

**«Если бы молодость знала, если бы старость могла!». Эту пословицу опровергают герои публикаций этой страницы благодаря счастливо обрётённой трезвости.**

## СТАНОВИТЕСЬ ВОЛЕВЫМИ – БУДЬТЕ СВОБОДНЫМИ!

В детстве запах табачного дыма стал ассоциироваться с позитивом – папа в гости приходил нечасто, и это всегда воспринималось как праздник. И когда мы вместе гуляли в парке или на набережной, он курил... Так и совместились в моём подсознании радость с запахом курева.

В четырнадцать лет в одиночку попробовал курить (влияния компании не было, я тогда не дружил с курящими). Так и началось.

Но шло время, и изо дня в день всё чаще я ловил себя на мысли, что курение не приносит удовольствия, а становится какой-то мешающей мне привычкой.

Начал понимать, что встраив в зависимость, когда впервые попытался отказать от курева, лет через пять после первой сигареты. До этого курение вообще рассматривалось как безобидное баловство. Готовился бросить курить, «пытался» подряд года два. Последние пару месяцев перед тем, как окончательно расстаться с сигаретой, подошёл к этому очень серьёзно. Я поставил цель навсегда освободиться от курения. Именно такая формулировка: я пожелал стать свободным. В какой-то момент вспомнил и о том, откуда у меня неразделённая любовь к табачному дыму. Я посмотрел книгу «Лёгкий способ бросить курить», заголовков,

кстати, дословно с английского переводится как «Простой способ перестать курить», и он куда более точно отражает суть книги и одноимённого фильма. Вроде бы об одном и том же, да не совсем. Перестать курить не легко и не тяжело. Всё зависит от силы мотивации. Главное, каждый человек может перестать курить навсегда. Меня не убедила страшная статистика с большими цифрами. Она вообще не бывает убедительной для тех, на ком ещё не отразилась, особенно для зависимых от психоактивных веществ. Моя мотивация хотя и касалась здоровья, но в гораздо большей степени это была борьба за свою свободу.

И я перестал курить (табэк помог на первых порах). Потом я видел, как многие, кто вроде бы давно бросил, возвращаются к куреву. Мне кажется, им понравилось достигать цель «бросить курить», а когда цель достигнута, они не идут дальше к другим более трудным, а вместе с тем и более интересным целям, а решают, что мож-

но ещё разок добраться до той же самой. Как пятиклашка сидит и «щёлкает» задачки за первый класс. А я, три года назад уже перестав курить, понял, что этот шаг был лишь одним из первых к достижению действительно больших целей, которые по силам только настоящим людям. С тех пор я искал и ищу себя в жизни.

Почти сразу после последней сигареты понял, что и алкоголь мне не нужен. Не оправдывает он тех надежд, которыми пичкают людей из зомбо-ящиков, из фильмов и псевдонаучных статей. Не приносит он ни расслабления, не помогает беседе, и уж тем более не способствует решению проблем, лишь помогая забыть об их наличии, и тем самым только усугубляя их. Впрочем, употреблял алкоголь я гораздо меньше и реже, чем среднестатистический студент сегодняшних вузов. Только несколько месяцев спустя встретил я своему решению всегда жить в трезвости убедительные научные доказательства в статьях Фёдора Углова, в книге «Собриология», в других материалах. Чуть позже я начал заниматься трезвеннической деятельностью, а теперь и возрождением славянской культуры, нравственности. Изучаю исто-



рию русского народа, стремлюсь на примерах героев своего народа вдохновлять молодёжь на ведение трезвого образа жизни, на самосовершенствование, стремлюсь пробуждать в окружающих меня людях любовь к Родине, к русскому народу, – чувствам, свойственным нашему человеку, но о которых в жёстком информационном поле современной жизни забывают. Из других моих занятий и увлечений – тренировки в спортзале, фотоискусство (раньше работал свадебным фотографом). Участвую в общественной жизни своего города, обожаю выезжать с друзьями на природу. Я давно забыл слово «скучно», и теперь с трудом понимаю, если кто-то его произносит.

Сейчас мне двадцать шесть лет. Ищу свой путь, а точнее, иду своим путём, путём развития, стремления совершенствовать свой ум, тело и душу. Пусть это звучит пафосно, но как иначе это выразить, если моё твёрдое убеждение в том, что невозможно сто-

ять на ступеньке развития? Можно либо подниматься по этой лесенке вверх, либо скатываться вниз. Если скатываться, то это может быть временное увеселение, но в итоге приводящее к бездуховному потреблению и несчастью существованию. А тот, кто выбирает стремление вверх – становится кузнецом собственного счастья и сам решает, в чём оно будет заключаться, каков его путь. Свой путь тем и хорош, что он настолько наполнен счастьем и смыслом, насколько он именно свой. На сегодня мой путь – общественная деятельность, а в будущем прибавится спутница, и вместе с ней воспитание своих детей и любовь к ним. Кто-то другой найдёт себя в ремесле, в семье, в творчестве...

Так что же с ассоциацией «праздник-табак»? К табаку со временем у меня выработалось отвращение. Потому что каждый раз, когда я ловил себя на мысли, что мне нравится запах табака, я тут же доставал из карманов сознания подготовленный образ, как эта сладкая смерть коварна, лжива, лицемерна и насколько она опаснее летящего в тебя камня. Камень видно, камень бьёт больно. А эдакая наркотическая «сладкая» смерть – куда более ужасна. Она похожа на дудочку колдуна-крысолова из сказки. Люди, не осознавая своей близкой смерти, покорно идут на прямую к ней, попутно ухудшая качество жизни, испытывая иллюзии кайфа, не ведая о том, что они немощастельны в своих

решениях. А лицемерная смерть всё решила без своего никотинового раба. Рабов не спрашивают, рабами помыкают, используют как расходный материал. Об раба можно вытереть ноги, плюнуть в лицо, сломать его судьбу, отнять у него жизнь или здоровье. Поэтому получать удовольствие от табачного запаха – это как знать, что перед тобой предатель и лицемер, что за спиной он поливает тебя грязью и копает тебе яму, а в лицо вот сейчас стоит и говорит комплименты заискивающим голосом. Аналогично я стал относиться к запаху табачного дыма. Теперь у меня на этот дым выработано стойкое отвращение, почти рвотный рефлекс.

Я не запрещаю себе курить (фраза «мне нельзя» ограничивает человека в свободе выбора). Я говорю и думаю: «Я хочу стать свободным! Я хочу проявлять собственную волю!» Воля и свобода в моём понимании – описание одного и того же. Чем больше ты проявляешь собственной воли, тем ты свободнее, тем больше перед тобой дорог и возможностей.

Сильный, волевой человек куда хочет, туда и поворачивает свой жизненный путь. Воля хотя и нематериальна, но именно она – источник движения человека в жизни, а возможно, она и есть источник самой жизни.

Становитесь волевыми, а значит, будьте свободными!

**С уважением, Михаил СМЫСЛОВ**

У него, общительного, неунывающего человека всегда было много друзей, где бы он ни находился. В юности увлекался теннисом, ездил на разные соревнования. Высшее достижение – третье место на первенстве Центрального Совета «Локомотив». В армии (служил в Германии), кроме тенниса, досуг скрашивал игрой на гитаре в составе ансамбля военно-воздушных сил. Образно говоря, вокруг него постоянно возникали ансамбли друзей. В 1967 году осуществил свою детскую мечту: окончил Саратовский железнодорожный техникум, стал помощником машиниста. Потом работал в ремонтном депо, мастером на метизном заводе, главным инженером на хлебокомбинате, инженером в ГипроНИИгазе и в строительных организациях. С друзьями не только играл в теннис, не только пел под гитару. С годами щедрые застолья стали сказываться на здоровье, а тут ещё придумали зимние каникулы... В 2010 году после них почувствовал себя худо, и когда дочь Юлия настояла на том, что на дом надо пригласить врача, Николай Фёдорович, понимая первопричину своих бед, согласился с тем условием, что это будет врач-нарколог.

Так Николай Фёдорович познакомился с Юрием Валентиновичем Казаковым. Прошёл курс лечения, терпел уколы. Поначалу хотел просто подлечиться, немного отдохнуть от «коварного друга», а потом рассудил: надо расстаться с ним сразу и бесповоротно. К тому же и годы – приближался юбилей семидесятилетия, уже уподобился Николай Фёдорович тому человеку из евангельской притчи, который ближе к полночи обратился к Господу и Тот принял его. И Шамаев дал слово себе, жене Аиде Ана-

**В Евангелии есть притча: к Богу пришёл один человек утром, другой – в полдень, третий – к вечеру, а последний ближе к полуночи, и всех обративших к Нему Господь утешил.**

**Эта притча вспомнилась мне, когда Николай Фёдорович Шамаев похвалился мне своими медалями. Что это за медали? Скажу, но прежде познакомлю читателя с моим героем.**

## РУСЬ БЫЛА НЕПЬЮЩАЯ, РУСЬ БЫЛА ПОЮЩАЯ



тольевне и доктору. Ситуации, когда друзья предлагали «размочить» стаж трезвости, возникали часто (что и неудивительно в наши дни), однако Николаю Фёдоровичу, по его словам, «было неловко подводить врача, обманывать и его, и себя». По условиям лечения показывался доктору каждый год, проходил собеседования. После первого года абсолютной трезвости Юрий Валентинович и вручил Шамаеву первую медаль – «бронзовую», следующим январём – «серебряную», а после трезвых зимних каникул 2013 года – и «золотую!» «Будь честен перед собой» – эта надпись объединяет медали всех трёх достоинств, напоминая о том, что

трезвость нужна прежде всего тебе самому.

Да, это так. Но трезвый человек всегда служит своим ближним. Тем более Николай Фёдорович, не мыслящий себя без людей. Решение вести трезвый образ жизни как раз совпало с его новым увлечением. Как-то услышал он по радио призы помочь энтузиастам, производящим производство саратовской гармоники (после закрытия в начале XXI века гармонной фабрики возникла реальная угроза утраты этого промысла). С его техническим образованием и связями в заводской среде он как нельзя кстати пришёлся тем, кто радел за восстановление престижа гармоники. Оставшиеся старые мастера, и прежде всего Виктор Васильевич Баксальяр, на базе колледжа производственных технологий СГТУ им. Гагарина Ю. А. в 2009 году повели процесс обучения молодых мастеров ремеслу гармонного мастера, тем самым не дав прерваться традиции. Николай Фёдорович в этой цепочке выполнил важную роль снабженца: нашёл спонсоров, предоставивших безвозмездно листовую латунь, дружинистую сталь (даже на Уральском горно-обогатительном комбинате нахо-

дил нужные материалы).

Довелось Шамаеву не только налаживать производство гармоники, но и принять участие в создании... ансамбля саратовской гармоники. Почти полвека дружит бывший железнодорожник с Борисом Моисеевичем Лапидусом, оставшимся верным железной дороге. Ныне он – член правления ОАО «Российские железные дороги», директор НИИ железнодорожного транспорта. Когда-то друзья не только вместе учились в Саратовском железнодорожном техникуме, но и участвовали в художественной самодеятельности, организовывали концерты в студенческих стройотрядах. Николай Фёдорович при встрече весной 2012 года рассказывал старинному другу о возрождающейся «визитной карточке Саратова», похвалился, что мальчишки уже сделали первые пять гармоник, были презентации, хорошие отзывы в прессе. Посетовал, что медленно идёт процесс, и так раззадорил Бориса Моисеевича, что тот предложил создать ансамбль саратовских гармоник в их альма матер, в железнодорожном техникуме. «Пять гармоник сможете для начала сделать к осени, к началу учебного года? Я оплачу затраты», – спросил Лапидус, и Шамаев ухватился за это предложение. Хотя к сентябрю и не успели, однако 15 октября

новый ансамбль саратовской гармоники, названный «Магистралью», дал свой первый концерт под управлением своего художественного руководителя Виктора Васильевича Баксальяра.

А когда 18 декабря 2010 года группа энтузиастов собралась в актовом зале колледжа производственных технологий СГТУ им. Гагарина Ю.А., чтобы создать Клуб любителей саратовской гармоники, Николай Фёдорович был в их числе, его-то и избрали секретарём этой неформальной общественной организации. Именно он зафиксировал состав «отцов-основателей» клуба: гармонист Сергей Юрьевич Шалимов (председатель клуба), заместитель руководителя Саратовского регионального отделения Всероссийской общественной организации «Всероссийское общество охраны памятников истории и культуры» Людмила Ивановна Бахарева (заместитель председателя), Виктор Васильевич Баксальяр, гармонисты Евгений Михайлович Нахов, Евгений Евгеньевич Яркин, самодельная певица Людмила Ивановна Супонова (кстати, её внук Дмитрий Супонов – один из первых учащихся колледжа, кто получил сертификат, удостоверяющий, что его обладатель освоил профессию гармонного мастера).

Ныне клуб собирает на свои мероприятия до сотни любителей саратовской гармоники и народных песен. Когда на День города в прошлом году организовали поездку по Волге, катамаран «Волга» едва уместил всех. Актив же, всё та же десятка энтузиастов, собирается раз в месяц в колледже, чтобы наметить планы, обсудить просчёты предыдущих концертов и



отметить имеющиеся плюсы. Ведь в планах в основном – организация концертов ансамблей саратовской гармоники и выступления гармонистов, могущих представить «товар лицом». Николай Фёдорович, как летописец клуба, знает точное число таких концертов: «В 2011 году в техникумах, в институтах прошло восемнадцать наших бесплатных концертов. В 2012 – девятнадцать. Думаю, и в этом году будет не меньше».

Мы беседовали, а Николай Фёдорович поглядывал на часы: «Меня ждут в музее Чернышевского, там накануне Дня славянской письменности и культуры запланирован наш концерт, надо составить программу». Включил в концерт в музее такие номера, как частушки в исполнении Надежды Марковны Семёновой под собственный аккомпанемент на саратовской гармонике, выступление ансамбля «Рябинушка» из клуба «Восток» (завод им. Орджоникидзе, художественный руководитель Тамара Петровна Верёвкина) и, конечно же, не мог обойтись без своей «Магистраль», у истока которой стоял и которой, надеется, предстоит долгая и счастливая судьба: возрождать традицию поющей Руси.

**Владимир СОТНИКОВ**

**На снимках:** Н.Ф. Шамаев; медали за трезвость.