экз. Заказ № 356.

ЛР № 063276 от 10.02.94.

ТОО «Диамант» 195213, Санкт-Петербург, ул. Гранитная, 54.

Оригинал-макет изготовлен НТК «КОСТА»

Отпечатано с оригинал-макета в ГП типография им. И.Е.Котлякова

Комитета РФ по печати. 195273, Санкт-Петербург, ул. Руставели, 13.

**Хотите никогда не курить?**

**Не выпивать?**

**Не болеть?**

**Уменьшить или увеличить свой вес?**

**Хорошо видеть и слышать, освободиться от очков?**

**В центре Юрия Соколова «Оптималист» вам помогут найти путь к  
нормальной человеческой жизни.**

**Особенно приглашаем тех. Кому не помогло Кодирование либо другие  
виды воздействий.**

Пишите по адресу:

191187, Санкт-Петербург.

ул. Фурманова, 3. «Оптималист» - теперь адрес другой. КУГИ Санкт-Петербурга внесла свой посильный «вклад» и коррективы в деле помощи «избавления» петербуржцев от дурных привычек:

Захарьевская 21. Фонд «Трезвость».

