

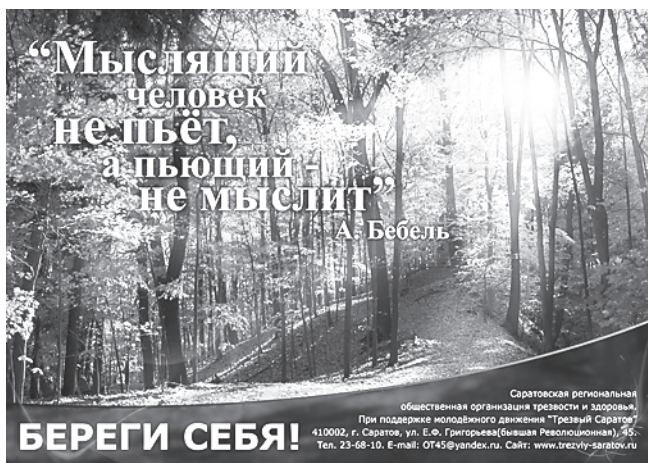
**Вам 70 лет. Смотри-
ли Вам в глаза незнако-
мые женщины на улице,
часто ли и много говорят
с Вами знакомые жен-
щины, читаете ли книги,
часто ли Вы видите эро-
тические сны?**

Я хочу подтвердить, что нет особых секретов долголетия мужчин, всё во власти человека, стоит только пересмотреть свои жизненные позиции. Если Вы хотите видеть счастливую старость, верьте в надежду человеческого общения, общения мужчины и женщины.

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ, МУЖИКИ!

Посмотрим на себя со стороны: вид спортивный, элегантный и привлекательный – это первое условие построения Ваших отношений в жизни. Вспомните, какой вес у Вас был в 25 лет, такой и должен быть на протяжении всей Вашей жизни. А здесь без спорта не обойтись: каждый день не менее десяти километров ходьбы и два-три часа в неделю занятий любимым видом спорта. Рассчитайте энергозатраты в неделю и калорийность пищи на неделю, и никакой лишней калории.

Не увлекайтесь мясными блюдами, больше растительной пищи, кушайте всё, что хочется – организм не обманешь. Откажитесь от табака и водки. Растительная пища, особенно весенние побеги трав, очищает организм лучше, чем придуманные системы голодания заокеанских учёных. На широте города Саратова и южнее по всей этой широте России растёт удивительный солодский корень (лакрица). Употребляйте его в свежем виде, заготавливайте впрок, он хранится три-четыре года. В тибетской медицине он незаменимый основной компонент лекарств. Любые семечки полезны, особенно из яблок. Пейте



компот из любых плодов, которые Вы заготовили на зиму. Пейте травяной чай, ведь цветы трав взяли энергию солнца.

А часто ли Вы смотрите на Солнце открытыми глазами, наблюдаете за звёздами ночью? Ведь общаясь с космосом, человек принимает новую энергию жизни.

Принимайте ежедневно душ, раз в неделю посещайте баню. Сон должен быть продолжительным, ибо восстановление сил происходит во сне. Тяжёлая работа и вредное производство сокращают активную деятельность человека. Выходные дни проводите на природе, занимайтесь на даче, ходите босиком: земля-матушка восполнит Ваши силы! Жизнь в городе укорачивает

жизнь в среднем на 10 %. Назад к природе – Ваше жизненное кредо: спорт, церковь и путешествия (странствие). Откажитесь от покупки автомобиля и других ценных вещей. Носите простые одежды, но чтобы Ваша походка удивляла эстетов. Но и сами удивляйтесь и восхищайтесь своей женой. Давно ли Вы слышали её счастливый колокольчик смеха, её трепетное глубокое дыхание? Если забыли, то это Ваша беда, но поправимая: сделайте так, чтобы она, Ваша волшебница, своими руками дала Вам ту жизненную силу, которую мы называем ЛЮБОВЬ!

Василий Васильевич ПОДСТАВИН, тренер по плаванию бассейна «Аган», г. Красноармейск

ЗДОРОВЬЕ – философское единство многих наук, ориентированных на здоровую личность. Здоровье человека на 50 % зависит от образа жизни, 20 % от наследственности, 20 % от окружающей среды и лишь 8,5 % от медицины. Общество заинтересовано, чтобы все члены были здоровы; работоспособный человек в два – два с половиной раза больше должен производить продукции, чем потреблять. Как продлить эту работоспособность, чтобы утром человек радостно спешил на работу, а возвращаясь с работы – счастливый спешил в свой родной очаг?

Дух человека поколеблен, отсюда все беды человека, ему не хватает веры и знаний. Знание можно приобрести, а веру и дух ох как трудно возродить!

Днями решил сделать народное лекарственное средство. Посмотрел в лечебник – требуется кагор или портвейн. Со дня моего крещения (а было мне пять лет, это 1942 год) я кагор во рту не держал и даже запаха его не помню. Но слышал о нём именно как о лекарственном препарате не однажды.

Прикинул: на четыре килограмма растительной смеси требуется 800 граммов кагора, а употреблять препарат нужно по чайной ложке – стало быть, вреда явно не будет. Алкоголь будет просто консервантом. Дело оставалось за малым – нужно было обзавестись кагором. К алкогольному прилавку я не подходил с декабря 1984 года, и продают ли сейчас кагор, не продают? – на прилавок я шёл груду, как на разведку!

Спрашиваю продавщицу: «Кагор – что это такое?» Она искренно не понимает вопроса и автоматически ведёт меня вдоль ряда блистательных бутылок и, как и положено продавцу, показывает товар. Сошлись на самой дешёвой бутылке, и я оправдываюсь перед продавщицей: «Вы не подумайте. Лекарство вот решил изготавить, а вина я в рот не брал с декабря 1984 года».

Видели бы вы реакцию средних лет женщины! В ларьке темно, я ещё, войдя с улицы, не пригляделся и лица не вижу практически. Только невольно вырвавшийся возглас: «Ой! Как же это здорово!» В интонации всё сразу! Восторг! Удивление! Одобрение! Радость за людей, которые более 25 лет видели около себя трезвого человека! Невыносимую усталость от постоянно нетрезвых! Мне даже показалось, что в её голосе прозвучала зависть...

Положил я кагор в сумку, вышел и забыл об этом эпизоде. Но российская действительность на эту тему забыть не позволит. Эта тема просто кричит из каждого уголка великой в прошлом страны.

Сменил квартиру, пришлось приплатить. Выкручиваемся. Какие там новоселья, чему радоваться? Да и переезд, когда он вызван крайней нуждой, тебе за семьдесят и прожил ты в старой квартире 38 лет, – дело явно не простое. Бах – звонок! Звонит двоюродная сестра жены: «Юра, это дело надо обмыть, а то как бы чего не вышло!» – «Не ем я эту гадость». – «Ты сам не пей, а нам чтобы было!» – «Извини, но я маме слово дал, что этой гадости в моём доме больше не будет, да и внуки на это смотреть будут – хорошо

КАК В КАПЛЕ ВОДЫ...

ли это? Так что обжалованию это не подлечит». Чувствую – не понимает.

Диву даёшься! Разбитая болезнями почти обездвиженная женщина, с трудом передвигающаяся по комнате, в любой день и час готова даже ползти к рюмке хоть на край света! Просто героизм какой-то.

Спустя какое-то время приходит в гости ещё одна двоюродная сестра жены. Отобедали. Разговор как-то сам собой сворачивает на мой отказ «обмывать» квартиру. Отношения у меня с Еленой доверительные. Мне, конечно, приходится немножко оправдываться. Привожу доводы.

– Павел (младший брат жены. Умер чуть за сорок. Туберкулёз и цирроз печени. Старуха, которая одевает покойников, сказала нам, что она его одевать не будет и нам не советует. Сгнил заживо!) переселился в мир иной с помощью водочки?

– Несомненно.

– Сергей (старший брат жены. Погиб, выпив спиртосодержащую жидкость, которая оказалась смертельно ядовитой)?

– Несомненно.

– Антонине (старшая сестра жены) кто помог до времени перебраться на кладбище? Сын её ушёл из жизни в 42 года не по этой ли причине?

– По этой.

– У тебя брат – развалина, только пьёт и валяется. Немошный инвалид. Ведь всю жизнь пропьянствовал! Ни детей, ни плетей. И теперь тебе, больному человеку, приходится нянчиться с совершенно никчёмным существом. Да и своей жене это я не позволю встать на эту алкогольную стезю, вовремя «выбив рюмку» из рук.

Мой родной брат. Всё одолел. Великую Отечественную войну. Войну на Дальнем Востоке, в Корее и в Венгрии в 1956 году. Здоровья было отпущено! Но алкоголя одолеть не смог. Туберкулёз, обширный инфаркт... И что бы вы думали? Чуть оклемался – три-четыре блока сигарет выкуривал в месяц и ещё умудрялся выпивать! Вот ведь нужда! Прямо как груду на вражеский взлёт...

Обзвораю свой род. Какие были люди! Войны. Плен. Холод. Голод. Каких только ис-

КАМЕНЬ С ДУШИ

Прочитал в прошлом номере газеты «Вопреки» статью священномученика Владимира «Трезвость как божественное установление» – и камень с души свалился. Дело в том, что я воцерковился одновременно с осознанием необходимости абсолютной трезвости. И тут начались мои терзания.

Мои православные друзья упрекают меня в том, что я гнушаюсь вином, а ведь оно, как уверяют они, дано нам Богом для радости, надо только не увлекаться им. И вот это раздвоение мучило меня, я никак не мог понять, почему в одном случае в Библии осуждается вино, а в другом – восхваляется.

Пробовал побеседовать с батюшками, и все они говорили примерно следующее: вино, как и еда – творение Божие. И гнушаться им – значит, гнушаться творением Божиим. Хорошо, говорю я, а водка, самогон – тоже Божие творение? Нет, отвечают, это от лукавого. Но ведь и там, и там – всё тот же этиловый спирт! Не зная, как возразить на этот мой аргумент, священники, к которым я обращался за разрешением моих сомнений, приводили довод, от которого я вообще впадал в отчаяние, ибо мне не оставалось ничего, как признать свою неправоту и осудить мою трезвость. «Если бы вино само по себе было грехом, – говорил батюшка, – так разве могли бы его пить апостолы? Сам наш безгрешный Спаситель? Ведь не вода же стояла у них на столе за Тайной Вечерей!»

Стал искать я поддержку трезвости в книгах, написанных пастырями, и там находил осуждение абсолютной трезвости. Так, в брошюре священника Александра Захарова «Слова о трезвости» прочитал: «Правило пятьдесят первое «Правил святых апостол» гласит: «Аще кто епископ, или пресвитер, или диакон, или вообще из священного чина, удалается от брака и мяс и вина, не ради подвига воздержания, но по причине гнушения, забыв, что вся добра зело, и что Бог, созидая человека, мужа и жену сотворил их, и таким образом хуля клеветает на создание: или да исправится, или да будет извержен от священного чина и отвержен от Церкви. Такожде и мирянин». А правило пятьдесят третье гласит: «Аще кто епископ, или пресвитер, или диакон, во дни праздников не вкушает мяс и вина, гнушаяся, а не ради подвига воздержания: да будет извержен, яко сожжённый в собственной совести, и бывающий виною соблазна многим».

Обратите внимание на эти последние слова: «бывающий виною соблазна многим». Оказывается, «соблазнять» ближних можно не только винопитием, но и необдуманной, нецерковной, еретической трезвостью. Тут бы мне стоило, – продол-

жает наставления священник Александр Захаров, – поговорить с вами о «гидропарастах» – были такие еретики, которые «гнушались» вином до такой степени, что даже Причастие, вопреки заповеди Господней, приготавливали на воде (отсюда и название их: «гидро», в греческом «hidro», означает «вода»).

Прочитал я сие и опечалился: выхо-дит, я со своей трезвостью попал в еретики, и что мне оставалось делать? Пойти и с горя запить?

И тут попалась мне на глаза ваша газета, и я очень признателен тем людям, кто перепечатал из дореволюционной прессы статью митрополита Владимира.

Надо же, из-за того, что древние иудеи не различали отдельными словами свежесжатый виноградный сок и перебродивший, опьяняющий, а всё, что давала лоза, звали одним словом – вино, и пошли такие противоречия.

Для тех, кто не читал статью митрополита Владимира, процитирую ту его мысль, которая буквально воскресила меня: «вполне подтверждает в свою очередь и наука, что возникший чрез брожение алкоголь есть наркотический яд и что при строении нашего организма природою он совсем не предусмотрен».

Не понятно ли, а для верующего в Библию христианина не понятно ли это само собою, если сказать так: слово Божие, учение которого есть самое высокое и наилучшее и которое строго и решительно осуждает всё дурное, не может один и тот же напиток в одном месте хвалить, а в другом проклинать, и это кажущееся противоречие объясняется совершенно просто и натурально двоякою природою перебродившего, алкогольного вина? Мы имеем здесь в одном случае с даром Божиим, как чистым произведением природы, а в другом – с вином, в коем совершился процесс брожения, которое есть «продукт искусства» человека, или, если можно так назвать, процесс ухудшения. Таково идеальное понимание Библии.

И православный священник, который объясняет Библию, смело может стоять на этой точке зрения».

Теперь и я смело могу отстаивать свою абсолютную трезвость, не боясь, что меня запишут в еретики. А главное, у меня есть теперь аргумент в споре с теми, кто своё пристрастие к винопитию прикрывает ссылкой на чудо в Кане Галилейской. Иисус Христос превратил воду не в алкогольное вино, не в перебродивший виноградный сок, а в вино – свежий, виноградный сок, который и пил Иисус Христос при Своей земной жизни.

Андрей КАЗАКОВ, г. Саратов

ной местности крестьяне на своём сходе приняли решение бойкотировать кабаки. Так полицию бросили на это дело. Как это так?! Найти зачинщиков! В 1858–1860 годах по семнадцати губерниям России прокатилась антиалкогольная крестьянская война. И что бы вы думали? Более 11 тысяч крестьян пошли на каторгу за то, что разбивали кабаки, не позволяя разорять себя и спаивать своих детей.

Спору нет, кому-то это очень выгодно. В частности, виноделам и виноторговцам и, конечно, присосавшимся к ним, и тем, кто лоббирует их интересы. Но я не могу поверить, что страной правят люди, у которых отсутствует государственное мышление. Ну, не могу! Тем более что по конституции Россия является социальным государством. И тут не нужно открывать Америку: всё давно известно. И последствия, и способы преодоления. Ещё древними. Нет почему-то только политической воли. И, как ни странно, средства массовой информации, лишь речь заходит о трезвости, просто бросаются в атаку на сограждан, моментально уводя людей в сторону от решения проблем, как факир делая из порока пьянства – достоинство, забалтывая суть.

Читаем у А.М. Горького: «Государство, где хозяйствует сам трудовой народ, не должно допускать и не может допустить безразличного, бессердечного отношения к жизни и здоровью своих граждан, оно обязано вступить в борьбу против бессмысленно вредного людям». Это он высказал ещё советским правителям, но не устарело это и сегодня.

А может быть прав Р. Крафт-Эбине? «Преданный пьянству человек обнаруживает более шаткие воззрения на честь, обычаи и приличие, равнодушно относится к нравственным столкновениям, к разорению своей семьи, к презрению со стороны своих сограждан; он становится жестоким эгоистом и циником».

Вот и Екатерина II считала, что пьяными легче управлять... Может быть, и цель поставлена – сделать из человечества толпу?

– Что же делать? – взволнованно и озабоченно спрашивали Фёдора Григорьевича Углова слушатели его лекций в Новосибирске. И мудрейший человек отвечал: «Надо бросить пить».

Поступиться, наконец, своей рюмкой. Другого-то решения проблемы нет...

Юрий Викторович САМЫГИН Саратов, 25 июля 2011 года

**Редактор
В. И. ВАРДУГИН**

**Газета «Вопреки»
издается с декабря 1994 года.
Распространяется бесплатно.**

**Учредитель - Саратовская региональная
общественная организация трезвости и здоровья**

**Адрес редакции: 410002, г. Саратов,
ул. Е.Ф. Григорьева, 45. Телефон: 23-68-10.
E-mail: OT45@yandex.ru www.otsar.ru**

Газета зарегистрирована Поволжским управлением регистрации и контроля за соблюдением законодательства РФ о средствах массовой информации (г. Саратов), Свидетельство № С 1623. Номер подписан в печать 23 августа 2011 г. по графику — в 16.00, фактически — в 15.30.

Отпечатано способом офсетной печати в ОАО «Издательство «Слово», г. Саратов, ул. Волжская, 28. Тираж 1000. Заказ № 608.