Оптималист – это человек, выбирающий для себя оптимальный (наилучший) вариант дальнейшей жизни.
Г.А. Шичко

Оптималист

№ 10-11(254-255) октябрь-ноябрь 2021 г. Газета общероссийской общественной организации «Объединение «Оптималист»

ЖИТИЕ СВЯТЫХ КОСЬМЫ И ДАМИАНА (КРАТКОЕ ТРЕХ ПАР СВЯТЫХ)

Православная церковь почитает три пары святых, живших, как считается, в разное время и разных местах:

Косма и Дамиан Асийские (1/14 ноября)
Косма и Дамиан, пострадавшие в Риме (1/14 июля)
Косма и Дамиан Аравийские (17/30 октября)

Косма и Дамиан Асийские

Косма и Дамиан родились в Асии (часть Малой Азии). Время рождения и смерти точно не известно. Считается, что они жили не позднее IV века. Их отец, грек и язычник, умер, когда они были еще малыми детьми. Воспитанием братьев в христианской вере занималась мать — Феодотия. Позже дети были отданы на обучение врачебной науке. Считается, что Господь даровал им искусство исцеления, что привлекало к ним множество больных. С больных, которых лечили святые, они никогда не брали платы, соблюдая заповедь Иисуса Христа: «Даром получили, даром давайте» (Мф. 10, 8). Слава о Косме и Дамиане прошла по всей округе, и люди назвали их бессребрениками.

По преданию, и после смерти святые бессребреники совершили много чудес.

Косма и Дамиан, пострадавшие в Риме

Косма и Дамиан — братья родом из Рима, врачи по профессии, приняли мученическую кончину в Риме при императоре Карине (283—285). Воспитанные родителями-христианами в правилах благочестия, они, по преданию, вели строгую, целомудренную жизнь и обладали даром исцеления болезней. Своим добрым отношением к людям братья многих обращали к вере в Христа. За бескорыстное лечение больных святых братьев называли «безмездными врачами».

Духовное воздействие на окружающих, многих приводившее в Церковь, привлекло внимание к братьям римских властей. За врачами были посланы воины. По легенде, услышав об этом, христиане попросили Косму и Дамиана укрыться на время ради людей, которые прибегали к их помощи. Но, не найдя братьев, воины схватили других христиан в селении, где жили святые. Тогда Косма и Дамиан покинули убежище и отдали себя в руки римских воинов, попросив отпустить взятых вместо них заложников.

В Риме святых вначале заключили в темницу, а затем повели на суд. Братья открыто исповедали перед римским императором и судом свою веру во Христа и отказались принести жертву языческим богам. Они говорили: «Мы никому не причинили зла, мы не занимаемся волшебством и чародейством, в чем вы нас обвиняете. Мы врачуем недуги силой Господа и Спасителя нашего Иисуса Христа и не берем никакого вознаграждения за помощь больным».

Однако император продолжал настаивать. По молитве святых братьев Бог поразил Карина внезапной болезнью, чтобы он на собственном опыте испытал всемогущество Господа, не прощающего хулы на Святого Духа. Люди, видевшие чудо, восклицали: «Велик Бог христианский и нет другого Бога, кроме Него!». Многие уверовавшие просили святых врачей исцелить императора, и сам он умолял святых, обещая обратиться в христианскую веру. Святые исцелили его. После этого Косма и Дамиан были отпущены на свободу и вновь принялись за врачевание болезней.

Но старый врач-наставник, у которого братья изучали врачебное искусство, стал завидовать их славе. Он позвал братьев будто бы для собирания редких лекарственных трав и, заведя их далеко в горы, убил, а тела бросил в реку.

Косма и Дамиан Аравийские

Косма и Дамиан Аравийские были почти современники римским. Родина их — Аравия. Они также занимались врачебной наукой. Получив от Бога благодать чудотворений, они врачевали недуги людей именем Христа.

Когда слух о чудесах и учении их достиг гегемона Лисия, было приказано взять их под стражу. Приведённые в Киликию, они были представлены гегемону. Расспросив о вере, именах и отечестве, гегемон приказал Косме и Дамиану принести жертву идолам. Они не стали исполнять приказание, а напротив исповедали свою веру во Христа. Тогда Лисий велел их избить и связанных бросить в море. Но, по легенде, Господь спас их от потопления. Ангел разрешил их узы и совершенно здоровых вывел на сушу. Это чудесное спасение было приписано чародейству. Раздражённый гегемон велел заключить их темницу. На другой день он приказал бросить их в огонь.

Господь и здесь хранил их: огонь потерял естественную силу и не касался их. Гегемон подвергал их все новым казням, но все напрасно. Повесив их, сначала велел бросать в них камни, а потом стрелять из луков, но камни и стрелы отскакивали от их тел и поражали самих мучителей. Не находя более средств для достижения своей цели, гегемон приказал обезглавить их мечом. Вместе с ними пострадали еще трое христиан: Леонтий, Анфим и Евтропий.

Все пять мучеников, пострадавшие вместе, были вместе и погребены. Время их смерти с достоверностью неизвестно: считается, что они пострадали в конце III века, в царствование Диоклетиана и Максимиана.

Спасайте, мужики, Россию!

Присягу я не принимал,
И дембель мне не снился,
Но в трезвую я рать попал
Спасать людей от алкогольного убийства.

Вёл полководец нас Шичко,
И мы ведём борьбу за трезвость
И за спасение Руси -
Кто патриот, к нам приходи!

Мы тех, кто смел и кто отважен,
Берём в команду трезвых сил.
Хоть смелых много, трезвых мало.
Скорее к нам, брат, приходи!

Не бойся, все мы раньше пили
И все прошли тернистый путь.
Мы страсть к сивухе победили,
Тебе спастись поможем, друг!

Спасайте, мужики, Россию,
Спасайте всех людей вокруг!

Е. Белов. с. Кельчино, Удмуртия

Традиции почитания святых у славян

Крым

В воззвании комитета по сооружению храма во имя святого равноапостольного князя Владимира в Херсонесе Таврическом было сказано: «Сюда (то есть Херсонес, близ Севастополя) были сосланы на заточение святые бессребреники и чудотворцы Косма и Дамиан, довольно потрудившиеся в этом языческом городе в проповеди евангельской».

Трудно решить, какие именно бессребреники пребывали в Крыму. Но память о святых бессребрениках Косме и Дамиане жива в Крыму и сегодня. Их именем называют источник у подошвы Чатыр-Дага. Вблизи источника расположен Космо-Дамиановский монастырь.

Восточные славяне. Месяцеслов

В древнерусском языке имена Космы и Дамиана чрезвычайно рано стали соединяться в одно слово-понятие Козьмодемьян (Кузьмодемьян); так эти святые называются в перечне праздников в новгородской берестяной грамоте XI века, так же называется во многих говорах соответствующий праздник и церкви в честь этих ***святых.***

Молились святым Косме и Дамиану о прозрении разума к учению грамоте. В одном азбуковнике XVII в. имеется прямое замечание: «Есть обычай многим учащимся совершати молебная святым бессребреникам Косме и Дамиану». Известно, что и греки почитали святых Косму и Дамиана помощниками в книжном учении. Есть свидетельство о том, что для испрошения этой помощи греки приходили именно в храм этих святых.

Как Божьим кузнецам свв. Косме и Дамиану народная фантазия приписывала в виде атрибута одно из важнейших кузнечных орудий — молот и поставляла в зависимость от них заключение брачных союзов. Таким образом, сковать свадьбу — значит как бы утвердить те невидимые нравственные цепи, то есть обязанности, какие налагают на себя вступающие в супружество. Таким образом, наши предки приписали святым Косме и Дамиану покровительство над свадьбами.

Материал из свободной русской энциклопедии «Традиция»

От редакции: Герои Советского Союза Зоя и Александр Космодемьянские из рода священников Космодемьянских.

Хрен считается исконно русским растением. Еще древние славяне употребляли его в пищу, применяли для лечения различных болезней и даже наделяли магической силой

В русском травнике XIII века о хрене говорится с большим уважением: **«...есть трава — Царские очи. Собой бывает и мала, и велика; желтоватый корешок, что злато. У кого очи болят — держи при себе, оттодь болеть не станут; или муж жены не любит, или жена мужа, то ту траву держи при себе, то любить станут; или птиц или рыбу ловить станешь, то уловишь много, только носи на себе».**

Во многих европейских странах хрен долгое время не культивировали, хотя в диком виде он встречается и там, а не только в России.

Но... Времена меняются, и в современной Западной Европе эта пряно-вкусовая овощная культура весьма популярна (кстати, несмотря на довольно широкое распространение за рубежом, хрен до сих пор сохранил свое древнерусское название, которое происходит от древнефризского слова «крен» — «запах»).

В наши дни медициной подтверждены многие целебные свойства хрена, обусловленные биохимическим составом корневищ этого растения. Хрен содержит ряд витаминов (в частности, витамины группы В, аскорбиновую кислоту, каротин), минеральные соли, углеводы, сапонины, фитонциды, флавоноиды, эфирное горчичное масло. Кроме того, в хрене имеется гликозид синегрин (придающий ему острый вкус), а также белковое вещество лизоцим, обладающее бактерицидным действием.

Хрен, употребляемый в пищу в умеренных количествах, возбуждает аппетит, улучшает деятельность желудочно-кишечного тракта, способствует лучшему пищеварению (хреном часто сопровождают жирные и трудно перевариваемые блюда).

Установлено, что хрен обладает общеукрепляющим, противовоспалительным, бактерицидным, кроветворным, желчегонным, мочегонным, противокашлевым действием.

Отечественная народная медицина и народная медицина многих других стран применяют хрен при таких заболеваниях, как подагра, ревматизм, камни в мочевом пузыре, воспаление суставов, импотенция. При воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, а также печени и почек употребление хрена нежелательно!

Считается, что хрен очень полезно добавлять в пищу для предупреждения острых респираторных заболеваний.

В качестве лекарства от кашля народные целители рекомендуют употреблять хрен с медом: мелко натертый хрен смешивают с медом в равных пропорциях и дают больному 2-3 раза в день по полной чайной ложке. Отхаркивающим действием обладает и сок из свежих корней хрена, разведённый водой в соотношении 1:10. Кстати, водный раствор сока хрена используют также для полосканий при ангине, тонзиллите, стоматите.

При лечении радикулита, остеохондроза, подагры, ревматизма, артрита как местно-раздражающее и отвлекающее средство народная медицина часто использует кашицу из хрена с яблоками: равное количество хрена и яблок натирают на терке, смешивают и прикладывают к больному месту минут на двадцать.

Знатоки утверждают, что существует немало целебных средств на основе хрена, эффективно помогающих при гипертонии. Приведу один старинный рецепт. Стакан натёртого корня хрена заливают стаканом холодной кипяченой воды, настаивают 36 часов в плотно закрытой посуде в темном прохладном месте, затем процеживают и отжимают. Полученный сок хрена смешивают с одним стаканом свежеприготовленного морковного сока, стаканом свекольного сока, соком из двух лимонов и пятьюстами граммами мёда. Смесь хранят в холодильнике, принимают по одной столовой ложке три раза в день за час до еды или через три часа после еды.

КОВИД ЛЕГКО ЛЕЧИТСЯ

Ковид очень просто и быстро лечится (делюсь личным опытом). Особенно в начале болезни. Без таблеток. У меня двое родственников пенсионеров весь год работали почти в «эпицентрах», вокруг них болели все, и молодые, и пожилые, а они - ни разу. Рассказываю, как такое возможно. Для начала постарайтесь не заболеть. Но не нужно бояться больных граждан. Вообще не нужно бояться, и маски не обязательны.

Просто, выходя из транспорта или офиса пройдите по улице быстрым шагом 5 минут, дыша «антивирусным» способом: длинный выдох, короткий вдох *например, на 4 счета - выдох, на 2 счета — вдох). Гарантия, что вы не заболеете — сутки. Проверено. Поэтому, выходя на улицу, хотя бы раз в день старайтесь так подышать. Это нужно делать также, как моете после улицы руки с мылом.

Если вы всё же подцепили вирус и у вас есть ещё силы, идите на улицу и дышите. Помните, 5 минут — это время обновления популяции вирусов. Сколько бы вы их ни выдохнули принудительно, вентилируя легкие, с оставшимися у иммунитета хватит сил справиться. И вы будете здоровы.

Сразу, НЕ через неделю, не через 3 дня, а СРАЗУ. **Если вы не можете идти гулять: сил нет или дождик льёт, воспользуйтесь содовым раствором (на одну треть стакана воды полчайной ложки соды). Держать во рту нужно 5 минут (не одну и не 3 минуты!). 5 минут — время обновления популяции вирусов. Как хотите, мойте посуду, смотрите телевизор, но держите содовый раствор во рту 5 минут. Вы выздоровеете. СРАЗУ.** Содовый раствор повреждает оболочку вирусов в тот момент, когда они (вирионы) появляются из больной клетки, оказываются в слизистой оболочке носоглотки и ищут здоровую клетку, чтобы к ней приклеиться. (А раз повреждена оболочка вируса, он к здоровой клетке приклеиться не может). А специализируется большинство вирусов на взломе клеток носоглотки, трахей, лёгких).

Считаете нужным, идите к врачам. Но только оба метода помогают сразу, а здоровый человек к врачу не пойдёт.

Если вы болеете уже несколько дней с температурой подержите содовый раствор во рту (несколько раз за день) и идите гулять и дышать. Нет сил идти на улицу — дышите перед открытым окном, только машите, пожалуйста, при этом руками. Нужна активная циркуляция крови (не будете шевелиться — дыхание не будет лечебным). Через 3 дня будете здоровы.

Если вы хотите, то глотайте таблетки. Я их не пью. И так через 3 дня будете здоровы. Только аспирин принимайте от загустения крови, запивая молоком или заедая сыром, чтобы не раздражать стенки желудка.

Если вы уже мучились кашлем (до содового раствора и антивирусного дыхания), то вам нужно хорошо прокашляться с помощью «хугов» (опять же без таблеток). Хуги — это когда согнутые в локтях руки поднимаете горизонтально на уровне плеч, а потом с воплем «Хуг» резко на выдохе прижимаете к бокам локти, сжимая грудную клетку. Таких хугов нужно сделать, сколько сможете. У меня больше 30 не получалось. После хугов можно жить и спать ночью спокойно. Пока есть необходимость прокашливаться, делайте хуги.

Кроме ковида есть другие вирусные заболевания. Они лечатся точно так же, но ковид лечится легче их всех.

Исключение составляют вирусные, вызывающие гайморит, когда вирусы проникают в пазухи носа, когда простуда сопровождается сильным насморком. Лечиться содой — так же, а дышать — по-другому. Идите на улицу или откройте окно и дышите 5 минут таким образом: только через нос 6 коротких-коротких резких-резких выдохов (по типу ежика-хомячка) и один короткий вдох, тоже через нос. Нос отложит сразу. Сможете им нормально дышать (без капель и мазей!). Это «антигайморитный» способ дыхания. Повторите несколько раз за день. Смотрите по самочувствию, что и сколько раз повторить. Но «антигайморитным» способом надо будет дышать и потом на улице при каждом удобном случае для профилактики, потому что риновирус, вызывающий гайморит, может долго прятаться и проявиться сразу, как только вы переутомитесь или переохладитесь.

Если на улице морозы ниже 10 градусов, то дышать «длинный выдох, короткий вдох» будет холодно. Поэтому дышите «антигайморитным» способом. Он теплее, а лечебный эффект такой же.

Еще длинный выдох, короткий вдох врачи рекомендуют при бессоннице. Вы заснёте и не заметите как. И будете спать хорошо всю оставшуюся ночь.

Моя соседка по подъезду, чтобы не болеть, весь год гуляет каждый день по 2 часа очень быстрым шагом. Когда я ей рассказала про дыхательный метод и про соду, она ответила : «Извини, я в это не верю». И пошла гулять. Два часа. Очень быстрым шагом.

Мой родственник работает почти в «эпицентре». Не болел ни разу (дышал антивирусным способом до работы и после), но как-то пришел домой и сказал, что болит горло. Раствор соды во рту держать не хотел, но согласился полоскать горло. Однако терпения его больше, чем на 2 минуты не хватило. Через 3 часа спрашиваю: «Как горло? - «Болит!» Тогда я посадила его у телевизора с содовым раствором во рту, он при мне засёк время и выдержал эти 5 минут. Горло болеть перестало, и больше никаких жалоб и симптомов не было.

ИЖЕВСКАЯ ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ И ТРЕЗВЕНИЯ т. 8-9120292535

Вперёд к Семашко

26.10.21 Волков Владимир Николаевич. Вятка (Киров)

В лихие 90-е обученные на западе вредители - младореформаторы стали разрушать не только советскую экономику, но и систему здравоохранения, основы которой заложил Н. Семашко (нарком), которую ВОЗ признала самой лучшей в мире.

В наше антисоветское время имя Семашко предано забвению руководителями РФ и здравоохранения. Вот выдержки о нём из статьи в Википедии.

Николай Александрович Семашко (8 [20] сентября 1874 – 18 мая 1949, Москва) – советский партийный и государственный деятель, врач, один из организаторов системы здравоохранения в СССР (часто называемой моделью или системой Семашко). Академик АМН СССР (1944) и АПН РСФСР (1945)[2]

В 1901 году окончил медицинский факультет Казанского университета,

В 1921-1949 годах Семашко — профессор, заведующий кафедрой социальной гигиены медицинского факультета Московского университета (с 1930 года — 1-й Московский медицинский институт).

Несколько слов о ГИГИЕНЕ

У Асклепия было две дочери — Панацея и Гигиея (Гигиея была богиней здоровья, от ее имени произошло название «гигиена», а Панацея — покровительницей лекарственного лечения).

Первый советский нарком здравоохранения Николай Семашко создал образцовую систему, которую заимствовали многие страны мира. ВПЕРЁД к СЕМАШКО!!!

Закаливание в детсаду: сон на свежем воздухе полезен в любую погоду. СССР, 1950-е.

Высокомерная Панацея считала себя способной исцелить от любой болезни, гордо заявляя, что она может найти и подарить людям одно лекарство от всех болезней сразу, а скромная Гигиея разумно удерживала сестру от столь многообещающих заявлений — «Одного-единственного средства на все случаи жизни быть не может».

После употребления цианистого калия и использования изобретения доктора Гильона для отрубания головы жалоб от пациентов не поступало. Но здоровья эти средства никому не принесли. Думаю, что именно поэтому змея и чаша являются эмблемой современной фармакологической медицины, которую в начале XX века стал навязывать миру Рокфеллер, а после его смерти продолжил Билл Гейтс, он стал главным спонсором ВОЗ (а кто платит, тот и заказывает музыку) и заявил, что с помощью прививок ему удастся сократить население Земли на 15%!!!)

Но вернёмся к ГИГИЕНЕ. Одним из важных направлений является гигиена закаливания — это целый ряд мероприятий, помогающих организму справляться с неустойчивостью природных явлений: частой сменой холода, тепла, колебаниями атмосферного давления. Закаливающие мероприятия должны быть систематическими даже при плохих погодных условиях. Я вспоминаю, как закаливали нас в яслях и детских садах. Дневной сон зимой в спальных мешках на неотапливаемых верандах с открытыми окнами или прямо во дворе.

Закаливание души и тела помогли Александру Суворову избавиться от неизлечимых, с точки зрения европейских медиков, болезней. Когда он стал крупным командующим, то издал приказ, в котором говорилось, что если солдат заболевал, то 7 начальников над ним должны быть строго наказаны за то, что не научили !!! солдата жить не болея.

В 1946 году на экраны СССР вышел фильм «Первая перчатка», в котором идеи Н. Семашко выражены в песне: «Закаляйся, если хочешь быть здоров. Постарайся позабыть про докторов». При этом, заключённые в оковы страховой медицины медики садятся на голый тариф. Идеальным для кормления страховой медицины является хронически больной пациент. Эту песню не дают слушать студентам-медикам и лишают их главных основ ГИГИЕНЫ. Еще одно направление деятельности Н. Семашко незаслуженно забыто - это борьба за ТРЕЗВОСТЬ.

Книгу Н. А. Семашко «На борьбу с пьянством» — М. ; Л : Гос. изд., 1926. — 24 .с было бы полезно сделать доступной и нашим соратникам и медикам.

КОНСТИТУЦИЯ И НАША ЖИЗНЬ

Конституция Российской Федерации провозглашает:

Статья 2. **Человек, его права и свободы являются высшей ценностью. Признание, соблюдение и защита прав и свобод человека и гражданина - обязанность государства.**

Статья 3. Никто не может присваивать власть в Российской Федерации. Захват власти или **присвоение властных полномочий преследуются по** федеральному **закону**.

Статья 4. **Конституция Российской Федерации и федеральные законы имеют верховенство на всей территории Российской Федерации.**

Статья 7. Российская Федерация - социальное государство, политика которого направлена на создание условий, обеспечивающих достойную жизнь и свободное развитие человека.

Статья 15. Конституция Российской Федерации имеет высшую юридическую силу, прямое действие и применяется на всей территории Российской Федерации. Законы **и иные правовые акты, принимаемые в Российской Федерации, не должны противоречить Конституции Российской Федерации.**

Органы государственной власти, органы местного самоуправления, **должностные лица,** граждане и их объединения **обязаны соблюдать Конституцию Российской Федерации и законы.**

Статья 16. Положения **настоящей главы** Конституции **составляют основы конституционного строя** Российской Федерации **и не могут быть изменены** иначе как в порядке, установленном настоящей Конституцией.

Конституция РФ гласит:

Статья 19 - Государство гарантирует равенство прав и свобод человека и гражданина независимо от пола, расы, национальности, языка, происхождения, имущественного и должностного положения, места жительства, отношения к религии, убеждений, принадлежности к общественным объединениям, а также других обстоятельств.

Статья 23. ч. 1. Каждый имеет право на неприкосновенность частной жизни, личную и семейную тайну, защиту своей чести и доброго имени.

Статья 24. ч. 1. Сбор, хранение, использование и распространение информации о частной жизни лица без его согласия не допускаются.

Статья 27. ч. 1. Каждый, кто законно находится на территории Российской Федерации, имеет право свободно передвигаться, выбирать место пребывания и жительства.

Статья 55. ч. 3. Права и свободы человека и гражданина могут быть ограничены федеральным законом!!! (не постановлениями санврачей, распоряжениями губернаторов) и только в той мере, в какой это необходимо в целях защиты основ конституционного строя, нравственности, здоровья, прав и законных интересов других лиц, обеспечения обороны страны и безопасности государства.

Часть 2 статьи 21 Конституции РФ провозглашает: ***«Никто не должен подвергаться пыткам, насилию, другому жестокому или унижающему человеческое достоинство обращению или наказанию. Никто не может быть без добровольного согласия подвергнут медицинским, научным или иным опытам».***

Принуждение к участию в медицинских экспериментах запрещено международным правом и российским законодательством.

Основной принцип, сформулированный Нюрнбергским кодексом (1947) по итогам Нюрнбергского трибунала, провозглашает недопустимость принуждения к участию в медицинских экспериментах.

В настоящее время все вакцины против новой коронавирусной инфекции находятся на разных стадиях исследования. Вакцинация такими вакцинами – рискованный и небезопасный медицинский эксперимент.

Согласно п. 1 ст. 43 Федерального закона от 12.04.2010 N 61-ФЗ «Об обращении лекарственных средств», **участие пациентов в клинических исследованиях лекарственного препарата для медицинского применения является добровольным.**

Основы государственной политики в области иммунопрофилактики инфекционных болезней, осуществляемой в целях охраны здоровья и обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения Российской Федерации регулируются Федеральным законом от 17.09.1998 **№ 157-ФЗ «Об иммунопрофилактике инфекционных болезней». Согласно п. 1 ст. 5 указанного закона, граждане при осуществлении иммунопрофилактики имеют право на отказ от профилактических прививок.**

В п. 2 ст. 11 ФЗ № 157 «Об иммунопрофилактике инфекционных болезней» установлено, что ***«Профилактические прививки проводятся при наличии информированного добровольного согласия на медицинское вмешательство гражданина, одного из родителей либо иного законного представителя несовершеннолетнего в возрасте до 15 лет или больного наркоманией несовершеннолетнего в возрасте до 16 лет, законного представителя лица, признанного недееспособным в порядке, установленном законодательством Российской Федерации».***

В абз. 7 п. 1 ст. 5 также указано, что ***«граждане при осуществлении иммунопрофилактики имеют право на отказ от профилактических прививок».***

Медицинские вмешательства в Российской Федерации добровольны в соответствии с п.1 ст. 20, пп. 7, 8 п. 5 ст. 19 Федерального закона от 21.11.2011 **N 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации».**

п.1 ст. 20 ФЗ № 323 «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» гласит: ***«Необходимым предварительным условием медицинского вмешательства является дача информированного добровольного согласия гражданина или его законного представителя на медицинское вмешательство на основании предоставленной медицинским работником в доступной форме полной информации о целях, методах оказания медицинской помощи, связанном с ними риске, возможных вариантах медицинского вмешательства, о его последствиях, а также о предполагаемых результатах оказания медицинской помощи».***

Подпункт 8 пункта 5 статьи 19 ФЗ № 323 «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» устанавливает: **«Пациент имеет право на отказ от медицинского вмешательства».** При этом в соответствии с п. 5 ст. 2 под медицинским вмешательством понимают ***«…выполняемые медицинским работником по отношению к пациенту затрагивающие физическое или психическое состояние человека и имеющие профилактическую, исследовательскую, диагностическую, лечебную и реабилитационную направленность виды медицинских обследований и (или) медицинских манипуляций».***

Информация о наличии или отсутствии прививки, обращение к медработнику является врачебной тайной-статья 13 ФЗ 323 «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации».

Граждане не предупреждены о том, что вакцины являются экспериментальными препаратами, не прошедшими все необходимые фазы исследований, а также о том, что вакцинация может повлечь осложнения в состоянии здоровья, т.е. граждан РФ сознательно вводят в заблуждение.

Часть 3 ст. 41 Конституции РФ предусматривает, что ***«сокрытие должностными лицами фактов и обстоятельств, создающих угрозу для жизни и здоровья людей, влечет за собой ответственность в соответствии с федеральным законом».***

Понятия QR-кода нет в юридическом поле и в законодательстве РФ (как и масочного режима в том числе). ШТРАФЫ за отсутствие QR-кода у потребителей и ШТРАФЫ за допуск посетителей без QR-кода в кодексе об административных правонарушениях КОАП РФ – отсутствуют.

По законодательству РФ у всех граждан РФ СВОБОДА ПЕРЕДВИЖЕНИЯ.

Ст.27 ч.1 Конституции РФ: Каждый, кто законно находится на территории Российской Федерации, имеет право свободно передвигаться, выбирать место пребывания и жительства.

НАРУШЕНИЯ:

– Медицинские тайны. Статья 137 УК РФ (нарушение неприкосновенности частной жизни). В соответствии с нормами законодательства РФ статья 13 ФЗ 323. Медицинская тайна не может быть передана без согласия гражданина.

Федеральный закон «О персональных данных» от 27.07.2006 г. № 152, который предоставляет гражданину право не передавать свои персональные медицинские данные третьим лицам без его добровольного согласия.

- Действия направленные на унижение достоинства человека. Статья 282 УК РФ

Требование должностными лицами QR-кода:

- Статья 286 УК РФ превышение должностных полномочий;
- Самоуправство. Статья 330 УК РФ;
-Дискриминация. Статья 136 УК РФ.

Ограничение конституционных прав и свобод граждан возможно только при введении чрезвычайного положения (ст. 56 п. 1 Конституции РФ). При этом при чрезвычайном положении не подлежат ограничению права и свободы, предусмотренные ст. 20 (право на жизнь), ст. 21 (никто не должен подвергаться пыткам, насилию, другому жестокому или унижающему человеческое достоинство обращению или наказанию. Никто не может быть без добровольного согласия подвергнут медицинским, научным или иным опытам) и др. статьями Конституции РФ.

Чрезвычайное положение вводится Указом Президента РФ и утверждается Советом Федерации (ст. 4 КФЗ-3 «О чрезвычайном положении»). **Чрезвычайное положение в связи с коронавирусной инфекцией в РФ не вводилось. Эпидемия на территории Российской Федерации не объявлялась.**

Принуждение к вакцинации и медицинским экспериментам через угрозу лишения средств к существованию, лишение заработка, ограничение права на труд и дискриминацию - недопустимо и является прямым нарушением Конституции РФ и федерального законодательства.

ЧЕТЫРЕ ПОКОЛЕНИЯ

Сейчас на все лады критикуем (и за дело) олигархическую власть, захватившую вероломно народное богатство страны, ее природные ресурсы, вместе с тем разрушившую всю промышленность, сельское хозяйство, социальную отрасль, уничтожившую сотни тысяч деревень и сёл. Делается злонамеренно, потому что в сельской местности духовно нравственный фундамент всегда был сильнее, чем в городах. Об истинной причине разрушения СССР попытаюсь объяснить на законе 4-х поколений, потребляющих алкоголь в период с 1925 года по нынешнее время.

Еще в 19-м веке французский учёный Бенедикт Морель проследил закономерность жизни 4-х поколений, употребляющих алкоголь.

В первом поколении — нравственная испорченность, люди с плохим характером.

Во втором поколении– психические нарушения и заболевания, где пьянство возрастает до 5-ти литров алкоголя (этилового спирта) в год на душу населения. По заключению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), 5 литров предельно опасная черта для здоровья человека.

В третьем поколении — население пьёт до 8-ми литров алкоголя, у пьющих людей возникает необратимый процесс, смертность превышает рождаемость. Ослабленных психически детей рождается больше, чем нормальных детей

В четвёртом поколении - полная деградация, когда потребляют более 10-ти литров алкоголя в год на душу населения. Происходит вымирание населения, возрастают такие явления, как дебилизм, идиотизм, бесплодие.

В большинстве своем утеряны нравственные ценности в таком обществе; преобладают мошенничество, воровство, взяточничество и прочие низменные страсти.

Согласно данным Большой медицинской энциклопедии, которая ссылается на объективные исследования ВОЗ, каждый третий в нашей стране погибает от причин, связанных с алкоголем. Подсчитан прямой ущерб стране, а именно: на каждый рубль от проданного алкоголя государственный бюджет несет 10 рублей убытков. **При пожарах, утоплении, самоубийства, распавшиеся семьи, поломанные судьбы (70% разводов, около 2-х миллионов абортов в год, 80% брошенных детей в интернатах при живых родителях), брак в работе, снижение производительности труда, аварии на производстве, ДТП (50 % пьяных за рулем), тонущие корабли, падающие самолеты, космические корабли и ракеты, аварии на атомных станциях, горящие здания, сталкивающиеся поезда и т.д.**

Премьер-министр Великобритании Уильям Гладстон пишет:»Алкоголизм дает большие опустошения, чем три исторических бича вместе взятых: голод, чума и война».

Под руководством Владимира Ильича Ленина 104 года назад, 26 октября(7 ноября) 1917 года, был издан приказ:

1.Впредь до особого распоряжения воспрещается производство алкоголя.

2. Предписывается всем владельцам спиртовых, винных складов, всем фабрикантам алкоголя не позднее 27-го сего месяца довести до сведения о точном местонахождения складов.

3.Виновные в неисполнении приказа будут переданы Военно- революционному суду.

В.И. Ленин ясно понимал, что пьянство повредит делу революции, делу строительства справедливого общества, что пьянство надо ставить вне закона. В этой связи Ленин продлил «сухой закон» царского правительства от 1914 года, в то время данная инициатива исходила от решения сельских сходов в связи с мобилизацией населения на Первую мировую войну. В продолжение принятого приказа выходит Постановление от 19 декабря 1919 года за подписью Председателя Совета народных комиссаров В.Ульянова(Ленина).

1. Воспрещается повсеместно изготовление спирта и продажа его.

2. За распитие незаконно приготовленных напитков во всякого рода заведениях, за появление в публичном месте в состоянии опьянения этих лиц подвергать лишение свободы с принудительными работами не менее одного года.

3. За самогоноварение – конфискация всего имущества, лишение свободы на 5 лет.

В стране действовала запретительная система в отношении производства и потребления алкоголя.

Ленин высоко оценивал первый долговременный хозяйственный план Советской России, рассчитанный на 15 лет.

Выступая 22 декабря 1920 года на съезде Советов в плане выполнения ГОЭЛРО, в пункте 52, записано:

«Запрещение потребления алкоголя должно быть проведено и далее в жизнь, как безусловно вредного для населения». Ленин твердо выступал против попыток воссоздать бюджет страны за счет продажи алкоголя. Утверждение трезвости на все времена, по идее Ленина было принципиально важной партийной задачей.

27 мая 1921 года Ленин выступал на X конференции ВКП(б) и сказал следующее: «..я думаю, что в отличие от капиталистических стран, которые пускают в ход такие вещи, как водка и прочий дурман, мы этого не допустим, потому что, как бы они ни были выгодны для торговли, они поведут нас назад к капитализму,а не вперед к коммунизму.» (ПСС,т..43.с.326)

Трезвость воспринималась Лениным как норма жизни в социалистическом государстве. Красная Армия, состоящая в основном из рабочих и крестьян, смогла защитить территорию России с запада до восточных границ от коалиции 14 государств Антанты, в гражданскую войну разбила обученные армии генералов Врангеля, Юденича, Деникина, адмирала Колчака, Красная Армия победила, потому что была трезвая, дисциплинированная и сплочённая.

28 марта 1922 года, выступая с заключительным словом на X! съезде РКП(б), Ленин вновь подтвердил: «Если крестьянину необходима свободная торговля в современных условиях и в известных пределах, то мы должны её дать, но это не значит, что мы позволим торговать сивухой. За это мы будем карать»(ПСС,т.45,с.120.)

Сухой закон, провозглашённый Лениным, продержался до 1925 года, и потребление алкоголя суммарно составляло 0.83 литра в год на душу населения. Владимир Ильич Ленин оставил в наследство практически трезвую страну. Эта цифра ничто по сравнению с 25 литрами пьяного безумия в 1990-е годы.

К сожалению, с приходом к власти винопьющий И.В. Сталин изменил ленинским принципам – установленной диктатуры трезвости. Лицемерный подход власти во главе со Сталиным выразился в том, что партия большевиков одной рукой спаивала народ, а второй рукой инсценировала борьбу против алкоголизма. Пьянство узаконили с молчаливого согласия партийной верхушки. Нарком торговли, соратник Сталина, А.И.Микоян по этому поводу говорил: «Веселее стали жить, значит, и выпить можно».

Первый этап спаивания поколения при Сталине достиг 2,5 литра алкоголя в год на душу населения (без учета самогона). Практика показала, что водка и самогон между собой не конкуренты, они союзники по умолчанию, им не выгодно разоблачать друг друга. В годы Великой Отечественной войны было не до пьянки, хотя тоже нашим бойцам выдавали по 100 грамм перед атакой. Мои родные дяди воевали, но не потребляли, все трое выжили, но имели ранения. При правлении Сталина до 1953 года были запрещены аборты и, несмотря на потери в войну 27 миллионов, советский народ выстоял; восстановил промышленность, сельское хозяйство, построил города и сёла.

Второй этап спаивания поколения при Н.С.Хрущеве еще более возрос, потребление алкоголя составило 3,4 литра в год на душу населения. Вспоминается, днём работали столовые, а вечером как кафе; стелили ковровые дорожки, на столах накрывали скатерки, и молодежь «отрывалась по полной». Что интересно, опять прослеживается лицемерная политика партийной верхушки в отношении трезвости. В 1961 году на съезде ЦК КПСС был принят »Моральный кодекс строителя коммунизма», который состоял из 12 пунктов, а мораль кодекса такова, что лазейку для пьянки оставили, ни единого слова о трезвости.

Третий этап спаивания поколения пришёлся на период с 1964 года по 1982 год – рулил Леонид Ильич Брежнев.

Статистика такова, что впервые в истории России с 1966 года смертность населения стала возрастать, рождаемость детей пошла вниз, в народе это явление назвали «русский крест». Причина одна – выросло потребление алкоголя к 1980 году до 10.8 литров в год на душу населения. По заключению ВОЗ, при достижении уровня потребления 8 литров в год наступает процесс вырождения народа, необратимого изменения его генофонда.

Об этой катастрофической демографии в стране в полный голос заявили в 1981 году на Всесоюзной конференции в г. Дзержинске учёные- патриоты: доктор медицинских наук, академик Федор Григорьевич Углов, кандидат биологических наук Геннадий Андреевич Шичко и другие.

Принятые срочно меры в 1985- 1987г.г. Правительством «О принятии ограничительных мер по потреблению алкоголя» на время спасли страну, отодвинули от алкогольной пропасти.

- Впервые в истории СССР увеличилась рождаемость за два года на 2.9 млн. человек.

- Продолжительность жизни в среднем поднялась на 2.1 года.

- Снизилась преступность на 25%, сократилось число разводов, уменьшилась доля ослабленных детей на 8%.

- Недополучив 37млрд «пьяных» рублей, государство за 1985-1987 годы получило вклады в Сбербанк на 49,9 млрд.руб.

Четвертый этап вырождения поколений произошёл при правлении Ельцина Б.Н. Начали с того, что поменяли ГОСТ на формулировку алкоголя. В советское время пользовались ГОСТом (18300-72), где было написано: «Этиловый спирт – легковоспламеняющаяся, бесцветная жидкость с характерным запахом, относится к сильнодействующим наркотикам, вызывающим сначала возбуждение, а затем паралич нервной системы».

Сейчас травятся алкоголем (ГОСТ5964-93), написано, что этиловый спирт- легковоспламеняющаяся бесцветная жидкость с характерным запахом. Чувствуете разницу! Убрали, что он «наркотик и вызывает паралич нервной системы».

В результате произошел стремительный рывок вверх по потреблению алкоголя до 25 литров (доклад Ф.Углова).

В течение 30-ти последних лет население вымирает в среднем по 1 млн в год, в особенности катастрофическая ситуация по вырождению коренных народов средней полосы России, где смертность превышает рождаемость в два раза. Закон собриологии (наука о трезвости) гласит: «Рост производства алкоголя ведёт к росту смертности и падению рождаемости соответственно в пропорциональной зависимости».

Чтобы сгладить статистику, в связи с уменьшением численности населения, компенсируют притоком мигрантов до 30 млн. из бывших союзных республик. Росстат также скорректировал снижение потребления алкоголя в год на душу населения до 9.8 литров , но производство алкоголя за это же время не уменьшилось, а возросло в среднем на 2%.

При режиме Путина В.В. были документы майских указов, «Концепция по снижению потребления алкоголя», но сегодняшняя норма потребления пугающая, она в два раза превышает потребление алкоголя, ведущая к деградации общества. Здесь один единственный выход – ради спасения наших детей установить трезвость на все времена.

Председатель общероссийской общественной организации»Объединение Оптималист», профессор, вице-президент Международной академии трезвости Владимир Куркин

«В БОРЬБЕ ЗА ТРЕЗВУЮ РУСЬ»

Новомученики российские против алкоголизма

В начале XX века проблема алкоголизма в Российской империи стала особенно тяжелой из-за угрожающих масштабов распространения пьянства и его пагубного воздействия на общество. В борьбу с этим пороком включились тогда все лучшие силы русского общества и особенно русская Православная Церковь. Очень многие наши святые из собора новомучеников и исповедников российских принимали активное участие в этой борьбе, и пример их, равно как и опыт, может быть полезным для всех, кто в наше время не безразличен к данной проблеме.

Хорошее представление о том, как наши новомученики осмысляли все тяготы труда по преодолению алкоголизма, дают слова, которые произнес священномученик Владимир (Богоявленский): «Когда наступает эпидемия, тогда все прилагают усилия для того, чтобы устранить опасность и не дать ей распространиться. Но о бедствии пьянства, к сожалению, приходится сказать словами пророка Иеремии “Ты бьёшь их, но они не чувствуют, ты исправляешь их, но они не исправляются” (Иер. 5: 3)... В ядовитых испарениях алкоголя отравляются все лучшие силы нашего народа. Не скрытно и не втихомолку действует эта зараза, но свободно и открыто совершает она свое разрушительное дело и похищает ежегодно гораздо более жертв, чем какая-нибудь повальная чума и холера. И, однако, как велико еще ослепление, равнодушие и бездеятельность в отношении этой опасности! Вот слышим мы здесь и там серьёзные голоса предостережения, но чем отвечают на это любители алкоголя? Упорством, насмешками, издевательствами. Возможно ли при таком упорстве что-нибудь сделать для достижения нашей цели? “Человекам это невозможно” (Мф. 19: 26), – со вздохом должны сказать мы на это вместе с Иисусом Христом...

Неужели слово Божие хочет привести нас в уныние и отчаяние? Нет, возлюбленные, не для того говорит нам Господь эти слова, чтобы возбудить в нас чувство робости и малодушия, но чтобы предостеречь нас от самонадеянности и научить смирению... И деятели, посвятившие себя борьбе с пьянством, очень часто видят в своих трудах и заботах проявление чудесной победы благодати, так что в этом случае мы вправе сказать: “Человекам это невозможно, но не Богу” (Мк. 10: 27).

Бог может и невозможное сделать возможным. То, чего мы не имеем и чего сами себе не можем дать, это даёт нам Бог в Своей благодати: Он даёт любовь и верность, которая может начинать, продолжать и доводить до конца трудное дело».

Так полагал не один священномученик митрополит Владимир, но и многие другие архиереи Русской Церкви, которые деятельно участвовали в уврачевании язв, вызываемых пороком пьянства.

Например, **священномученик Митрофан (Краснпольский), епископ Гомельский, являлся председателем Комиссии по борьбе с пьянством в III Государственной думе. Он также стал членом оргкомитета I Всероссийского съезда по борьбе с пьянством, который проходил с 28 декабря 1909 года по 6 января 1910 года в Санкт-Петербурге. На этом съезде, помимо прочего, было сказано про необходимость введения учения о трезвости как специального предмета в школе, а также про разработку курса учения о трезвости для духовных семинарий.**

Разумеется, священномученик Митрофан и в своей епархии также прилагал практические усилия по борьбе с алкоголизмом. По его благословению каждый год в Минске проводился трезвенный крестный ход. Был освящён специальный вагон трезвости, в котором духовенство объезжало города и веси Белорусского края с проповедью против пьянства, раздавая бесплатно соответствующую литературу.

Священномученик Амвросий (Гудко), будучи епископом Сарапульским и Елабужским, тоже много внимания и сил уделял борьбе с пьянством. Летом он чуть не ежемесячно проводил соответствующие крестные ходы и громогласно обличал алкоголь. Он организовал Сарапульское и Елабужское братства трезвости. А в Уфимской епархии священноисповедник Михей (Алексеев), как правящий архиерей, также организовывал общества трезвости.

Такие общества трезвости были наиболее действенными средствами практической борьбы с пьянством. Они объединяли людей, которые торжественно давали обет не употреблять алкоголя, и в этом обществе они получали поддержку единомышленников и возможность полноценного трезвого досуга.

Священномученик Иларион (Троицкий) так писал о принципе действия этих обществ: «На психологии человека, дающего обеты, возникли разные общества трезвости. Ведь пьянство – порок не для одних членов общества трезвости, и всякий человек равно имеет нужду бороться с этой страстью. Но силы слабы у человека. Личной решимости не хватает. А дал зарок, дал обет – явились и силы, достало решимости победить себя».

К 1912 году в России насчитывалось уже около двух тысяч обществ трезвости, в которых состояло свыше полумиллиона человек, вставших на путь трезвой благочестивой жизни.

***

Среди всех архиереев, трудившихся на ниве противодействия алкоголизации русского народа, особенно следует выделить троих: уже упомянутого священномученика Владимира (Богоявленского), а также священномучеников Андроника (Никольского) и Мефодия (Красноперова).

Святитель Владимир (Богоявленский) был выдающимся церковным деятелем на поприще борьбы с народным пьянством. Как свидетельствовал его современник, «Московское епархиальное общество борьбы с пьянством», его многочисленные отделы, его издательская журнальная и другого вида деятельность, наконец... первый под кровом Церкви всероссийский съезд практических деятелей по борьбе с алкоголизмом, потребовавший немало средств и всяких забот, – все это плод исключительных трудов и забот высокопреосвященного Владимира, который вложил в это дело столько инициативы, личных трудов – литературных, организаторских и лекторских, а также и материальных средств, что невольно приходишь в священный трепет при виде этой стройной и громадной работы, запечатлённой характером истинного подвига в борьбе за трезвую Русь. Я говорю подвига, потому что здесь мы имеем дело действительно с подвигом абсолютного воздержания митрополита Владимира от всяких спиртных напитков, что служит главным фактором вдохновенной работы и московского духовенства на ниве отрезвления народа.

Другой современник писал о владыке: «Он видел, что алкоголизм вырос в страшное мировое международное зло и на борьбу с собою должен вызвать все живые охранительные силы каждой страны... Он ясно сознавал, что алкоголизм лежит главным камнем преткновения для русского народа на пути к его великому будущему... печальник народный не мог спокойно взирать на то, как по необозримому пространству Русской земли колышется пьяное море, играя своими зелёными отравляющими волнами и поглощая в своей бурной пучине и нашу государственность, и наше религиозное и национальное чувство... Живой участник всех торжественных организованных выступлений против пьянства, он не отказывался, а охотно ехал в самые трущобные места столицы, где возникала та или другая трезвенная организация, чтобы поддержать ее своим сочувствием».

Священномученик Мефодий (Красноперов), начал подвиги на этом поприще весьма рано: еще будучи иеромонахом, он посещал в «ночлежках» опустившихся людей, и здесь, среди этих несчастных, в душном и спертом воздухе, он проводил целые часы, поучая их, молясь с ними, исповедуя их. В одной из аудиторий церковно-приходской школы города Уфы им были организованы религиозно-нравственные и противоалкогольные чтения.

В сане архимандрита святой Мефодий разъезжал по сёлам с миссионерскими и просветительскими целями. Вот что он пишет в своем отчёте о такой поездке: «После богослужения начали записываться в общество трезвости; в продолжение трёх дней очень много было роздано народу листков и брошюр религиозно-нравственного и противопьянственного содержания».

Позднее, уже став викарным епископом Омской епархии, святой Мефодий также совершал такие поездки. 21 июля 1913 года в Омске было учреждено епархиальное братство трезвости, председателем которого стал владыка Мефодий.

Благодаря его активному участию, в течение нескольких месяцев число членов братства в Омске перевалило за четыреста человек. В среде трезвенников зародилось стремление к активной церковно-общественной деятельности и, прежде всего, желание немедленного закрытия в городе всех винных и пивных лавок. Братство трезвости выдало полномочия трезвенникам для сбора подписей о закрытии некоторых винных лавок.

Владыка Мефодий во все миссионерские поездки по приходам епархии брал с собой не только священника-миссионера для объяснения сектантских заблуждений, но и священника, который звал бы паству к трезвеннической жизни. Раздавались также тысячи брошюр соответствующего содержания. Вот что писал свидетель таких поездок: «После торжественного молебствия священник обратился к народу со словом против погибельного пьянства, указывая на его тлетворные последствия, призывая народ трезвенно и чисто провести святой праздник и записаться в число ратников трезвенного движения. Энергичные призывы дать обет трезвости имели следствием то, что около ста человек немедленно записались в общество трезвости, а многие обещали свое намерение осуществить по приезде в свои приходы»[8]. В другом селе владыка сам предложил слушателям образовать у себя в приходе общество трезвости.

Во всех указанных инициативах святого Мефодия поддерживал и направлял его правящий архиерей – священномученик Андроник (Никольский). Благодаря ему с 1913 года в Омской епархии было положено начало общеепархиальной борьбы с пьянством, которая, по мысли владыки, должна была вырасти в общенародное движение, чтобы сам народ потребовал закрытия кабаков и пивных лавок.

Для успешной деятельности Омского общества трезвости владыка Андроник благословил регулярно проводить в епархии торжественные празднества трезвости с крестными ходами, проповедями и раздачей литературы, в которых участвовали тысячи людей.

Разбирая причины распространения в то время в России порока пьянства, владыка писал: «В чем же настоящая причина пьянства? В отсутствии или недостаточности и приниженности нравственного начала в человеке, в расслабленности воли. Эта причина одинаково делает пьяницами и богатых, и бедных... Наше время как раз и представляет собой понижение нравственного сознания в народе и обществе. Постепенно подготовлялось оно путём обесценивания религиозных и нравственных основ жизни. Но расцвело оно, конечно, в освободительные годы, когда ложно понятые свободы объявлены были, прежде всего, как свобода на все низкое, гадкое, унижающее человека. Это же время с последующими годами до сих дней являлось и временем самого сильного развития народного пьянства... Проповедь церковную перестали слушать, общественную молитву забросили, но вместо того развлекались кинематографом и увеселялись водкой и пивом. Пожертвования на церковные, просветительные и благотворительные дела сократились, но возросли доходы от торговли спиртными напитками. Итак, падение нравственных ценностей жизни, духовное одичание народа является главной причиной усиления народного пьянства».

Поскольку главной причиной распространения алкоголизма и особенно столь сильной власти его над человеком святой Андроник видел в духовном состоянии общества, то неудивительно, что именно духовенство, по его мысли, должно было стать передовым отрядом в борьбе с пьянством. Имеет смысл ознакомиться с его «Архипастырским призывом ко всему духовенству Омской епархии», который был опубликован 2 мая 1914 года. Здесь священномученик и разъясняет свою мысль, а также способы ее практического применения.

(Продолжение в следующем номере газеты «Оптималист»).

САХАР СПОСОБЕН УХУДШИТЬ ПАМЯТЬ

В преклонном возрасте далеко не все страдают слабоумием и старческими маразмами. Чтобы защитить свою память и всегда быть в здравом уме, нужно следовать определённым правилам для регулирования сахара в крови.

Вы когда-нибудь забываете имена? Заходите в комнату и забываете, за чем пришли? Вам трудно бывает подобрать нужное слово? С возрастом положительных ответов на эти вопросы появляется больше. Многие люди боятся, что это плохой знак и чуть позже у них может появиться болезнь Альцгеймера. В большинстве случаев болезнь обходит их стороной. Но с возрастом у многих снижается способность запоминать и это вполне нормальное явление. Начиная с 30-летнего возраста, способность запоминать и обрабатывать информацию падает.

Однако не стоит особо переживать, такие изменения когнитивных способностей очень распространены и неизбежны. Недавние исследования показали, что определенные изменения, происходящие в мозге, влияют на снижение когнитивных способностей с возрастом. Есть хорошая новость: многие подобные изменения мозга можно избежать благодаря здоровому образу жизни. Оказывается, повышенный уровень сахара в крови способствует снижению когнитивных навыков.

Уже давно известно, что проблемы с кратковременной потерей памяти связаны с тем, что с возрастом часть мозга - гиппокамп - начинает хуже снабжаться кровью.

Недавно учёные из Медицинского центра Колумбийского университета выяснили, что снижение тока крови в гиппокампе связано с повышенными уровнями сахара в крови.

Доктор Скотт Смолл (Scott Small), руководитель исследований, сообщил, что эффекты заметны, даже если уровень сахара повышается незначительно.

Благодаря этому открытию теперь можно объяснить, почему с возрастом у человека ухудшается память. Все дело в том, что способность нашего организма контролировать уровень сахара в крови тоже ухудшается.

Главное «топливо» нашего мозга – глюкоза. Если уровень сахара в крови понижается, у вас будут проблемы с концентрацией внимания, вам сложно будет учиться и запоминать информацию. В случае, если сахар в крови повышен, организм вырабатывает инсулин, который провоцирует воспаление и окислительный стресс, что в свою очередь заставляет мозг стареть преждевременно. Чашка сладкого кофе с булочкой помогает проснуться утром.

Мозг мгновенно получает дозу глюкозы и усиливается его когнитивная функция. Однако с течением времени чрезмерное употребление сахара, а также продуктов, которые быстро способны перерабатываться организмом в сахар, вредят вашему мозгу.

Что это значит?

Все дело в балансе. Для того чтобы мозг оставался молодым и здоровым, необходимо регулировать уровень сахара в крови и не позволять ему падать или повышаться. Самое главное, что может помочь вам в этом – это физические нагрузки и правильное питание.

Здоровое питание не позволяет вам употреблять много сахара, а регулярные занятия спортом повышают инсулиновую чувствительность, позволяя клеткам тела эффективно использовать глюкозу для получения энергии.

Это одна из причин того, почему после регулярных упражнений мы чувствуем, что у нас больше энергии.

Плюс ко всему организму не надо производить слишком много инсулина, чтобы справляться с сахаром.

Вот несколько способов, как сбалансировать уровень сахара в крови, преодолеть тягу к сладкому, что в свою очередь также поможет оставаться в здравом уме.

– Сократите потребление сахара до минимума, а также избегайте рафинированных углеводов, которые организм быстро превращает в сахар. Полезные углеводы можно найти во фруктах, овощах и зерновых. Клетчатка, которая также содержится в этих продуктах, помогает поддерживать нормальный уровень сахара в крови и снижает желание есть больше углеводов. Употребляйте меньше переработанных углеводов, таких как пирожные, печенье, хлеб, крупы и макароны.

– Ешьте здоровые углеводы вместе с белком, что также способствует балансу сахара в крови. Белок стимулирует печень вырабатывать глюкагон, гормон, который препятствует поглощению организмом глюкозы, а значит, она будет в «вашем распоряжении» дольше.

– Ешьте полезные жиры, например продукты, богатые омега-3 жирными кислотами: рыбу, оливковое масло, орехи. Это также помогает держать уровень сахара под контролем.

– Регулярно занимайтесь спортом. Это то, что поможет повысить инсулиновую чувствительность и ускорит обмен веществ. Физические нагрузки также помогают мозгу вырабатывать определённые вещества, которые способствуют росту клеток мозга и появлению новых связей между ними.

– Следите за уровнем сахара у вас в крови. Если с возрастом он растёт, обратитесь к врачу, который подскажет, как его снизить. Если вы ведёте здоровый образ жизни, у вас очень мало шансов заболеть диабетом второго типа.

– Справляйтесь со стрессами правильно. Пребывание в длительном сильном стрессе может навредить мозгу, ослабить функции гиппокампа. Дыхательные упражнения и медитации могут помочь успокоить ум, расслабиться и избавиться от стрессов.

Как дальнобойщик из Барнаула вылечил рак при помощи пищевой соды

Несколько лет назад в городе Барнауле произошло удивительное событие, повергшее в шок жителей не только Алтайского края, но и всей России.

Владимиру Лузай (Лузаеву) в октябре 2013 года поставили страшный диагноз – рак поджелудочной железы IV степени с многочисленными метастазами в печени. Казалось бы, шансов на выздоровление у простого дальнобойщика в данном случае быть не могло, но уже через полгода чудесным образом Владимиру удалось победить болезнь. Главным помощником в борьбе со страшным заболеванием оказалась…обычная сода!

Владимир с удовольствием делится секретом и подробно описывает свою методику шаг за шагом. О чудодейственных свойствах соды он узнал из телевизионной программы, где итальянский онколог Симончини лечил своих пациентов с помощью обычной соды, полностью отказавшись от химиотерапии. Владимира увлекла эта идея и, перечитав все статьи в интернете, касающиеся рака и его лечения, он изобрёл для себя особую диету.

По утрам он питается овсяной кашей с конопляным маслом и ложечкой меда, в обед принимает перекись водорода (10 капель), вечером не ест после 18.00, каждое утро за полчаса до еды выпивает стакан раствора соды (вечером через 2-3 часа после еды), предварительно гашённой кипятком, и принимает витамины А, Е, С, а также перед сном таблетки с мелатонином.

Владимир объясняет, что в интернете нашел множество позитивных отзывов о влиянии гормона мелатонина на эндокринную систему.

Научно доказано, что причиной возникновения рака является низкий иммунитет и повышенная кислотная среда, так вот меланин помогает укреплять иммунитет, а сода понижает кислотность в организме. На примере специальных индикаторов он показывает, что в содовом растворе уровень pH равен 9, тогда как в организме больного человека он равен 5. Если учесть, что нормальный уровень pH в организме здорового человека равен 7-8, то раствор соды при постоянном употреблении должен как раз довести кислотность до нужной отметки.

Врачи отнеслись к данному методу скептически, даже несмотря на то, что уже буквально через неделю раковая опухоль уменьшилась на 2 мм, а количество метастаз в печени в 2 раза! Через полгода от раковой опухоли в организме Владимира осталась лишь оболочка.

Что бы ни думали и ни говорили врачи, но факт остается фактом: в больничной карте Владимира можно увидеть, что из неизлечимо больного он превратился в абсолютно здорового человека. Сейчас он вместе со своими друзьями помогает советами людям с похожими проблемами и пытается донести до каждого, что неизлечимых болезней не бывает и всё невозможное может стать возможным благодаря вере в положительный результат и терпению.

Слово об академике К.Г. Башарине

С доктором медицинских наук Карлом Георгиевичем Башариным я познакомился более 20 лет назад. В Интернете я нашел фотографии органов людей, погибших от алкоголя и табака. Подготовил коллекцию этих фотографий профессор Башарин К.Г. Потом я встречался с ним на семинарах Международной Академии трезвости, где его выступления были всегда эмоциональны, интересны, научно аргументированы. Особенно запомнилось его выступление, когда медицинская и трезвенническая общественность широко отмечала столетие знаменитого хирурга -академика Федора Григорьевича Углова. Карл Георгиевич бросился к своему старшему коллеге-хирургу, крепко обнял его и воскликнул; «Фёдор Григорьевич, как же мы вас любим!» Эта непосредственность, любовь к людям больше всего характеризует Карла Георгиевича. Вспоминаются слова из Библии: «Будьте как дети!» По сравнению со многими выступающими на семинарах учёными он говорит не так много, но всегда убедительно, зажигательно, эмоционально. Вспоминаются слова: «Всё гениальное просто». Вот он рассказывает о том, как слова гимна России благотворно воздействуют на студентов-медиков. Анализируя успеваемость сотен студентов медицинских факультетов, он доказал, что после запоминания ёмких слов гимна России студенты начинают учиться лучше. Причем он обнаружил, что для воспитания чувства патриотизма слова гимна лучше повторять вслух, а не петь. И в самом деле, слова **«Россия — священная наша держава, Россия любимая наша страна… Хранимая Богом родная страна…** вызывают чувства патриотизма, заставляют задуматься, как и почему Россия побеждала противников, выходила с честью из самых сложных ситуаций и бедствий. А значит, и мы, граждане России, можем и должны жить с верой в нашу победу, в то, что жители нашей великой страны должны и сами быть достойными ее гражданами. Бывает, что в некоторых республиках и регионах России появляются националистические выступления, которые ссорят и ожесточают людей разных наций. А Карл Георгиевич часто приводит в своих лекциях слова о великом русском языке, объединяющем многие народы. Это стихи народного поэта Якутии Семёна Данилова:

Мой русский язык»

Щедрое народное наследство -
Я люблю красивый наш язык.
На якутском говорю я с детства,
Словно к матери, к нему привык.
.
Но порой, друзья мои, бывает,
В час, когда сижу с пером в руке,
Новых слов для песни не хватает
Мне в моём небедном языке.

Жизнь идёт, слова опережая,
(сколько новых дел, событий, чувств!)
Мысль свою на русском выражая,
Я у русских многому учусь.

Навсегда вошли без перевода
Русские советские слова
В жизнь и душу каждого народа
На правах духовного родства.

Я ко всем наукам ключ имею,
Я со всей Вселенною знаком.
Это потому, что я владею
Русским всеохватным языком…

В 2022 году Карлу Георгиевичу Башарину, заведующему кафедрой анатомии медицинского института, доктору медицинских наук, профессору, академику. Международной академии патологии, академику и вице-президенту Международной академии трезвости, ректору Народного университета трезвого здорового образа жизни, заслуженному деятелю науки Якутии исполняется 80 лет. Используя свой богатейший научный и жизненный опыт, он продолжает активно трудиться, сочетая большую научную педагогическую работу с общественной просветительской деятельностью. Как лектор общества «Знание», он уже более 60 лет читает лекции по профилактике пьянства, алкоголизма, табакокурения, наркомании, формированию трезвого здорового образа жизни, воспитанию патриотизма, духовно-нравственной личности..

Он создал школу собриологов Якутии. Его соратники, ученики М.И. Лыткин, к.п.н., академик МАТр, Е.И. Щудря, профессор МАТР, З.К. Башарина, доктор филологических наук, профессор, академик МАТр, Ю.И. Жегусов, кандидат социологических наук, профессор МАТр, А.С.Николаева, кандидат исторических наук, профессор МАТр, В.И. Комиссарова, профессор МАТр, И.А. Белых, доцент МАТр и многие другие…

К.Г. Башарин, проанализировав работы физиологов, невропатологов, психиатров -отечественных и зарубежных авторов 19, 20, 21 веков, будучи врачом-патологоанатомом, подтвердил их выводы о вреде даже малых доз алкоголя на органы человека и впервые сформулировал закон трезвости, как основной закон собриологии, опубликовав его в материалах конференций по собриологии и в ряде учебных пособий. Нарушение закона приводит к вырождению и гибели всего человечества!

В своих выступлениях на многообразных форумах Карл Георгиевич обращает внимание на традиционность культуры Якутии и других регионов, на бесценный опыт предков по сохранению трезвого здорового образа жизни. Он родился в семье представителей первого поколения якутских интеллигентов. Он был первенцем у талантливой писательницы и радиожурналиста Калисфены Ивановны Платоновой и выдающегося общественного деятеля, доктора исторических наук, профессора Георгия Прокопьевича Башарина. В течение 10 лет его родители подвергались необоснованным репрессиям, поэтому Карлу Георгиевичу выпала участь преодолевать все трудности и продолжать благородную деятельность родителей по сбережению якутского народа, по сохранению трезвого здорового образа жизни. И он с честью преодолел все испытания и стал одним из руководителей не только трезвенного движения Якутии, но и России.

Мы вас любим, Карл Георгиевич, как и всех деятелей движения за трезвый здоровый образ жизни. Наша Удмуртия так же, как и Якутия, нуждается в защите от спаивания населения, и мы стараемся использовать ваш драгоценный опыт в борьбе за трезвый творческий жизнеутверждающий образ жизни.

С уважением и любовью Николай Владимирович Январский, сопредседатель регионального общественного движения «За трезвую Удмуртию», академик Международной Славянской Академии наук, образования, искусств и культуры, профессор и вице-президент Международной академии трезвости.

Как подписаться на газету «Оптималист»?

Это очень просто: нужно перечислить 300 рублей на телефон редактора 8-9120292535 и сообщить свой электронный адрес и полностью Ф.И.О, а также адрес проживания. Газета будет приходить с месяца заявки на год, ежемесячно на электронный адрес. На почтовый адрес отправлять газеты сложно из-за дороговизны почты. Поэтому, за исключением отдельных случаев, мы это делать не можем.

Главный редактор газеты Николай Владимирович Январский

Иеромонах Роман о вакцинации

Не отвергая медицину, старцы отвергают медицинские эксперименты над человеком. Православная церковь не может принять насилие ни в какой форме, чем бы это ни оправдывалось. Отец Роман призывает вернуться к заповедям Христовым

ВЕТЕРИНАРИЯ

Глотая новостные сводки,
Присядьте, чтобы не упасть.
Об обязательной прививке
Твердит заботливая власть.
О,время… Изобилье храмов,
И всё же не живём, как встарь
Врачи лечили род Адамов,
Ветеринары — Божью тварь.
Вели коров к ветеринарам
Без их согласья — не беда!
И это не было кошмаром -
Зачем согласие скота?
Нам нагнетают истерию.
Наверно, захотела власть,
Чтоб наша ветеринария
Над медициной вознеслась.
Полощут нас, как вакхабитов,
Безмасочник страшней чумы.
Чего боитесь? Вы привиты.
Не вы в опасности, а мы.
Вы под защитой медицины,
Которая трещит по швам.
Живите с чудною вакциной,
А мы помрём на радость вам.
Помрёт, кто разумом был скуден,
Вы — заживёте без забот!
Но будем умирать, как люди,
А не тупой бесправный скот!

Иеромонах Роман (Матюшин)
17 июня 2021 г. Скит Ветрово

БЛАГО ДАРИМ

Правление ООО «Оптималист», ООО «Норт» и ОО «Радио», а также Андрея, Алексея, Клавдию, Анастасию, Ларису, Диодора, Галину, Анастасию, Людмилу, Елену, Татьяну, Алика, Алевтину, Раису, Тамару, Нину, Валентину, Надежду, Светлану, Олега, Леонида, Наталью, Ирину, Таисью, Елену, Татьяну, Альбину, Ольгу, Андрея, Надежду, Ольгу, Ольгу, Вячеслава, Клавдию, Эмму, Валерия, Лидию, Алевтину, Николая и активистов трезвенного движения «Оптималист» за оказание финансовой помощи в выпуске этого номера газеты.

Благодарим попечителей Кельчинской школы здоровья и трезвения имени Ф.Г. Углова.

ПРИГЛАШАЕМ НА ЗАНЯТИЯ

Производится запись для изучения уникального метода Г.А. Шичко, позволяющего без вредоносного кодирования, наркологических и других медикаментозных способов избавляться от пьянства, алкоголизма, курения, переедания, ношения очков и линз, сквернословия и других вредных привычек. Занятия проводятся как для родственников зависимых людей, так и для самих страждущих.

Ижевская школа здоровья и трезвения под руководством профессора Н.В. Январского проводит занятия как очные, так и заочные, через Интернет и через связь по телефону.

Телефон для записи: 8-9120292535.

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

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

Отпечатано в МУП г. Сарапула «Сарапульская типография» в полном соответствии с предоставленными Заказчиком оригинал-макетами.
427960, УР, г. Сарапул, ул. Раскольникова, 152. т. 8(34147) 4-12-85,
E-mail: zakaz.st18@mail.ru
Дата выпуска: 11.11. 2021 г. Тираж 999 Заказ №