



**Скорочтение**

**и рациональное чтение**

**Шевчук Денис**

12+

Денис Шевчук

**Скорочтение и  
рациональное чтение**

«Автор»

2022

**Шевчук Д. А.**

Скорочтение и рациональное чтение / Д. А. Шевчук — «Автор», 2022

В доступной научно-популярной форме излагаются основы обучения рациональному чтению и скорочтению (быстрочтению). Методы и приемы рационального чтения, изложенные в книге, помогут организовать работу по овладению навыками быстрого и основательного чтения. Адресована учителям и лекторам, руководителям, журналистам и писателям, школьникам и студентам, полезна всем интересующимся вопросами совершенствования организации умственного труда. Упражнения даны со специально подобранными текстами, содержащими принципиально новую информацию для большинства читателей, что позволяет оценить разницу при повторном прочтении книги и многократном перечитывании. Автор прочитал сотни книг по разным специальностям, отраслям знаний и написал десятки книг. Преподавал несколько дисциплин в крупных госвузах столицы РФ и на известных коммерческих курсах, юрист, экономист, журналист, несколько высших образований и курсы по различным специальностям.

© Шевчук Д. А., 2022

© Автор, 2022

# Денис Шевчук

## Скорочтение и рациональное чтение

### Об авторе

**Шевчук Денис Александрович** (в крещении **Дионисий**)

Современный российский писатель. Готовил лекторов и медиа-спикеров по трезвости и здоровому образу жизни (ЗОЖ), сам много раз был экспертом СМИ. Был Заведующим лабораторией кафедры иностранных языков в крупном государственном вузе Москвы и Заведующим лабораторией Центра переподготовки и повышения квалификации преподавателей высших и средних специальных учебных заведений Минобразования России. Имеет опыт деловой международной переписки на английском языке от имени крупного предприятия с серьезными иностранными клиентами. Преподавал несколько дисциплин в крупных госвузах столицы РФ и на известных коммерческих курсах, практикующий юрист, экономист, журналист, выпускник православных миссионерских курсов и викариатской миссионерской школы (Москва), получил несколько высших образований в ведущих московских вузах. Закончил курсы по различным специальностям, в том числе: школа журналистов, курсы актерского мастерства, курсы телеведущих, школу лекторов и др. Стипендиат Правительства РФ (за выдающиеся способности в учебной и научной деятельности). Работал руководителем в коммерческих банках: Советник Председателя Правления, руководитель отделов, управления, дирекции, дополнительного офиса (всего работал в 10 банках из которых в 9 на руководящих должностях). Был руководителем в юридических и консалтинговых фирмах до уровня Заместителя Генерального директора. Член Президиума Международной Академии Трезвости (МАТр), руководитель Юридического проблемно-отраслевого отделения. Член Союза журналистов России и Союза журналистов Москвы. Активно сотрудничал с руководящими сотрудниками Минздрава РФ по профилактике вредных привычек. Доцент МАТр, со-основатель движения «За сухой закон» (более 75.000 подписчиков вконтакте), создатель группы вконтакте «Православные трезвенники» (более 10.000 подписчиков), член Экспертного совета «Трезвость и здоровый образ жизни» при Комитете по развитию гражданского общества Госдумы РФ, юрист движения «Трезвый Петербург», руководитель юридической службы и админ форума Союза Борьбы за Народную Трезвость (СБНТ), православный, проживает в Москве и Московской области. Прочитал сотни книг по разным специальностям, отраслям знаний и написал десятки книг.

### Более быстрое и основательное

Наш народ – один из самых читающих народов мира. Книга сегодня – это один из существенных факторов социального, экономического, политического и духовного развития

нашего общества. Небывалая тяга к книге, массовость советского читателя остро ставят проблему рационализации чтения. Как читает сейчас обычный читатель, читатель всеобщей грамотности? Как показывают исследования ученых, средняя скорость чтения старшеклассника равняется 90-100 словам в минуту, студента – 120-180 словам, а специалиста с высшим образованием – 200-250 словам в минуту. При этом степень освоения

содержания текста колеблется от 20 до 60%. Сегодня этого уже недостаточно! Между тем известно, что целый ряд людей обладали уникальной по скорости и эффективности методикой чтения: Руссо, Бальзак, Гёте, Пушкин, Чернышевский, Блок, М. Горький. Но если есть люди, быстро читающие и глубоко осваивающие содержание прочитанного, то, следовательно, можно сделать предположение о возможности развития навыков рационального чтения у массового читателя. Как показывает опыт, накопленный в нашей

стране, после завершения соответствующего курса обучения студенты увеличили в среднем скорость чтения со 185 слов в минуту до 486 слов при одновременном росте степени усво-

ения текста с 60 до 74%. Таким образом, научиться читать быстрее и лучше, читать рационально – можно. Более того, это просто необходимо, поскольку в современном мире каждые 10 лет происходит удвоение информации. Проблема рационализации чтения активно исследуется во всем мире. В России теоретические вопросы рационализации чтения также разрабатываются. Необходимость в рационализации чтения обусловлена также задачей

совершенствования обучения и воспитания подрастающего поколения. Одним из путей решения этой задачи является увеличение роли самостоятельной работы школьника. В современных условиях, когда объем необходимых для человека знаний резко и быстро возрастает, уже невозможно делать главную ставку на усвоение определенной суммы фактов. Важно прививать умение самостоятельно пополнять свои знания, ориентироваться в стремительном потоке научной информации». Понимание необходимости рационализации процесса чтения требует ответа на вопрос о том, что же значит рациональное чтение. Очевидно, что это – ускорение извлечения информации из печатной продукции, увеличение степени ее понимания и усвоения, т.е. по сути дела, повышение эффективности всего процесса чтения. Таким образом, речь должна идти об овладении эффективными рациональными приемами чтения как определенной системой действий в процессе чтения. Элементами этой системы являются быстрое чтение текста, высокая степень его понимания, оценка новизны и соотношение с собственными знаниями и представлениями, прочное запоминание. Необходимо уяснить себе и усвоить прочитанный материал, обдумать прочитанное, сделать необходимые для памяти выписки, осознать чему новому научила прочитанная книга. Комплексная задача рационализации процесса чтения должна

решаться уже в средней школе. Развитая у школьников культура чтения становится необходимым условием дальнейшего совершенствования учебно-воспитательного процесса в школе. Предлагаемая вниманию читателей книга посвящена таким важным компонентам рационального чтения, как его скорость и основательность. Автор этой книги сам прочитал сотни книг, написал десятки. Вниманию читателя предлагается издание книги, которая может способствовать реализации этой актуальной проблемы, раскрыв некоторые эффективные приемы обучения рациональному чтению, показав, как с наименьшими затратами времени

узнать больше, понять лучше, запомнить прочнее. Усвоение информации или какой-то определенной суммы знаний не является самоцелью, а подчиняется задаче образования и воспитания всесторонне развитой личности, испытывающей потребность в знаниях и их применении и способной эту потребность удовлетворять. Достоинство книги состоит в том, что проблеме рационализации чтения автор видит не только в развитии навыков скорочтения, а во взаимосвязи ее с освоением, пониманием и запоминанием читаемого материала. Более того, скорость чтения, как отмечает автор, должна ставиться в непосредственную зависимость от целей и задач чтения, необходимого уровня освоения материала, характера текста. Организационно обучение рациональному чтению может быть.. осуществлено в школе в виде факультативных занятий для старшеклассников. В перспективе формирование навыков рационального чтения должно стать составным элементом учебно-воспитательного

процесса в школе. Учитель – руководитель факультатива обязан сам изучить искусство чтения и овладеть им. Его собственное умение послужит основой эффективного обучения, важным фактором стимулирования интереса к рациональному чтению. Предлагаемая читателю книга, а также работы, перечень которых приведен в приложении, могут послужить хорошей основой для создания эффективной методики обучения рациональному чтению. Следует отметить, что в работах, рекомендуемых для руководителей факультативов, рассматриваются различные стороны такого сложного явления, каким является процесс чтения. Можно видеть в пособии универсальное средство предупреждения неуспеваемости, оптимизации процесса обучения и т.д. Это одна из работ, которая, несомненно, заслуживает пристального внимания

и серьезного изучения. Обучение рациональному чтению может рассматриваться как один из компонентов системы развивающего обучения. Ее реализация

связана с развитием памяти, внимания, с формированием навыков работы с книгой и работы в библиотеке, т.е. с внедрением в жизнь всех элементов теории чтения. Книга включает в себя два раздела. В первом изложена история чтения, всесторонне охарактеризован процесс чтения и его компоненты, обоснована необходимость рационализации умственного труда и его важнейшей составной части – умения читать. И здесь же автор дает ответ на вопрос о том, что такое рациональное чтение. Второй раздел посвящен изложению методики обучения рациональному чтению (основные концептуальные положения, комплекс упражнений). Материалы, представленные в книге, составляют основу пособия. Учитель – руководитель факультатива может существенно расширить количество упражнений в рамках предлагаемой методики. Методика автора может быть дополнена путем использования разработок по рационализации чтения из опыта ученых в процессе обучения рациональному чтению. Если заниматься по методике автора регулярно, то в среднем через 8 недель **можно увеличить скорость своего чтения в 2-3 раза, причем прочитанный материал будет усваиваться прочнее и основательнее**, так как читатель овладеет навыками рационального чтения, в основе которых лежит сознательное использование своего интеллектуального потенциала и научная организация умственного труда. Другом и помощником читателя становится еще одна умная, полезная книга.

### **Что такое рациональное чтение**

#### *Почему необходима рационализация умственного труда*

Объем знаний в век научно-технической революции резко возрос. Человек почти ежедневно сталкивается с новой научной информацией, которую ему следует усвоить. В современном обществе каждый человек в соответствии со своими наклонностями может раскрыть качества своей личности в рамках общественных интересов. Участие в общественной жизни, возросшие требования к уровню образования обуславливают рост потребности в информации у каждого из нас. Однако не только повышение требований к уровню образования и увеличивающаяся потребность в информации, но и огромный интерес к приобретению знаний характерны для бурного развития производительных сил. Научная информация не только увеличивается в объеме, она также изменяется и качественно: становится все более сложной и достигает высоких уровней абстракции. Качественно новые проблемы вызывает и то обстоятельство, что научные знания очень быстро устаревают. Тесная связь между теорией и практикой, непрерывное введение результатов научных исследований в широкие сферы нашей жизни чрезвычайно повышают темп и объем развития науки. Это вызывает быстрое устаревание научной информации и вынуждает ученого постоянно искать новые сведения. Быстрота использования информации превратилась в один из самых важных критериев производительности умственного труда.

Исследования показали, что ученый должен затрачивать весьма значительную часть своего времени на то, чтобы отыскать необходимую информацию. Каким же образом можно уменьшить эту затрату времени? Существенный вклад в решение поднятых проблем

может внести рационализация умственного труда. В связи с этим должны быть разработаны методы, позволяющие оптимальным образом организовать умственный труд.

Рассмотрим некоторые возможности рационализации умственных процессов, позволяющие всесторонне раскрыть умственные способности каждого человека. Увеличивающееся распространение общественного труда, растущая необходимость вовлечения всех трудящихся в процесс управления социалистическим обществом – все это обуславливает формирование процесса коллективной творческой деятельности, приобретающей все большее значение.



Коллективная научная деятельность делает осуществимыми высокие творческие свершения, поэтому необходимо развивать новые, научно обоснованные формы этого направления общества. Уже существует, например, ценный опыт проведения так называемых конференций идей, на которых создаются оптимальные условия для развития новых мыслей. Необходимо еще выступить против такого врага творческой деятельности, как «болезнь заседаний», которая, с одной стороны, является выражением закономерного

возрастания значения коллективной научной деятельности, а с другой – результатом недостаточной научности дискуссионных методов. Если мы, например, сможем рационализировать слишком продолжительные и недостаточно целенаправленные дискуссии, то мы не только сократим нерациональные потери свободного времени, но и достигнем существенного повышения производительности умственного труда. Развитие таких новых аспектов логики, как деонтика, нормативная логика или логика нормы, интеррогативная логика, логика вопроса и логика дискуссии, поможет научно организовать логический процесс коллективной научной деятельности, а также обеспечить максимальную целеустремленность и оптимальное использование способностей к творчеству всех участников дискуссии. Креативная логика (логика творческого мышления) позволит более эффективно использовать творческие возможности и фантазию человека при решении

научных проблем, создании новых идей и т.д. Намечаются перспективы моделирования и автоматизации творческого мышления, что, несомненно, совершит переворот в рационализации творческого мышления и научного исследования. Коллективная научная деятельность подчиняется общим и специальным законам, имеющим математическое выражение. Изучение и сознательное применение их дают возможность определить эффективность дискуссий и обсуждений, вычислить величину и состав групп лиц, занимающихся совместной научной деятельностью, а также выявить наиболее продуктивную продолжительность их коллективной умственной работы. С мыслительной деятельностью тесно связана память. Способность к запоминанию в решающей степени определяет производительность умственного труда. При отсутствии памяти была бы невозможна какая-либо учебная деятельность. Нельзя было бы выучить даже простое предложение и понять его содержание. Как же мы используем нашу память? Изучали ли вы когда-нибудь научные методы запоминания? Знаете ли вы, как функционирует ваша память и на каких закономерностях основывается ее механизм? По всей вероятности, вы не располагаете подобными знаниями, и это лишь доказывает то, что вы используете свою память бессистемно, т.е. без помощи научных методов. Это приводит к тому, что способность к запоминанию, а вместе с этим и вся умственная деятельность находятся гораздо ниже фактических возможностей, и лишь применение научных методов запоминания и развитие памяти могут помочь вам значительно их повысить. Поскольку мы не можем все удерживать в памяти и хотим передавать информацию другим для последующего ее использования, то мы должны ее выражать в письменной или устной форме. В настоящее время преобладает

письменная форма передачи информации, что и приводит к значительному увеличению объема литературы. Но нельзя ли рационализировать и представление информации?

При изучении рационального чтения вновь и вновь возникает вопрос: почему мы не представляем информацию в более сжатом, наглядном и легко воспринимаемом виде? Тогда нам пришлось бы меньше читать. Начинать рационализацию процесса чтения можно уже с самого представления информации. Например, можно существенно повысить производительность умственного труда, если при подготовке книги к выходу в свет обращать

внимание на размеры и типы шрифта, расстояние между буквами, а также на оттенок цвета печати и бумаги. Технические средства печати, предназначенные для выделения различных мест текста, нужно применять в соответствии с их функциональным назначением. Разрядку,

курсив и печатание заглавными буквами необходимо использовать в том случае, если требуется уменьшить скорость чтения. Применение жирного шрифта целесообразно при выделении основных понятий текста. Чтение будет более эффективным, если текст печатать

не широкими полосами, а столбцами, лучше по 5-6 слов в строке, как это делается в газетах. При этом наиболее употребимым оказывается флаговый набор, при котором неодинаковая длина строк исключает разделение слов. В будущем для представления информации найдут

широкое применение аудиовизуальные средства. Известно, что мы легче воспринимаем и лучше усваиваем информацию в том случае, когда ее не только слышим, но и видим. Поэтому важную роль в рациональном сообщении информации будут играть телевидение, кино. Однако еще очень много времени отнимает у нас поиск нужной информации. Большая часть литературы в библиотеках обобщена при помощи предметного каталога. В настоящее время уже применяются более рациональные методы получения информации. Так, информационные системы, основанные на использовании компьютеров, позволяют за несколько минут найти желаемый материал. Иногда подбор и представление информации осуществляются в виде фильма. До сих пор еще широко распространено мнение, что

самостоятельная умственная работа должна минимально использовать научную методику. Это необходимо переосмыслить. Нам нужно каждый вид работы тщательно продумывать с методической точки зрения. Прежде всего надо точно определить цель любой выполняемой работы. В этом могут нам помочь эвристические программы. Следует знать, как достигается положительное отношение по возможности к любой работе, чтобы осуществлять свою деятельность успешнее и с большим удовольствием. Кроме того, необходимо значительно

развить навыки концентрации внимания в процессе умственной деятельности. О том, как это делать, вы сможете узнать из следующих разделов.

### **И у чтения есть история**

Чтение, так же как и письмо, относится к важнейшим достижениям человеческого разума. Дж.Д. Бернал назвал чтение «величайшим из всех изобретений, созданных руками и интеллектом человека». Письмо и чтение не только совершили переворот в методах накопления, передачи и обработки информации, но и создали возможности общения между народами. Они изменили и самого человека, в особенности его способности к абстракции и мышлению. В отличие от животных человек обладает второй сигнальной системой, которая позволяет ему воспринимать не только предметные, но и абстрактные раздражители окружающего мира, например произнесенное, написанное или напечатанное слово. То, что человек с помощью чтения может познавать окружающий мир, развивает у него довольно высокую способность к абстракции и мышлению. Однако чтение не только улучшает умение

мыслить. Оно активизирует творческую фантазию, самодисциплину и умение сосредоточиться. Все это в значительной степени определяет социальные отношения

человека, его культурный уровень и весь образ жизни. Поэтому не удивительно, что развитие письма и чтения представляет собой одну из существенных предпосылок возникновения цивилизации и формирования науки. Истоки чтения ведут нас в бронзовый век. Первые

символы слов, которые представляли собой основные элементы письма, развились из символов, обозначающих числа. Сначала эти символы служили для обозначения слов, как, например, в китайском языке, или же они представляли частично звуки, а иногда значения слов, как в месопотамской клинописи или в египетской иероглифике. В это время чтение было главным образом привилегией узкого круга людей, например духовенства и чиновников. Поворотным моментом в распространении чтения явилось возникновение алфавита. Рост торговли между народами, говорящими на разных языках, сделал необходимым развитие такой системы символов письма, которая передавала бы не значение слов, а их звучание. Однако для этого должны были быть решены сложные лингвистические проблемы. Прежде всего, нужно было, чтобы слова делились на слоги, а слоги, в свою очередь, подразделялись на гласные и согласные



звуки. Известно, что эта проблема впервые была решена приблизительно за 1500 лет до н.э. – при создании раннего египетского алфавита. Этот алфавит, символы которого соответствуют звукам слов, мог быть применен во всех языках. Система алфавитного письма была важным фактором развития демократии в античной Греции. С каждым прогрессивным изменением общественного строя чтение

приобретало все большее значение и распространение. После введения при капитализме всеобщего школьного обучения чтение впервые в истории стало общественным достоянием широких слоев населения. Следует оценить этот факт достаточно высоко, это сделало при этом более эффективной капиталистическую систему производства. Хорошей традицией стало собирать личные библиотеки.

### Что такое чтение

Чтение – вот лучшее учение! Книгу ничто не заменит.

Умение читать – составная часть общего уровня образования. Чтение – это процесс, который осуществляется по определенным законам. Рациональное чтение предполагает их сознательное применение. Чтение представляет собой синтез физической и умственной

деятельности, координирующий функции мозга и глазных мускулов. Эта координация является весьма сложным процессом. Через хрусталик глаза изображение рассматриваемого объекта проецируется на сетчатку. Затем изображения предметов с помощью зрительного

нерва поступают в мозг. Однако мозг не автоматически регистрирует эти изображения, а осуществляет дифференциацию существенного и несущественного. Этот процесс обусловлен не только биологически, но и социально. Так, люди, обладающие разными мировоззрениями, могут считать существенными или несущественными весьма отличные понятия. Другая функция мозга при чтении состоит в том, чтобы придать изображению, которое передается глазом, определенное значение. Это происходит следующим образом: письменные символы

слов передаются с помощью глаза в мозг, который, исходя из контекста, выбирает соответствующие значения. И здесь становится очевидным, что степень понимания при чтении обусловлена не столько анатомо-физиологической функцией мозга, сколько опытом человека и уровнем его образования, так как установление связей между символами слов и их значением зависит от уровня развития человека. При рационализации процесса чтения следует учитывать следующие факторы: во-первых, должна быть обеспечена адекватная функция глаз как физического инструмента передачи письменного символа; во-вторых, эффективность чтения в решающей степени зависит от интеллектуального уровня развития читателя. Это означает, что рациональное чтение является неразрывной составной частью всеобщего образовательного и воспитательного процесса и не может рассматриваться вне его. Важный принцип рационального чтения состоит в том, что **повышение общего образовательного уровня читателя создает также возможность для увеличения эффективности и скорости его чтения**. Разумеется, это не происходит автоматически. Обычный читатель не располагает какими-либо научными методами чтения, а может в лучшем случае усвоить их отдельные элементы. Это не позволяет и приближенно использовать возможности повышения эффективности чтения. Они могут быть полностью реализованы только с помощью научно обоснованных и рациональных методов чтения. Движение глаз при чтении. Чтобы лучше понять процесс чтения, нужно исследовать, как движутся при этом глаза. Движение глаз не является непрерывным. Они двигаются по строчкам с большой скоростью, скачкообразно, останавливаясь после каждого скачка. Скорость движения глаз неконтролируема, что на первый взгляд противоречит повседневному опыту, так как очевидно, что за ней можно следить. Дело в том, что скорость

движения глаз зависит не от того, двигаем ли мы ими быстрее или медленнее, а от того, увеличивается или уменьшается количество остановок движения глаз. Мы читаем только во время остановок, когда глаза фиксируют графическое изображение. Во время движения

не может произойти восприятия информации. Одним из самых интересных результатов исследований является то, что продолжительность остановки движения глаз у всех взрослых читателей почти не изменяется, независимо от степени трудности текста. Она составляет

приблизительно 1/4 долю секунды и у тех, кто читает быстро, и у тех, кто читает медленно. Движение глаз непосредственно выражает умение человека читать: для тех, кто читает хорошо, требуется меньше остановок, чем для читающих плохо. Читатель делает, как правило, много остановок. Различие в скорости чтения можно объяснить тем числом остановок, которые делает читатель. Поэтому тому, кто читает быстро, требуется меньше остановок, чем тому, кто читает медленно. Это объясняется различной величиной поля зрения. Его можно представить в виде эллипса, горизонтальная составляющая которого у читающих хорошо находится в пределах 5-6 слов, а у тех, кто читает плохо, – от 1 до 2 слов. Вертикальная составляющая поля восприятия информации приблизительно соответствует 1/2 или 2/3 горизонтальной величины. Поля восприятия информации тех, кто читает плохо, малы, нерегулярны, а области их наложения относительно велики. Поля, воспринимаемые глазами тех, кто читает хорошо – обратная картина. Большие по величине поля восприятия информации позволяют читателю делать меньше остановок, а следовательно, и быстрее читать. Величина горизонтальной составляющей поля восприятия информации определяется путем деления количества слов в читаемой строке на число остановок движения глаза. Наряду с движением глаз слева направо по строке часто можно заметить и движение глаз в обратную сторону. Это происходит в большинстве случаев тогда, когда читатель что-то не понял. Частые движения глаз в обратную сторону типичны для тех, кто читает плохо. Из этих опытов следует, что увеличить скорость чтения можно, расширив поля восприятия информации и исключив обратное движение глаз по строке.

#### **Понимание читаемого материала.**

Цель рационального чтения состоит в том, чтобы читать быстрее и более основательно. Улучшение эффективности чтения поэтому зависит не только от скорости чтения, но и от способности понимать читаемый материал. Процесс чтения состоит не только в бессмысленном отражении письменных символов и их восприятии в виде слов (простое видение), но и в установлении связей между понятиями, выраженными словами. Именно тогда и происходит понимание прочитанного текста. Этот процесс осуществляется на ступени рационального познания. Общеизвестно, что можно воспринимать слова значительно быстрее, чем понимать их. Эксперименты показывают, что если в течение 1/100 доли секунды проецировать слова на экран, то средний читатель сможет воспринять

до 24 букв, т.е. в среднем 4 слова. Если бы процесс восприятия слов был бы аналогичен процессу понимания или чтения, то в этом случае средний читатель мог бы прочитать 24 тыс. слов в минуту. Средняя скорость чтения значительно замедляется, так как воспринимаемым

словам нужно придать определенное значение. Средняя скорость чтения составляет 180-220 слов в минуту при понимании 60-70% текста. С одной стороны, нужно всегда помнить о том, что один и тот же текст может представлять весьма различную степень трудности для разных читателей. С другой – тексты, отличающиеся по трудности, должны также прочитываться по-разному, т.е. быстрее или медленнее, если надо обеспечить их адекватное понимание. Поэтому важным принципом рационального чтения является **развитие подвижности чтения, т.е. согласования скорости чтения со степенью трудности читаемого текста.** Поэтому цель рационального чтения должна также состоять и в том, чтобы с помощью научных методов развить у читателя способность понимать тексты.

#### **Как развивается история чтения**

Первые попытки систематического исследования процесса чтения были сделаны французским ученым Жавалем, который в 1879 г. занялся проблемой движения глаз при чтении. Но постоянное внимание рационализации чтения начали уделять лишь с середины 30-х гг. в США. С тех пор этот предмет исследования и его применение на практике получили очень быстрое и широкое распространение. В последние годы аналогичная тенденция наблюдается в других высокоразвитых индустриальных странах. Сейчас существует множество институтов, называемых «клиники чтения» (курсы скорочтения, школы скорочтения), которые занимаются обучением рациональному чтению и его исследованием. Особенно большое развитие они получили в США. Созданы национальные и международные организации, исследующие вопросы рационального чтения и координирующие все направления в этой области. Начиная с 1966 г. Международная организация по вопросам чтения раз в 2 года созывает специальные конгрессы (в 1966 г. в Париже, в 1968 г. в Копенгагене, в 1970 г. в Сиднее, в 1972 г. в Буэнос-Айресе). В США уже давно развиваются научные методы чтения. Поскольку чтение на английском языке из-за его фонетических особенностей представляет некоторые трудности, значительные средства были затрачены на разработку научных методов чтения. Кроме того, приблизительно с середины 30-х гг. проблема роста знаний в США достигла таких размеров, которые серьезно

начали мешать эффективности производственного процесса, прежде всего в крупных концернах. Поэтому оказалось необходимым рационализировать процесс чтения, особенно среди руководящих работников, и качественно развить навыки чтения. Непосредственное воздействие этих мероприятий на **повышение производительности труда и прибыли** монополий явилось основной движущей силой дальнейшего развития и пропаганды

рационального чтения. В ходе этого развития было накоплено много чрезвычайно ценных знаний и выработаны методы рационализации чтения. После того как изучили движение глаз

при чтении и выяснили значение величины поля восприятия информации для скорости чтения, была предпринята попытка расширить поля восприятия информации с помощью визуальных средств, например чтения пирамид слов. Использовались и такие технические средства обучения, как тахоскоп, воспроизводящий на экране слова различной длины и позволяющий тренировать способность восприятия слов с большим количеством букв. Применялись регуляторы скорости, которые то увеличивали, то замедляли скорость проекции текстов на экран и вынуждали обучаемых изменять темп своего чтения. Нельзя полностью отрицать ценность некоторых из этих методов, например применения регуляторов скорости. Однако стало очевидным, что не они играют главную роль в увеличении поля восприятия информации и соответственно скорости чтения. Только развитие способности читателя понимать текст может увеличить поле восприятия информации и повысить скорость его чтения. Самые современные методы обучения рациональному чтению основываются поэтому не на принципе наглядности, а на развитии. В «клиниках чтения» были высокие цены за курс обучения (сейчас в России этой проблемы нет). В то же время, чтобы не нанести ущерба доходу этих «клиник», затруднялось опубликование книг, при помощи которых можно было бы самостоятельно изучить методы

рационального чтения (сейчас в России этой проблемы тоже нет). Поэтому рациональному чтению сейчас обучаются все желающие. В настоящее время науке известны три основных

метода обучения чтению начинающих: аналитический, синтетический и аналитика-синтетический. При аналитическом методе изучение чтения начинается с усвоения слов и предложений. Синтетический метод предполагает первоначальное изучение букв и слогов и образование их потом в слова и предложения. Аналитика-синтетический метод стремится использовать преимущества двух предыдущих методов. В течение уже многих лет в международной литературе идут дискуссии о преимуществах и недостатках этих трех методов. Следует отметить, что ни один из разработанных методов не приводит к полностью

удовлетворительным результатам. Причины этого заключаются в том, что наукой до сих пор еще недостаточно изучен собственно познавательный процесс при обучении чтению. Поэтому каждый из трех названных методов предполагает в основном не непосредственное,

а опосредованное обучение чтению. Обучение чтению на начальных этапах осуществляется преимущественно путем механического заучивания наизусть звучаний и значений письменных символов. Первоклассники часто могут «читать» целые страницы букваря, не глядя на них. Только через некоторый период времени в большей или меньшей степени спонтанно начинает развиваться собственно чтение. Поэтому главная задача состоит в том,

чтобы точнее исследовать процесс познания при обучении чтению и на этой основе создать методы, которые бы позволили непосредственно управлять этим процессом. Однако ограниченность современных методов обучения чтению заключается не только в этом. В системе образования чтение изучают следующим образом: первоклассник учится тому, как он может преобразовывать систему букв в звуки и понимать их значения (например, он учится произносить буквы М-А-М-А и узнавать их значения). После овладения этим элементарным методом чтения ученики больше не знакомятся ни с какими другими методами чтения. Другими словами, изучение чтения с методической точки зрения сводится в основном к овладению самым элементарным методом чтения, который можно назвать обучением элементарной грамоте. Необходимо не только совершенствовать методы обучения чтению в начальных классах средней школы (учить школьников сознательному чтению), но и систематически и постоянно повышать эффективность чтения учащихся всех классов общеобразовательной средней школы в соответствии с достигаемым ими уровнем умственного развития. Этот учебный процесс должен быть продолжен и при получении образования в вузах, в средних специальных учебных заведениях, на курсах повышения квалификации.

#### **Что такое рациональное чтение и как определить эффективность чтения**

Рациональное чтение – это сознательное научное применение закономерностей процесса чтения и его целесообразная организация для достижения наиболее эффективного восприятия и обработки письменной информации. Иными словами, рациональное чтение позволяет в кратчайшие сроки с наименьшими затратами времени воспринять и усвоить максимум информации в соответствии с целью чтения. В центре внимания находится формирование навыков чтения, причем речь идет об оптимальном развитии способности

к пониманию при соответствующей скорости чтения. Способностью к пониманию мы называем ту совокупность качеств и свойств личности, которая дает возможность

воспринимать информацию так, чтобы улавливать ее смысл. Показателем способности понимать читаемое является умение читателя передавать содержание прочитанного

материала, например в форме пересказа или ответов на вопросы к тексту. Метод вопросов хорошо зарекомендовал себя при определении степени понимания прочитанного материала. Он представляет собой единственно возможный и наиболее объективный метод контроля, который применим ко всем текстам. К каждому упражнению для чтения в соответствии

с целевой установкой ставится ряд вопросов. Их количество зависит от объема текста. В зависимости от целевой установки, согласно которой должен читаться текст, можно поставить вопросы к самым важным его местам, причем нужно стараться, чтобы читатели не

могли ответить на них, опираясь на свои общие знания (предварительные знания, т.е. знания, полученные ими ранее). Эксперименты показали, что средняя степень понимания текстов не зависит от скорости чтения и составляет приблизительно 60-70% в том случае, если текст прочитан один раз. Поэтому такая степень понимания считается приемлемой. Вот почему вам нужно всегда отвечать на вопросы, приведенные в конце упражнений, и сверять свои ответы с решениями, данными в конце книги. Для упрощения расчетов при таком методе контроля к каждому упражнению ставится 10 вопросов, и, чтобы достичь степени понимания 60-70%, вы должны правильно ответить на 6-7 вопросов из 10. Если же вы понимаете меньше 60 %

прочитанного, то целесообразно несколько уменьшить скорость чтения. Очень просто определяется и скорость чтения. Для этого количество слов текста делят на время, необходимое для их прочтения. Конечно, нет необходимости подсчитывать все до единого слова текста. Сосчитайте лишь слова первых строчек текста и определите их среднее

количество в строке. Предположим, в первой строчке текста 6 слов, во второй – 8, в третьей – 7. Среднее количество слов в строчке равно 7. Если теперь вы подсчитаете, сколько строк в тексте, и умножите их число на среднее количество слов в строке, то узнаете приблизительно, сколько слов во всем тексте. Если в нашем примере число строк равно 50, то количество слов в тексте будет  $7 \cdot 50 = 350$ . Если у вас нет секундомера, то мы рекомендуем письменно фиксировать время начала и окончания чтения, чтобы избежать ошибок.

На основе многочисленных исследований, которые проводились с более чем 2 тыс. читателей, в настоящее время имеются точные сведения о скоростях чтения.

100-140 сл./мин – очень медленно

140-180 сл./мин – медленно

180-220 сл./мин – средний темп чтения

220-250 сл./мин – выше среднего

250-300 сл./мин – умеренно быстро

300-400 сл./мин – средне быстро (предел для обычного читателя)

400-500 сл./мин – быстро

500-600 сл./мин – очень быстро

600-800 сл./мин – чрезвычайно быстро

800-1000 сл./мин – предел для рационального читателя

свыше 1000 сл./мин – результаты, показанные некоторыми читателями в короткие промежутки времени

Степень понимания текстов и скорость чтения характеризуют эффективность чтения. Нельзя читать все тексты в одинаково высоком темпе без ущерба для их понимания. Надо каждый раз **выбирать такую скорость чтения, которая позволяет обеспечить желаемую степень**

**понимания** в соответствии с целевой установкой. Избираемая скорость чтения зависит: от целевой установки и от желаемой степени понимания, которая вытекает из нее; от плотности информации (подробное или сжатое представление материала); от уже имеющихся знаний и умений (которые у всех читателей различны и находятся в зависимости от умственных

способностей и уровня образования); от внутренних условий чтения (например, отношение

к тексту, умение распределять внимание, индивидуальных умственных способностей); от внешних условий чтения (например, от освещенности, климатических условий, уровня шума, оборудования рабочего места). Большую часть текстов мы читаем с целью понять

самое существенное. Это соответствует степени понимания, равной 60-70%, т.е. из 10 вопросов нужно правильно ответить на 6-7. Если текст читается, для того чтобы получить лишь общую информацию о его содержании, то нам достаточно понять приблизительно 50% его содержания. Умение читателя согласовывать скорость чтения и желаемую степень понимания мы называем подвижностью чтения. Очень способного рационального читателя отличает не только высокая скорость чтения, например около 800 слов в минуту (при степени понимания 80%), но и то, что **в процессе чтения он может изменять темп чтения в соответствии с каждым отдельным отрывком текста**. Так, трудные места он будет читать со скоростью 500 слов в минуту, а очень легкие – со скоростью 1000 слов в минуту. Такой читатель в сравнении с другими читателями может достичь наивысшей средней скорости чтения при заранее

заданной степени понимания. Однако такие успехи возможны лишь в том случае, если читатель научно организовал процесс своего чтения. Мы бы хотели еще остановиться на некоторых вопросах, которые, как показывает опыт, обычно задаются при

изучении курса рационального чтения. Часто спрашивают: одно ли и то же – рациональное

и быстрое чтение? Мы отвечаем: обычный читатель не может изменять скорость своего чтения. В среднем она составляет от 100 до 300-400 слов в минуту. Рациональный же читатель учится тому, чтобы расширить диапазон скоростей своего чтения от 100 до 700-1000

слов в минуту, что позволит ему сделать свое чтение более подвижным, т.е. выбрать такую скорость чтения, которая бы оптимально соответствовала цели чтения и характеру читаемого материала. Трудные тексты или тексты, которые должны быть изучены основательно, например произведения классиков, специальные тексты (учебники) будут читаться относительно медленно. Слишком высокая скорость чтения привела бы в данном случае к поверхностному восприятию текста. Такое чтение было бы нерациональным. Многие же тексты не представляют трудности для понимания, содержат избыток информации (уже известную, информацию) или не требуют глубокого изучения. Подобный материал тоже нужно читать рационально, т.е. с относительно высокой скоростью. Обычный читатель,

обладающий сравнительно низкой скоростью чтения, в данном случае теряет много времени и вследствие этого читает нерационально. Рациональный же читатель может сэкономить время. Другими словами, рациональное чтение – это как быстрое, так и медленное чтение. Решающим здесь является сообщение процессу чтения большой подвижности (избранная скорость чтения должна соответствовать цели чтения и характеру читаемого текста). Однако могут спросить: не приводят ли высокие скорости рационального чтения к поверхностному восприятию материала? Нет, рациональный читатель может при значительно высокой скорости чтения читать основательнее неподготовленного читателя. Это происходит по крайней мере по трем причинам: неподготовленный читатель, обладающий относительно

небольшой средней скоростью чтения (около 200 слов в минуту), может отвлекаться от текста, думать о чем-то другом. Нередко эти посторонние мысли развиваются настолько, что препятствуют всякому усвоению материала. Лишь спустя некоторое время читатель вдруг замечает, что ничего не понял. Рациональный же читатель полностью использует свои умственные способности, не перегружая их, и поэтому в меньшей степени подвержен

такому ослаблению внимания; упражнения для повышения скорости чтения являются отличной тренировкой умения сосредоточиться во время чтения. Постепенно вырабатываемая более высокая скорость чтения тесно связана и с возрастанием умения сосредоточиться, и с увеличением продуктивности чтения. Система методов обучения рациональному чтению, направленная на увеличение поля восприятия информации, тренировку внимания, чтение смысловых блоков, использование ключевых слов, способствует непосредственному формированию навыков основательного чтения. Эти три фактора позволяют рациональному читателю и при более высокой скорости прочнее усваивать полученную информацию. Существует ли при рациональном чтении опасность

более быстрого утомления из-за большой затраты энергии и не отразятся ли на здоровье читателя чрезмерные нагрузки? Возрастание эффективности при рациональном чтении

достигается за счет применения научных методов чтения и рационального использования умственных возможностей человека. Конечно же, можно утомиться и при рациональном чтении, но рациональный читатель, в отличие от неподготовленного, может оградить себя

от утомления и чрезмерных нагрузок с помощью научного использования пауз, во время чтения, смены текстов, упражнений для релаксации, гимнастики глаз и т. д. Можно и нужно ли читать рационально все тексты? В принципе можно читать рационально любые тексты,



за одним исключением. Если вы хотите получить удовольствие от какого-либо произведения художественной литературы, то не следует его читать рационально, так как иначе вы не сможете в полной мере постичь эстетическую ценность этой книги. В зависимости от цели восприятия информации существуют различные формы рационального чтения, диапазон которых колеблется от поверхностного просмотра текстов до их детальной проработки.

Читатель, который добросовестно и успешно выполнит предлагаемые ему упражнения, научится большему, чем просто рационально читать. Он сможет более целенаправленно наблюдать, лучше сосредоточиваться и быстрее находить существенное. Он сможет более разумно планировать свою умственную деятельность, сознательно выбирать оптимальные методы работы, продуманно организовывать процесс своего труда и правильно использовать паузы и перерывы во время чтения.

### **Упражнения**

Нам нужно рационально упражняться? Рациональное чтение не какой-нибудь трюк или волшебство. Оно требует определенных умственных усилий и прежде всего интенсивной тренировки. При этом неперенным условием является действительный интерес к овладению этим методом, а также твердая воля и высокая дисциплина, наличие необходимого времени и сил. Если у вас отсутствует интерес, то лучше сразу же отложите

эту книгу и займитесь другими делами. Однако если вы твердо убеждены, что стоит потратить силы и время на то, чтобы повысить эффективность своего чтения, и вы готовы последовательно и систематически этим заниматься, то ничто ни при каких обстоятельствах не должно помешать вам изучить эту книгу до конца. Чтобы рациональнее организовать процесс упражнений, мы его частично запрограммировали. С помощью конкретных заданий, например ответов на вопросы, решения специальных задач, обработки текстов, а также контроля и оценки их выполнения отрабатывается устранение ошибок при чтении и усвоение новых методов. Разумеется, приведенных в книге упражнений для чтения явно недостаточно.

Поэтому вы должны ежедневно читать и другие тексты, например нужные вам в процессе вашей трудовой деятельности, и использовать при этом те методы, которые вы в то время будете отрабатывать. При работе над разделом упражнений мы рекомендуем вам составлять план, причем сроки достижения промежуточных целей должны определяться реально с учетом вашей загруженности. Запланируйте также резерв времени и дни отдыха. После каждого упражнения сразу же записывайте ваши результаты в дневник. Каждую неделю сравнивайте достигнутые результаты с тем, что вы наметили в плане. Проанализируйте причины ошибок и оцените тенденцию развития успехов. После этого внесите коррективы

в самостоятельное выполнение упражнений. Не беспокойтесь, если иногда будет снижаться степень понимания. Это естественно, так как вы сосредоточиваетесь на методе чтения и поэтому несколько пренебрегаете восприятием содержания. Очень скоро кривая ваших

успехов опять поднимется, и ваш труд будет вознагражден. С помощью дневника установите, в какое время вы достигаете лучших результатов при чтении. По возможности используйте эти часы для занятий. Для выполнения упражнений вам потребуются часы с секундной стрелкой или секундомер, бумага, письменные принадлежности, фломастер, прозрачная бумага книжного формата и лист картона, например незаполненная открытка. Для обеспечения восприятия информации в книге полужирным шрифтом выделены вновь введенные понятия и наиболее значимые слова, курсивом – задания к упражнениям. При выполнении упражнений обращайтесь внимание на задания «Засеките время!» и «Запишите

результаты в дневник!». Ответы и решения мы вам рекомендуем записывать. Итак, начнем упражнения. Прочитайте этот текст и постарайтесь понять все основные мысли, читайте с вашей обычной скоростью, не пытайтесь ее увеличить!

### **Упражнение 1: развитие навыков чтения.**

Засеките время и отметьте его в дневнике!

### ***О пользе запретов и другие факты о трезвости***

**автор Шевчук Денис Александрович (в крещении Дионисий)**

«Разоблачение мифов и откровенной лжи в стиле «запретный плод якобы сладок».

Православные люди живут по заповедям, их (как известно) 10. Что, они все жаждут сладости убивать (одна из заповедей)? Конечно, нет. Заповеди – это ориентир, человеку понятно пояснили чего делать нельзя, если он воспитан в православии – соблюдает без проблем. Если человека запрограммировали через СМИ и фильмы как круто-классно-сладостно убивать – то да, это запретный плод вынужденно становится сладким. Через СМИ по глупости или специально нам повторяют про сладость запретов, повторяют откровенную ложь «все мы знаем к чему приводят запреты...» (на самом деле не все и не всё знаем). Например типовой миф «все мы знаем к чему привел сухой закон...» (при этом говорящий обычно понятия не имеет какие сухие законы вообще были и к чему они привели).

**Любые ограничения нежелательного явления (законодательные и/или ценовые) приводят к его уменьшению**, как с точки зрения юриспруденции, так и с точки зрения практики продаж любых товаров и услуг: УК РФ, КоАП – сплошные ограничения, а уж график с обратной зависимостью цены и спроса знает даже первокурсник-экономист. Вот есть статья в УК РФ про изнасилование, тем не менее насилуют, мы же не будем ее отменять? Да, УК РФ не избавляет нас от всех проблем, но он радикально уменьшает их масштаб. Неверие в работу закона – это миф, который изучают первокурсники-юристы в предмете «теория государства и права» (правовой нигилизм). Конечно, идеализировать работу закона тоже нельзя – это правовой идеализм. Покажем это на примере алкоголя и табака.

### ***Есть 3 причины потребления алкоголя и табака:***

запрограммированность (в основном через СМИ, фильмы-сериалы, заказные статьи)  
доступность (территориальная и ценовая)

наркотические свойства (алкоголь – легальный наркотик)

Никакой речи о свободе выбора нет – при ежедневном навязывании-впаривании и сверх-доступности.

**Убыток бюджету РФ от алкоголя 1,7 трлн. руб.** в год (данные ОП РФ) – примерно **в 25 раз больше акцизов, от табака 1,2 трлн. руб.** (Минздрав) – примерно **в 10-15 раз больше акцизов. 3-4 трлн. руб.** в год мы тратим из бюджета на последствия потребления алкоголя и табака. Можно просто прижать эти 2 наркоманские отрасли и построить на сэкономленные средства **3 млн. квартир в год**. За каждого ребенка начиная с первого можно дарить по квартире, деньги в бюджете есть. Сразу решится проблема демографии, абортот, поддержки многодетных семей и многие другие. По данным СМИ за 2019-2020 годы из-за алкоголя страна теряет 5 триллионов рублей – это еще больше. Грубо говоря половина вызовов скорой помощи – алкоголики и наркоманы. Если к вам не приехала или не во время скорая – вините не Минздрав, а алкомафию. При этом фельдшерам, особенно девушкам, часто угрожает из-за них смертельная опасность. Прижав алко-табачных мафиози, можно направить свободные триллионы на здравоохранение, повышение пенсий и зарплат, стипендий, пособий...

Более 95% табачного бизнеса в РФ – капитал США, Англии и Японии.

Более 80% алкогольного бизнеса в РФ – капитал стран НАТО.

Каждый может сам ввести «ответные санкции» западным странам и лично посмотреть как рушатся их корпорации. Как только благодаря запретительным мерам и трезвым общественным организациям РФ стала трезветь – тут же забастовали английские пивные рабочие, стали закрывать иностранные алкозаводы в РФ. Последние годы благодаря новым ограничениям и частично трезвым организациям страна стала трезветь и как результат: больше средств идет на другие отрасли (открываются новые книжные магазины, магазины игрушек и каче-

ственной дорогой еды, расширяется перечень социальных благ от государства нуждающимся и т. д.). В убытки пока не вписывают скрытые потери, 1 пример: пьяная смена взорвала промышленный энергетический котел размером с 9-этажное здание на починку которого из бюджета потратили 1 млрд., при этом все списали на форс-мажор, никто не наказан, причины не афишируют, мой знакомый там работал и лично все видел.

Экономические потери только доказанные от алкоголя составляют не менее одного триллиона 700 миллиардов рублей в год. Они связаны с повышенной смертностью, потерей продолжительности здоровой жизни, утратой трудоспособности, со снижением производительности труда, затратами на лечение связанных с алкоголем заболеваний, с социальными выплатами государства инвалидам, сиротам, с ущербом от пожаров, ДТП, с расходами на содержание заключенных, на борьбу с преступностью и беспризорностью. Употребление алкоголя – основной фактор демографического и социального кризиса в России, общенациональная угроза на уровне личности, семьи, общества, государства и, следовательно, угроза национальной безопасности.

**90% детей в детских домах в РФ** – дети родителей, лишенных родительских прав **из-за алкоголя**, это жертвы лжетеории культурного пьянства-пития.

**82% убийств** в России совершается в состоянии алкогольного опьянения («РосПравосудие», 2013).

***К чему привели антиалкогольные ограничительные меры 1985-1987 годов (андроповские, полусухой закон СССР, по просьбам миллионов граждан):***

1. **Преступность сократилась на 70%.**
2. Меньше стало психически больных людей. Освободившиеся в психиатрических больницах койки были переданы для больных другими заболеваниями.
4. Увеличилось потребление молока населением.
5. **Улучшилось благосостояние народа.** Укрепились семейные устои.
6. Производительность труда в 1986-1987 годах повышалась ежегодно на 1%, что давало казне 9 миллиардов рублей.
7. Количество прогулов снизилось, в промышленности на 36%, в строительстве на 34% (одна минута прогула в масштабе, страны обходилась в 4 миллиона рублей).
8. Возросли сбережения. В сберкассы внесено на 45 миллиардов рублей больше.
9. В бюджете за 1985-1990 годы если учесть, что каждый рубль, полученный за алкоголь, нес тогда 6-8 рублей убытка (а сейчас 25 рублей убытка), сохранено было в стране не менее 150 миллиардов рублей.
10. Повысились нравственность и гигиена.
11. Уменьшилось число травм и катастроф, убытки от которых снизились на 250 миллионов рублей.
12. **Почти исчезла гибель людей от острых отравлений алкоголем** (Если бы не закоренелые алкоголики, которые пили всё, то острых отравлений от алкоголя не было бы совсем!!!)
13. **Значительно снизилась общая смертность.** Смертность населения в трудоспособном возрасте уменьшилась в 1987 году на 20%, а смертность мужчин этого же возраста на 37%.
14. **Выросла средняя продолжительность жизни**, особенно у мужчин: с 62,4 в 1984 году до 65 лет в 1986 году. Снизилась детская смертность.
15. **Вместо прежнего унылого мрака в рабочих семьях появились: достаток, спокойствие и счастье.**
16. Трудовые сбережения шли на обустройство квартир. Покупки стали более целесообразными.

17. Ежегодно продавалось продуктов питания больше на 45 миллиардов рублей, чем до 1985 года, вместо наркотических ядов.

18. Безалкогольных напитков и минеральных вод продавалось на 50% больше.

19. **Резко уменьшилось число пожаров.**

20. **Женщины, почувствовав уверенность в завтрашнем дне, начали рожать.** В России в 1987 году количество родившихся детей было самым больших за последние 25 лет.

21. **Меньше стало самоубийств**

В 1985-1987 годах умирало в год на 200 тысяч человек меньше, чем в 1984 году. В США, к примеру, такого снижения добились не за год, а за семь лет. Идеологи: генеральный секретарь ЦК КПСС Юрий Андропов, Егор Лигачев, Михаил Соломенцев. Принципиальные решения были приняты до Горбачева и без его участия. Горбачев сразу как почувствовал власть уволил организаторов ограничений, отменил их, и потом развалил страну.

***Польза запретных мер: Россия (Российская империя и РФ)***

Правда и ложь о "сухом законе" (1914-1925 гг.)

Результаты законодательного запрета винной торговли были тщательно изучены и опубликованы в ближайшие и последующие годы (А. Мендельсон. Итоги принудительной трезвости. М., 1916 г.; А. Введенский. Опыт принудительной трезвости. М., 1915 г.; Д. Воронов. Жизнь деревни в дни трезвости. М., 1916 г., и др.). В научных, строго объективных трудах было показано, что результатом запрета явилось почти полное прекращение потребления алкогольных изделий, что привело к благотворным последствиям и прежде всего к росту производительности труда, снижению смертности, преступности и заболеваемости.

**Русские всегда положительно относились к сухим законам, несмотря на жесткое сопротивление алкомафии.** Как только Николай 2, несмотря на давление алкомафии, разрешил народу вводить местные сухие законы, по всей империи **ПО ВОЛЕ НАРОДА** был введен сухой закон.

***Трезвые бунты империи***

В учебниках истории специально умалчивают о трезвых (антиалкогольных бунтах) в России, когда русские, славяне отдавали жизнь и свободу за трезвость, громили корчмы, протестовали против насильственного спаивания. Мы все знаем о мелкой тусовке декабристов, а о трезвой войне не знаем, хотя она гораздо масштабнее. На трезвенников посылали войска в разные регионы, отправляли на каторгу, показательно судили тысячи людей.

**ОБ ЭТОЙ ВОЙНЕ УМАЛЧИВАЮТ УЧЕБНИКИ**, хотя то была **самая настоящая война, с орудийными залпами, погибшими и пленными, с победителями и побежденными**, с судилищем над поверженными и празднованием одержавшими победу и получившими контрибуцию (возмещение убытков, связанных с войной). Баталии той неизвестной школьникам войны разворачивались на территории **12 губерний Российской Империи** (от Ковенской на западе до Саратовской на востоке) в **1858 – 1860** годах. Только за 1858—1860 гг. в России произошло до **300 выступлений** помещичьих крестьян. Эту войну историки чаще называют **"ТРЕЗВЕННИЧЕСКИМИ БУНТАМИ"**, потому, что крестьяне отказывались покупать вино и водку, давали зарок не пить всем селом. Почему они это делали? Потому, что не хотели, чтобы за счет их здоровья наживались откупщики – те **146 человек, в чьи карманы стекались деньги от продажи спиртного со всей России. Водку откупщики буквально навязывали**; если кто не хотел пить, ему все равно приходилось платить за нее: такие тогда установились правила... В те годы в нашей стране существовала практика: каждый мужчина приписывался к определенному кабаку, а если он не выпивал своей "нормы" и сумма от продажи спиртного оказывалась недостаточной, то недобранные деньги кабатчики взымали с дворов местности, подвластной кабаку. Тех же, кто не желал или не мог платить, секли кнутом в назидание другим. Крестьяне отвернулись от кабака не столько из-за жадности, сколько из-за принципа: трудолюбивые, работающие хозяева видели, как их односельчане один за дру-

гим пополняют ряды горьких пьяниц, которым уже ничего, кроме выпивки, не мило. Страдали жены, дети, и чтобы прекратить распользование пьянства среди сельчан, на сходах общины всем миром решали: **В НАШЕМ СЕЛЕ НИКТО НЕ ПЬЕТ!**

Что оставалось делать виноторговцам? Они сбавили цену. Рабочий люд не откликнулся на "доброту". Шинкари, чтобы сбить трезвеннические настроения, объявили о бесплатной раздаче водки. И на это люди не клюнули, ответив твердым: **"НЕ ПЬЕМ!"**. К хлебобобам присоединились и горожане: рабочие, чиновники, дворяне. **Поддержали трезвость и священники, благословлявшие прихожан на отказ от пьянства**. Это уже не на шутку испугало виноделов и торговцев зельем, и они пожаловались правительству. В марте 1858 года министры финансов, внутренних дел и государственных имуществ издали распоряжения по своим ведомствам. Суть тех указов сводилась к **запрету...ТРЕЗВОСТИ!** Местным властям предписывалось не допускать организации обществ трезвости, а уже существующие приговоры о воздержании от вина уничтожить и впредь не допускать.

Вот тогда-то, в ответ на запрет трезвости, по России и прокатилась волна погромов. Только прибывшие войска навели порядок. Всего же по России **в тюрьму и на каторгу отправили 11 тысяч человек** (сравним – свыше **120** человек декабристов было сослано на разные сроки в Сибирь, на каторгу или поселение, **120 и 11000** – есть таки разница). **Многие погибли от пуль: бунт умиряли войска, получившие приказ стрелять в восставших**. По всей стране шла расправа над теми, кто отважился протестовать против спаивания народа. **Судьи свирепствовали**: им велели не просто наказать бунтовщиков, а **покарать примерно**, чтобы другим **неповадно было стремиться "к трезвости без официального на то разрешения"**. Власть имущие понимали, что усмирить можно только силой.

#### ***Польза запретных мер: США***

Во время так называемого "сухого закона" (проибишн) в США в 1918 – 1934 гг "жуткая американская мафия" не смогла поднять уровень потребления алкоголя выше чем 1 (один!) литр абсолютного спирта на душу населения. "Сухой закон" в США был отменён в 1934 году по требованию "легального бизнеса", что сразу вызвало скачок душевого потребления алкоголя до 4-х (четыре!) литров абсолютного спирта. Это при том что президент-алкоголик налагал вето на сухой закон и мешал его работе.

#### ***Факты***

При сокращении производства и продажи "легального" алкоголя сокращается не только его потребление, но и потребление "нелегального алкоголя" (самогон и прочее).

После **ночного запрета на торговлю алкоголем** в Москве **общая преступность упала на 24%**, похожее по регионам, **в среднем на четверть по РФ**. Это даже не сухой закон, только ночью нельзя.

Все сухие и почти-сухие законы были волей народа снизу, а отменялись против воли народа сверху. И всегда польза была в разы выше вероятных минусов (многие из которых выдуманы).

Сотни тысяч человек в России ежегодно гибнут от употребления алкоголя. Цифры отравления суррогатным алкоголем выглядят небольшими на фоне вреда, приносимого легальным алкоголем. Мы уже не верим в лживую рекламу «качественного» алкоголя, это все равно что тараканам предлагать «качественный» дихлофос; цель-то уничтожение за деньги самих покупателей. **99% алко-смертей именно от основного действующего отравляющего вещества-яда – спирта (этанола), а только 1% алко-смертности от «суррогатов»**, об этом сознательно умалчивают и производители, и их пиаристы. А это порядка **0,5-0,7 млн. смертей**

**в год от алкоголя и примерно 0,4 млн. от табака.** Никакие войны не сравнятся в эффективности с алкотабачной агрессией производителей по отношению к нашей стране.

Больше 8 литров чистого спирта на человека в год – это вымирание нации.

Благодаря анти-алкогольным ограничениям и трезвым общественным организациям сейчас 40% называют себя трезвенниками. Мировая практика – без ограничений никаких эффектов не будет. Пьющие и сотрудники алкомафии предлагают их не трогать и строить спортплощадки, повышать "качество" алко-наркотиков. Можно для насильников строить футбольные площадки и "отвлекать" их от преступлений, повышать "качество" изнасилований, но кроме ограничений ничего не прокатит, это и наш опыт и мировой. У меня одноклассник умер от некачественного героина, а до этого потреблял качественный. Одноклассница умерла от цирроза печени в 36 лет, от качественного алкогольного яда, говорила что со мной якобы скучно – я не пью и не курю, зато ей теперь там весело, она не умела веселиться без алко-наркотика. Одноклассник и его младший брат погибли с пьяным отцом на машине, от качественного алкоголя.

**Производители алкоголя и табака** регулярно пытаются **заменить борьбу с ними** (алкогольной и табачной мафией) **заведомо неэффективными методами**, например:

создание производителями алкоголя анти-научной лже-теории культурного умеренного питья-пьянства, которая как раз наоборот – приводит к спаиванию (начиная с детей)

«давайте заниматься спортом, и алкоголь сам по себе исчезнет». Пропаганда спорта сама по себе никак не уменьшает пьянство. У нас что, 100% спортсменов трезвенники? Нет, даже дисквалифицируют членов сборных РФ, им что, мячика не хватило?

«надо повышать культуру». У нас все деятели культуры трезвенники? Нет. А эстрада вообще финансово заинтересована в спаивании. В ночных клубах не выгодны исполнители-трезвенники, в этих злачных заведениях главный доход не от билетов – а от алкоголя.

Алкоголику надо якобы дать альтернативу. У трезвенника всегда есть идеи чем заняться, проблема – «где найти еще время?». У пьющего мозг не работает нормально, проблема – «как убить время?». Альтернатива уже есть – жить трезво.

Среди мифов:

якобы на Кавказе пьют долгожители, совсем наоборот. Историки обнаружили только **3 района системного долгожительства на Кавказе – все 3 трезвые районы** (2 – мусульманских и 1 высокогорный где веками никто не видел ничего виноградного).

якобы в Грузии, Франции, Германии много пьют и все нормально. На самом деле эти страны – лидеры по алкоголизму и связанным с ним болезням. Во Франции и Германии местное население вымирает и уступает место трезвым народам.

### ***Нормальная семья – за трезвый образ жизни***

Количество соблазнений до брака не с будущим мужем прямо пропорционально потреблению чистого спирта на душу населения.

Количество изнасилований прямо пропорционально потреблению чистого спирта на душу населения.

Количество преступлений общее (особенно насильственных) прямо пропорционально потреблению чистого спирта на душу населения.

Количество разводов прямо пропорционально потреблению чистого спирта на душу населения.



Количество детдомовцев при живых родителях прямо пропорционально потреблению чистого спирта на душу населения.

Количество абортот прямо пропорционально потреблению чистого спирта на душу населения.

Самая популярная у алкобизнеса и самая лживая реклама – лже-теория «культуры» пьянства-пития (именно она направлена на спаивание молодежи и детей).

**Курящие школьники Москвы в 17 раз чаще наркоманят, чем некурящие, это документ – есть в гаранте. Убрать курение – в 17 раз минимум упадет наркопотребление. А среди абсолютных трезвенников наркоманов не более половины процента (0,5%). Убрать алкоголь и табак – наркобизнес просто рухнет, практически нереально некурящего убежденного трезвенника заставить наркоманить (особенно если он еще и приобщен к православным ценностям).**

***Собриология – наука о трезвости как норме жизни,***

естественном состоянии человека, данном ему природой при рождении. Трезвенники не употребляют такое ложное разделение понятий для психоактивных веществ, ядов и наркотиков как "употреблять" и "злоупотреблять", любое потребление таких веществ есть злоупотребление. Ошибочно пользоваться терминами "пищевой продукт" и "напиток" по отношению к веществам, обладающим наркотическим свойством и ядовитым (алкоголь, он же этанол или этиловый спирт), так как более правильным и точным будет **"алкогольное изделие"**.

Среди методов избавления от вредных привычек популярен психолого-педагогический метод **Шичко Г.А.** (1922-1986, психофизиолог, собриолог, кандидат биологических наук). В работе по методу **Геннадия Андреевича Шичко** используется научная информация преподавателя – исторические, экономические, медицинские аспекты проблемы, и самостоятельная работа слушателей – анкеты, дневники, сочинения. При этом в сознании стираются ложные программы и одновременно формируются новые, направленные на трезвый, здоровый образ жизни. Особенно эффективен метод, если преподаватель – православный христианин, желателен – священнослужитель (диакон или священник), поскольку как альтернатива и дополнительный мотиватор предлагаются православные ценности. Хорошо известны книги **Ф.Г. Углова, В.П. Кривоногова, А.Н. Маюрова, И.П.Клименко** («Горькая правда о пиве и табаке»), **И.В.Бачинин** «Как организовать общество трезвости на приходе», книги и аудио-видео **В.Г. Жданова** и др. Популярны аудиозаписи **"Основы собриологии"** Виктора Павловича **Кривоногова** (профессор, доктор исторических наук, этнограф и собриолог): **«История распространения алкоголя на Руси до конца советского времени», «Алкогольная ситуация в наши дни. Разбор лжетеории культурного питания», «Истинные и ложные причины алкогольной проблемы».**

***Экономический ущерб от потребления табака в России***

Курение не только сокращает продолжительность жизни минимум на **10-30 лет** и убивает **350-400 тысяч** россиян ежегодно (большинство из них – мужчины). Две трети умерших от курения умирают в трудоспособном возрасте, когда они могли бы прожить еще 10-30 продуктивных лет. Табак наносит существенный финансовый урон россиянам, причем как курящим, так и некурящим. Экономические потери складываются из нескольких факторов. Табак убивает людей в старших трудоспособных возрастах, т.е. **наиболее квалифицированную рабочую силу**. Смертность от курения **сокращает внутренний рынок**, который является основным источником поддержки отечественного производителя. Сокращается число лиц, способных тратить деньги и совершать покупки, снижается ВВП.

Для всего мирового сообщества уже давно стало очевидным, что **курильщики экономически менее продуктивны, нежели некурящие**. Мужчины-курильщики теряют из-за курения примерно **15%** своей заработной платы. В России степень негативного влияния курения на заработную плату выше, чем в Германии и США, где курящие работники теряют от 4% до 8% зарплаты. В сумме экономические потери курильщиков примерно 2% регионального ВВП. Курящие работники болеют чаще, чем некурящие, особенно после 35 лет. В сумме совокупные косвенные потери от курения только из-за более низкой производительности труда (а) и из-за дополнительных потерь от нетрудоспособности (б) курильщиков по нашим оценкам составляли в 2009 г. 207,5 млрд. рублей, что соответствует 0,77% ВВП или 21,59% расходов консолидированного бюджета на здравоохранение (**всего ущерб не менее 1,2 трлн.**, в 6 раз больше, больше чем все расходы на Минздрав). К указанной сумме потерь можно отнести также ущерб от вызванных сигаретой пожаров и ДТП. Следует отдельно упомянуть затраты на лечение заболеваний, связанных с курением. Рак, инфаркты, инсульты обходятся дорого и самому курильщику, и государству. Каждый 14-й рубль при оказании госпитальной помощи затрачивается на лечение заболеваний, связанных с курением. Табачная корпорация «Филип Моррис» выпустила лживый (и цинично-аморальный) отчет, что курение якобы выгодно для государства, поскольку сокращает численность пенсионеров, содержать которых накладно. Однако независимый экономический анализ показал, что это исследование было тенденциозно и построено на некорректной методологии. Согласно расчетам, потери производительности вследствие обусловленной курением преждевременной смертности составляют, по меньшей мере, 671,6 млрд. руб. 2009 г. (24,7 млрд. долл. США) в год, т.е. более 3% ВВП России.

#### ***Человек, знающий правду***

(имеющий достаточный объем достоверной информации) **никогда не будет употреблять алкоголь или табак**, даже иногда и немного. Как пример – факт о крупном американском ученом, **сфабриковавшем 145 исследований** о якобы пользе/безвредности вина (доказанные факты фальсификации). Понятно, что **ни один уважающий себя ученый не возьмется доказывать пользу "умеренных" доз яда или наркотика, в частности алкоголя или табака, т.к. это невозможно в принципе (антинаучно)**. Подобных фактов дезинформации – десятки. Еще **академик Павлов открыто и прямо называл жуликами всех, кто пытался «научно обосновать» мнимую безвредность или пользу алкогольных изделий**, именно за это **лично ему предлагали взятки**. Даже в теории СМИ не могут существовать без финансовой поддержки, это говорится в учебниках и лекциях для журналистов-студентов. **Реклама и спонсорство (скрытая реклама) – ежедневная рутина. Производители алкоголя и табака (легальных пока наркотиков) ежедневно обманывают людей**, массово – через СМИ. Помимо спонсорства и рекламы **нанимаются штатные профессиональные вруны** для регулярного участия в передачах, написания статей и т. д., лично встречался с такими.

Вопреки устоявшимся мифам, трезвенники борются вовсе не с пьяницами и не с пьянством (алкоголизмом), а за полную абсолютную трезвость (понятно, что число алкоголиков уменьшается как следствие). Никакого «умеренного» и «культурного» потребления алкоголя-алкояда (алкогольных изделий), никаких «по праздникам», «с друзьями» и т. д. Активная современная молодежь знает, что **алкоголь – наркотик и яд**, это подтверждено авторитетными международными и отечественными источниками. Основной способ борьбы – изучение и **распространение достоверной информации** о вреде алкоголя и табака, **разоблачение рекламных мифов** (а их порядка 40, а то и больше, соратники насчитали более 55), а также с нарушениями законодательства в сфере торговли и рекламы алкотабачных изделий. Новую

волну трезвеннического движения в истории России поднял всемирно известный хирург, академик **Федор Григорьевич Углов**, проживший 103 года и даже после 100 лет проводивший уникальные операции, рекордсмен «книги рекордов Гиннеса», автор многих книг («**Правда и ложь о разрешенных наркотиках**», «**Самоубийцы**», «**Сердце хирурга**», «**Ломехузы**» и др.). **Главные оппоненты и враги трезвенников** – пропагандисты "**умеренного**" **потребления алкоголя** и мифологии "культуры" пьянства-пития (именно она направлена на спаивание молодежи и детей). «Культурно-отравляющихся» нет смысла учить отравляться «культурно» – куда ж еще! Пьяницы обычно начинают более чем "культурно", это в конце они нахрюкиваются. **А вот дети и молодежь, от природы трезвые, должны приучаться постепенно к этому наркотику (по мнению производителей алкоголя и табака). Тогда гарантированный сбыт и уничтожение этноса.**

***Медицинские факты:***

«Устанавливать какие-либо нормы потребления (этанола), говорить о том, какие дозы могут считаться “безвредными” – все это вопросы в высшей степени иллюзорные» (**Н. Е. Введенский**).

«С тех пор как доказан безусловный вред алкоголя с научно-гигиенической точки зрения, не может быть даже речи о научном одобрении “малых” или “умеренных” доз алкоголя», «Доказано, что даже малые дозы алкоголя ослабляют умственные способности» (**В. М. Бехтерев**).

Школой И. П. Павлова доказано, что после первой, самой малой дозы алкоголя, в коре головного мозга парализуются те отделы, где заложены элементы воспитания, то есть культуры.

"Институт, ставящий себе целью открыть безвредное количество алкоголя, не имеет права считаться научным институтом" (**И.П. Павлов**, физиолог, создатель учения о высшей нервной деятельности, прожил 86 лет).

Особенно тяжело слушать об «умеренных дозах» и «культурном» винопитии потому, что повсеместно встречаемся с безграничным горем и трагедиями, в основе которых лежат «культурное» винопитие и «умеренная» доза.

**ГОСТ 72г. и 82г. «Спирт – сильнодействующий наркотик, вызывающий сначала возбуждение, а затем паралич нервной системы»**

Большая Советская Энциклопедия (БСЭ): **«Алкоголь относится к наркотическим ядам»**

**Алкоголь** – наркотик, яд, мутаген, канцероген (вызывает массу видов рака), тератоген, депрессант (вызывает депрессии и немотивированную агрессию).

Значимая часть онкологии (рак) и сердечно-сосудистых заболеваний – от алкоголя и табака.

В 2012 Международное Агентство по Изучению Рака (IARC) причислило **алкоголь (этанол)** и его главный метаболит-**ацетальдегид**, к **вызывающим опухоль веществам (канцерогенным веществам)** в организме человека. По данным международной статистики, за 2002 г., оценено, что приблизительно 3.6 процента всех раковых образований или 389,100 случаев, связаны с алкогольным потреблением. Раковые образования, для которых сильные эпидемиологические данные свидетельствуют о том, что употребление алкоголя связано с повышенным риском их появления, включают следующие образования (но не ограничиваются ими): пищевода, гортани, глотки, желудка, ободочной и прямой кишки, печени, поджелудочной железы, легких, предстательной железы, молочной железы, центральной нервной системы и кожи. Хорошо известно, что употребление любого алкоголя связано с большим разнообразием раковых образований, и число этих установленных зависимостей продолжает расти. Согласно статистическим данным с 2002 года, примерно 3,5 процента всех смертей от рака связаны с алкоголем. Употребление алкоголя также снижает выживаемость больных раком.

**Большая медицинская энциклопедия**, гл. редактор академик Б.В. Петровский. М: «Советская энциклопедия». 1986. Том 28, С, 372-373 **ЭТИЛОВЫЙ СПИРТ**: «На организм человека этиловый спирт оказывает **НАРКОТИЧЕСКОЕ и ТОКСИЧЕСКОЕ действие**, а затем резкое угнетение центральной нервной системы. Даже в небольших дозах приводит к нарушению важнейших функций организма и тяжелейшему поражению всех органов и тканей, вызывает органические заболевания нервной и сердечно-сосудистой систем, печени, пищеварительного тракта, ведет к моральной и психической деградации личности».

**Биологическая химия. Конспект лекций**: «Образующийся уксусный альдегид и сам этиловый спирт являются токсичными для человека, особенно для клеточных мембран».

«Нередко женщины употребляют спиртные напитки, не зная еще, что они беременны. Многие считают, что небольшая доза алкоголя «не повредит». Но это не так, «Безопасных доз» алкоголя не существует. Считается, что от действия 100 г водки погибают 7,5 тыс. активно работающих клеток головного мозга», **Акушерство и гинекология: учебник**. – Изд. 7-е. Славянова Изабелла Карповна, к.м.н. Издательство: Феникс, 2014. Учебник предназначен для студентов медицинских колледжей и училищ, а также практикующих фельдшеров.

Никотин провоцирует мутацию клеток, способствует формированию злокачественных новообразований (рак). Онкология часто заканчивается летальным исходом, причем человек может умереть в молодом возрасте. Болезнь приносит физические мучения и душевные страдания, а патологический процесс не всегда можно остановить. Табак и табачный дым содержат более 3000 химических соединений, более 60 из которых являются канцерогенными, то есть способными повредить генетический материал клетки и вызвать рост раковой опухоли. По данным исследований более 90% смертных случаев от рака легкого и около 30% всех смертных случаев от рака вызваны употреблением табака. От рака легкого умирает в мире больше людей, чем от какого-либо другого вида рака. На ранних стадиях и иногда даже позже рак легкого может никак не проявляться. Но когда обнаруживаются его признаки, болезнь часто оказывается сильно запущенной, поэтому, в отличие от некоторых других видов рака, рак легкого обычно приводит к летальному исходу. Так в течение 1 года после выявления рака легкого умирает 66% мужчин и 62% женщин, а в течение 5 лет – 85% мужчин и 80% женщин.

**Курение также вызывает рак горла, рта, языка, губ, гортани, зева, мочевого пузыря, почек и поджелудочной железы, и даже рак мозга (курение является основной причиной возникновения рака мозга). Установлена связь между курением и некоторыми другими видами рака, включая рак желудочно-кишечного тракта, молочной железы и шейки матки.**

Ухудшение памяти, появление стойких головных болей, депрессивных состояний, разного рода неврозов и неврастений, бессонницы – это обычная симптоматика курящего человека. Опыты исследователей показали, что для осуществления поставленной задачи, на которую уходит в среднем около восьми часов, после выкуривания пачки сигарет необходимо уже не менее, чем на два часа больше. Риск возникновения инсульта у курильщика во много раз выше, чем у человека некурящего. При ишемическом инсульте происходит закупорка кровеносного сосуда тромбом (скопление клеток или патологический сгусток крови). Курение значительно ускоряет процесс формирования тромбов. Вторая по распространенности причина инсультов у курящих людей – это тяжелые поражения артерий, как последствия влияния курения на сосуды головного мозга. Из-за поражения артерий головного мозга, происходит их разрыв и кровь изливается в мозг так формируется геморрагический инсульт. В Германии в рамках борьбы с курением организовали акцию: как влияет курение на мозг. Один из экспонатов акции – плакаты с фотографиями магнитно-резонансной томографии (МРТ) мозга курящего человека и некурящего. Не надо было быть врачом, чтобы увидеть разницу. Ощущение, что

у курящего в черепе просто нет ничего! Акцию быстро свернули, и знаете из-за чего? В дело вмешались крупные концерны по продаже сигарет.

**Уже через год после нового анти-табачного закона, урезанного на 50% из-за коррупции, курить бросили 17%.** Например вопреки мнению граждан по личным просьбам иностранных табачных фирм не стали запрещать курение на остановках общественного транспорта на федеральном уровне. Большая часть населения РФ, даже большая часть самих курящих поддержали изначальный вариант анти-табачного закона, который был сильнее и строже на 50%. Псевдо-защитники прав курящих (структурное подразделение американской табачной фирмы) плевать хотело на самих курящих, от их имени и вопреки их мнению транслировало приказы из США, их зарплаты просто огромны. Прибыль рестораторов во всем мире и всегда растет при полном запрете курения в кафе и ресторанах, минимум на 15%, а часто в разы. При этом жулики-псевдорестораторы над которыми смеются коллеги врут что якобы у них там убыток.

**Алкоголь и табачный дым (в т.ч. пассивное курение) способствуют смене половой ориентации.** Подробно об этом – "Горькая правда о пиве и табаке", Клименко Иван Петрович, кандидат химических наук, диакон, ответственный за трезвенную работу на приходах г. Москвы (распоряжение Святейшего Патриарха Кирилла), ранее – заместитель заведующего лабораторией химии диазосоединений в ИОХ РАН (Российская академия наук, Институт органической химии) и по совмещению – доцент в Московском городском педагогическом университете на Химико-биологическом факультете» (Денис Шевчук, "Профилактика вредных привычек").

Засеките время и отметьте его в дневнике! Определите скорость чтения.

Запишите полученную цифру в дневник! Контрольные вопросы (ответьте на них письменно): Знали ли вы, что продажа алкоголя и табака (легальные наркотики) основана на лжи и коррупции? Стоит ли покупать яды у людей, которые вас обманывают (производители алкоголя и табака) и спонсировать их кровавый бизнес?

Запишите в дневник данные об эффективности чтения!

Итак, вы узнали исходную эффективность вашего чтения, которую вы хотите улучшить с помощью этой программы упражнений. Не отчаивайтесь, если скорость вашего чтения и степень понимания оказались низкими. Если бы это было не так, то вы не нуждались бы в изучении методов рационального чтения.

**Можно ли читать более сосредоточенно?**

Каждому читателю известно, что всегда, когда он может полностью сосредоточиться на читаемом материале, эффективность его чтения выше, чем в том случае, когда он по самым различным причинам отвлекается. Какие же условия необходимы для достижения высокой степени сосредоточенности? Сосредоточенность при чтении – это направленность сознания на текст с одновременным устранением побочной деятельности. Что касается внешних раздражителей, то на концентрацию внимания при чтении очень неблагоприятно действуют,

как правило, акустические помехи, например тихо включенное радио. Поэтому необходимо создать определенные условия: найти помещение, в котором можно было бы читать без помех, сделать освещение достаточно ярким, но не ослепляющим. Желательно, чтобы текст

располагался наклонно к поверхности стола, в противном случае читатель будет вынужден над ним сгибаться, что приводит к искривлению позы и преждевременному утомлению. Поза при чтении имеет большое значение – она должна быть достаточно удобной, но не вызывать.

чрезмерного расслабления. Помните: рациональное чтение – это такой рабочий процесс, который требует мобилизации всех ваших сил. Во время чтения необходимо отказаться от курения (сосания вонючих сосок), а лучше вообще бросить эту дурацкую лоховскую привычку если она есть. Также необходимо читать трезвым, если с момента последнего самоотравления спиртными изделиями прошло менее 3 недель – эффективность чтения будет заметно меньше. Великий физик Ландау, актер Станиславский – были абсолютными трезвенниками, результат налицо. Любые дозы спиртного безвозвратно убивают часть мозга, который мы стремимся сохранить и развивать чтением, и приближают слабоумие. Внутренние раздражители чаще всего вызываются: отвлечением мысли, ожиданием чего-то, беспокойством и т.д. Сосредоточенность – умение сознательно отключаться от всего постороннего, которое тоже необходимо тренировать. Повышение производительности умственного труда, без сомнения, зависит от морального настроя. Это в такой же мере относится и к умению сосредоточиться. Высокая степень концентрации внимания во время чтения требует подлинного интереса читателя к содержанию текста, ясного представления о том, чего он хочет достичь в процессе чтения, а также твердого желания сосредоточиться

на своей задаче. Поэтому мы рекомендуем использовать дополнительно тексты, которые доставляют вам удовлетворение, интересны и содержат много нужной информации. Сознательно определяйте цель вашего чтения. Степень сосредоточенности при чтении во многом определяется тем временем, когда читатель имеет возможности им заниматься. Оптимальное для чтения время зависит от целого ряда факторов, связанных с индивидуальными качествами читателя. Как известно, самыми продуктивными оказываются занятия в утренние или вечерние часы в том случае, если вы перед этим отдохнули. Не рекомендуется заниматься сразу после обеда и тогда, когда вы утомлены. Продолжительное

чтение без перерыва приводит к появлению усталости, которая значительно снижает способность сосредотачиваться. Поэтому, для того чтобы уменьшить появляющуюся утомляемость, мы рекомендуем вам делать перерывы при чтении. Ведь каждый из нас знает тот промежуток времени, в течение которого может работать, не испытывая усталости. Нужно добровольно прерывать чтение в подходящем месте текста, а не ждать, когда появившаяся усталость вынудит вас остановиться в неподходящем месте, что приведет к нарушению хода мысли. Паузы должны быть короткими, чтобы сохранить «настрой» для продолжительного чтения. Частая смена читаемого материала даже более эффективна, чем просто пауза. Смена читаемого материала может использоваться и для физической разрядки.

Опыт показывает, что наиболее полная концентрация наступает не сразу в начале чтения текста, а нарастает в его процессе, в определенный момент она достигает максимального уровня, а затем опять идет на убыль. Чередование упражнений различного типа позволит максимально повысить эффективность чтения.

### **Чтение и метод Геннадия Шичко**

**Метод Шичко** был разработан для помощи зависимым людям в их борьбе с пагубными привычками (алкоголи, табак и др.). Он позволяет человеку самому избавиться от своей вредной зависимости. В основе этого **метода** лежат самоанализ и самовнушение. **Геннадий Шичко** много лет посвятил изучению воздействия слова на человека. Для нас знакомство с этим **методом** полезно с двух сторон. Во-первых, многие люди ищут эффективные способы избавления от вредных привычек. Во-вторых, метод Шичко интересен тем, что он практически показывает, насколько мощно работают *техники самоанализа и самовнушения*. Каждый человек вправе быть счастливым и должен уметь строить свое счастье.

**Геннадий Андреевич Шичко** родился в Минской области 18 мая 1922 года, физиолог, кандидат биологических наук, участник Великой Отечественной войны. Бюст в его память есть в Чебоксарах. Основные труды: «Вторая сигнальная система и её физиологические механизмы» 1969, «Краткий словарь противокурильщика», «Маленький словарь трезвенника»,



«Избавление от алкоголизма шаг за шагом», «Трезвость – наше неизбежное ближайшее будущее». Его методу посвящено много книг, например: Иван Дроздов «Геннадий Шичко и его метод», «Избавление от табакокурения» Березин Владимир, Вадим Лапшичев («Самый верный способ расстаться с курением и начать жить», «Самый верный способ расстаться с алкоголем и начать жить», «Самый верный способ расстаться с лишним весом и начать жить», «Самый надежный и правдивый метод избавления от любой вредной привычки. Метод Шичко», «Обучение трезвости по методу Шичко») и др. Шичко считал алкоголиков не больными, а заблудившимися (обманутыми) людьми, которым консультант помогает вернуться к естественному для человека состоянию трезвости. Инструментом для решения проблемы, по мнению автора методики, является не лекарство, а слово, метод убеждения на основе разных видов речевой деятельности. Психолого-педагогический метод Шичко – самый эффективный метод для избавления от вредных привычек. В работе по методу Геннадия Андреевича Шичко используется научная информация преподавателя – исторические, экономические, медицинские аспекты проблемы, и самостоятельная работа слушателей – анкеты, дневники, сочинения. При этом в сознании стираются ложные программы и одновременно формируются новые, направленные на трезвый, здоровый образ жизни. Особенно эффективен метод, если преподаватель – православный христианин, желательно – священнослужитель (диакон или священник), поскольку как альтернатива и дополнительный мотиватор предлагаются православные ценности.

#### **Почему метод Шичко так эффективен**

32 года Геннадий Шичко проработал в Институте экспериментальной медицины, где занимался изучением мозга человека. В результате он пришел к выводу, что **жизнь человека, его поступки и здоровье напрямую зависят от его сознания**. Вот почему он занялся разработкой техник самоизбавления. В принципе, эффект данного метода закономерен. **Он основан на работе над негативными программами**. Действительно, есть техники, которые позволяют стирать свои негативные программы (методшичко.рф).

Лично я научился убеждать себя (самопрограммировать), что (например) читая учебник по высшей математике (которую я раньше не любил), я отдыхаю. И вообще, я отдыхаю читая самые сложные для понимания книги, включая те предметы которые раньше считал не интересными или сложными для понимания.

Внимательно прочитайте упражнение для развития навыков чтения. Засеките время и отметьте его в дневнике.

#### **Упражнение 2: развитие навыков чтения.**

##### ***Абсолютная трезвость богоугодна***

«Среди православных часто возникают споры, можно ли употреблять алкоголь. Критики РПЦ обвиняют ее как «пьяную религию», есть много примеров когда молодежь принимает ислам только из-за трезвости в этой религии. Попробуем разобраться.

Согласно данным **ВЦИОМ, 80% жителей РФ – православные (РПЦ)**.

Бытует мнение, что православные чуть ли не обязаны быть винопьющими людьми и в связи с этим в отношении трезвенников часто возникает специфический вопрос: «А не сектанты ли они?». Нет, скорее наоборот. Итак, кто же такие они, «православные трезвенники»? Подборка свежих (и не очень) аргументов.

**«Из 150 святых, в житии которых говорилось об их отношении к вину, 140 были абсолютными трезвенниками, и только 10 из них держались умеренности (при чем умеренности того вина, которое по своему содержанию близко стояло к виноградному соку, сильно разбавлялось)»**, священник Михаил Романюк. Т.е. Большинство святых отцов Право-

славной Церкви – трезвенники. Анализировались только те жития, где можно сделать однозначные выводы, но цифры можно экстраполировать (это научный метод). Принцип «согласия отцов» (мнение большинства святых отцов) имеет приоритет в спорных случаях (консенсус патрум – Consensus patrum). Из деяний Седьмого Вселенского Собора: «Отвергающим учение святых отцов и предание католической Церкви и ссылающимся на мнения... что не должно следовать учению святых отцов и Вселенских Соборов и преданию католической Церкви, анафема!»

**13 слов иврита** переводились на русский лишь **одним словом «вино»**, хотя имели **разные значения** (см. доклад священномученика Владимира (Богоявленского) «Против ли нас (абстинентов, трезвенников) Библия?», дипломную работу «Образ и значение вина в текстах Пятикнижия Моисеева» Клименко И.П., кандидат химических наук, диакон).

У множества народов севера: чукчей, лопарей, ненцев, – более 20 слов для обозначения отдельных видов снега. В языке эскимосов таких обозначений около 40.

**Святитель Тихон Задонский:** «Есть две дороги, выбирай любую: одна служить врагу, а другая – Богу. Хочешь служить врагу – пей сам вино, пиво, водку, угощай людей, справляй крестины, свадьбы, похороны с угощением – и послужишь врагу. Хочешь служить Богу, то первое: брось сам пить пиво, вино и водку; ни много ни мало, а совсем брось для того, чтобы не подавать соблазна людям. Второе: брось обычай угощать других на проводах, свадьбах, крестинах, не бойся того, что осудят тебя за это люди. Бойся не людей, а Бога. Дело это – не шутка. И если мы не на словах только христиане, а хотим и на деле служить Христу и Богу, то нельзя нам по-прежнему пить вино и угощать им. Давайте же сделаем так, и помоги нам Бог».

В Задонском монастыре хранятся мощи великого святого Тихона Задонского, известного своей трезвенной деятельностью. Будучи епископом Воронежской епархии, он столь страстно проповедовал трезвость, что в его приходе перестали покупать вино. За это местные виноделы писали жалобы, и св. Тихона уволили со службы, после чего он вскоре умер в Задонском монастыре. Получается, что один из самых известных Святых РПЦ – не просто трезвенник, а трезвенник-активист, он по определению не сектант и не еретик, обвинять его в этом – хула на РПЦ.

**«Только призыв к полному воздержанию, а не просто к «умеренному употреблению», сможете сегодня уберечь людей от алкоголизма», – митрополит Калужский и Боровский Климент (Капалин).**

**о. Серафим Саровский:** «Вот вам мое завещание: не имейте в доме своем не только вина, но даже и посуды винной».

**Святитель Феофан Затворник:** «винопитие совсем должно быть изгнано из употребления из среды христиан».

Не обманывайтесь... пьяницы... Царства Божия не наследуют (1 Кор. 6:9-10).

**Апостол Павел** говорит, что Христиане не должны даже общаться с пьяницами: **"Но я писал вам не сообщаться с тем, кто, называясь братом, остается блудником, ... или пьяницею, ... с таким даже и не есть вместе"** (1. Кор. 5:11).

«Дьявол никого так не любит, как пьяниц, потому что никто так не исполняет злой воли его, как пьяница. Убегай от вина, как от змея», святитель **Иоанн Златоуст**

**Священник Георгий Балакин:** «**Проповедь трезвости – миссионерское служение**», «... трезвость, как воздержание от употребления спиртного тоже традиционна для православных. И эта традиция освящена трудами и молитвами подвижников благочестия: святого Иоанна Предтечи, апостола Иакова, священномученика Владимира (Богоявленского), священномученика Андроника (Никольского) и многих других святых мужей и жен. ... всевозможные недруги и хулители Церкви, построив свою лживую антицерковную пропаганду на утверждении, что якобы Церковь является противником трезвости, обвиняет любого трезвенника в гнушении и насаждает обязательное питье для верующих».

«**Абсолютная трезвость богоугодна**», «Жить трезво – обязанность каждого христианина», – **священник Игорь Бачинин**, кандидат педагогических наук, магистр богословия, председатель Всероссийского Православного братства «Трезвение» РПЦ МП.

«**Правильнее воспринимать трезвость как необходимое для христианина состояние, лишение которого удаляет от Бога**», «Должен звучать призыв к абсолютной трезвости, а не к «умеренному употреблению». Должен быть страх перед опьянением», – **кандидат богословских наук протоиерей Илья Шугаев**, настоятель храма Архистратига Михаила в г. Талдоме Московской области

В Ветхом Завете священникам дана была заповедь: «**вина и крепких напитков не пей ты и сыны твои с тобою**... Это вечное постановление в роды ваши, чтобы вы могли отличать священное от несвященного и нечистое от чистого» (Лев. 10, 8—10).

«Несмотря на то, что **алкоголь есть злейший враг истинной религии**, иные думают привлечь, как видите, **лучшую из всех религий (христианство)** на свою сторону, чтобы одержать верх над нами и нашими стремлениями» – доклад «Против ли нас (абстинентов) Библия?» священномученика Владимира (Богоявленского), митрополита Киевского и Галицкого. Священномученик Владимир (Богоявленский) говорил: «Тысячи людей, которые умерли пьяницами, сделались таковыми потому, что в своей жизни подражали умеренно пьющим. В этом, а не в другом каком-нибудь смысле, следует понимать выражение и профессора Бунге: “умеренные суть соблазнитель”. Такие люди несут ответственность за принудительное питье, которое приводит очень многих к гибели».

«...Итак, **трезвость пусть будет священной и обязательной для всех служащих алтарю Господню**», «Прежде всего, всякий будет сам благим примером трезвости... Горе нам – пастырям, если соблазняем на вино наших верных. Тут дело даже не в пьянстве, а только в том, что «и батюшка пьет», если он даже только одну рюмку выпьет. Нужно считаться с народной психологией и с народной слабостью, ищущей себе всякого оправдания. А, кроме того, кто поручится, что выпивающий только по рюмочке не будет и горько пить и не делается пьяницей? Ведь никто не родился пьяницей, а пьяницами делались, начиная только с «умеренного и разумного» выпивания», – **Священномученик Андроник (Никольский), епископ Пермский**.

«Если не хотите, чтобы дети пили – не пейте, не хотите, чтобы дети курили – не курите, не хотите, чтобы блудили – не блудите. Воспитывайте детей примером своей собственной жизни», – **Архимандрит Иоанн Крестьянкин**.

История трезвой России и история православного трезвенного движения неразрывно связана. В начале 20 века существовало более 1800 обществ трезвости, из них 95 % братств

трезвости православной церкви, остальные – светские и других религий. В те времена Россия была самой трезвой страной в Европе. А в 1914 году был объявлен «сухой закон».

В отличие от ислама нам не запрещено употреблять. Но **рекомендовано относиться к полному отказу от употребления алкоголя как к богоугодному делу**. Например, никто не заставит тебя быть волонтером, заниматься добрыми делами, но это полезно и одобряемо.

Это разновидность добрых дел. Их даже курирует в РПЦ именно отдел по благотворительности. В нем есть Координационный центр по утверждению трезвости и противодействию алкоголизму.

Согласно статистике, Российская Империя, построенная и выросшая на Православии, как государствообразующей религии, была одной из самых малопьющих стран Европы. Веками население росло как в количественном, так и в качественном аспекте. Вся элита русского общества до революции 1917-го года возрастала в традициях русского православия. Православие как раз борется с пьянством как с тяжелым пороком. Русский – значит православный. Русский – значит трезвый. И спиваться в России начали во второй половине XX века, в атеистической России. К 1991 году мы пришли именно через атеистическую распущенность (прошу не обижаться атеистов, это не поклеп, это ответ на ложное обвинение что якобы «всех спаивает РПЦ», многие священники-трезвенники погибли во время репрессий, а современные священнослужители такие же люди – смотрят/читают СМИ, где навязываются проалкогольные мифы, и прежние трезвые традиции возрождаются не так быстро).

Мизер вина в Причастии не ощущается (тем более, что православные верующие причащаются не вином, а «кровью Христовой»). А вот заправка в некоторых храмах со смесью вино-вода, это плохо, но не во всех храмах – на усмотрение батюшки, во многих заправка без алкоголя – это хорошо, над этим вопросом можно работать на местах. Также желательно обращать внимание на соотношение вино-вода чтобы вина там было не слишком много.

**В Концепции Русской Православной Церкви** по утверждению трезвости и профилактике алкоголизма, принятой на заседании Священного Синода от 25 июля 2014 года говорится:

**«Святые Отцы часто являли пример абсолютной трезвости в своей жизни и призывали к ней. ... долг Церкви – возрождать в общественном сознании отношение к трезвости как нравственной ценности. Христиане при этом призываются быть примером трезвой жизни. ...**

Церковь благословляла принятие обетов трезвости, поддерживала создание обществ трезвости. Святейший Синод в 1859 году своим указом благословил священнослужителям «живым примером собственной жизни и частым проповедованием в Церкви Божией о пользе воздержания содействовать возникшей в некоторых городских и сельских сословиях решимости воздерживаться от употребления вина». ... Утверждение трезвости как вид социального служения Церкви включает в себя профилактику алкоголизма, а также реабилитацию и реадaptацию лиц, страдающих алкогольной зависимостью.

Работа по утверждению трезвости ... имеет целью... утверждение идеала трезвости и трезвого образа жизни в современном обществе, особенно в семье, где происходит формирование личности. ... Церковь считает заботу о духовном здоровье человека своим долгом и в создавшейся ситуации намерена всячески содействовать утверждению трезвости в обществе и профилактике алкоголизма».

**«Библия благословляет трезвость.** Великое множество православных святых жили абсолютно трезво, т.е. вообще не употребляли вина. Если говорить о русских святых, то здесь можно перечислить целый сонм святых: **преподобный Сергей Радонежский**, о котором сказано в его житии, что «от юности своей не пил он ничего хмельного», **преп. Антоний Печерский**, **преп. Афанасий Печерский**, **преп. Иринарх Затворник**, **преп. Кирилл Белоезерский**, **преп. Иосиф Волоцкий**, **преп. Александр Свирский**, **преп. Серафим Саровский**, **святитель Иов**, **Патриарх Московский**, **свт. Тихон Задонский**, **свт. Феофан Затворник**, **свт. Игнатий Брянчанинов**, **священномученик Владимир**, **митрополит Киевский**, **сщмч. Сильвестр**, **архиепископ Омский**, **сщмч. Митрофан**, **епископ Гомельский** – вот далеко неполный список русских православных святых, своей жизнью показавших нам пример абсолютной трезвости. Очень четкую позицию по этому поводу занимал **преп. Иосиф Волоцкий**, устроитель монастырской жизни на Руси. По его мнению одно дело – на Востоке, в Греции или Древнем Израиле, там люди, может быть, могли пить вино умеренно и не иметь в связи с этим никаких проблем. Но у нас на Руси должен быть другой закон. И для своего монастыря он ввел полный запрет на употребление хмельного (сухой закон – прим.)», – **Клименко И.П.**, кандидат химических наук, диакон.

«Чем больше я наблюдаю жизнь современных православных молодых людей, тем больше понимаю, что именно с молодым поколением нужно связывать формирование нового здорового православного образа жизни», Святейший **Патриарх Кирилл**.

«Наша миссия: **СВИДЕТЕЛЬСТВОВАТЬ О ХРИСТЕ РАДОСТЬЮ ТРЕЗВОЙ ЖИЗНИ**», "христианский образ жизни обладает всем необходимым, чтобы научиться жить трезво",

**Валерий Доронкин** – руководитель Координационного центра по утверждению трезвости и противодействию алкоголизму Синодального отдела по церковной благотворительности и социальному служению РПЦ МП

**"Пропаганда культурного питья ... – преступление"**, митрополит Тихон (Шевкунов), Сопредседатель Церковно-общественного совета по защите от алкогольной угрозы, член Высшего Церковного Совета РПЦ. Про это же говорит Евангелие от Марка, 9:42: «А кто соблазнит одного из малых сих, верующих в Меня, тому лучше было бы, если бы повесили ему жерновный камень на шею и бросили его в море» (самая популярная у алко-мафии и самая лживая реклама – «культура» питья-пьянства, именно она направлена на спаивание молодежи и детей). Владыка Тихон (Шевкунов), будучи архимандритом Сретенского монастыря, после просмотра видео с участием Владимира Жданова, снял серию роликов «Общее дело» (он – выпускник сценарного факультета ВГИКа) и часть из них показали на 1 канале: резкое падение продаж бухла на 21%, ролики по приказу алкомафии сняли с показа не показав их все (народ не должен знать правду).

Через вино, как бы через дверь, человек приходит к другим порокам, **Архиепископ Никон (РОЖДЕСТВЕНСКИЙ)**

**«Во всякое время бойся вина**, юный; потому что вино никогда не щадит тела, возжигает в нём огонь худого пожелания», Преподобный Ефрем Сирин

**Не пей ни за свое, ни за чужое здоровье.** От этого ничье здоровье еще не улучшилось, а твое окончательно будет разрушено, Святой праведный Иоанн Кронштадтский

**"Трезвость – страшное слово для любой сволочи",** Сергій Кашин, священник.

**"Кто усопших водкой поминает, тот им больших мук уготовляет",** Св. пр. **Иоанн Кронштадтский**.

Употребление на кладбищах/поминках алкогольных изделий в качестве поминовения усопших —это не православный обычай. Это обычай, появившийся в период **запрета на богослужения и панихиды**, во время всеобщей **христианской неграмотности**. Ведь умершим требуется наша память и **НАШИ МОЛИТВЫ**... На поминках по русской традиции подавали: кутью, блины и кисель.

В России, Германии, Италии и Франции **за курение отлучали от Церкви**. В Персии курильщикам отрезали носы и губы, а **торговцев табаком сжигали заживо**. В 1623 году папа Урбан VIII издал буллу, в которой грозил **отлучением нюхающим табак от церкви**. В Турции султан Амурат 4 в 1625 году велел **виновных в курении** водить по улицам с петлёй на шее, потом **казнить**, а головы с трубками во рту выставлять напоказ. В 1634 году указом царя Михаила Федоровича **за курение табака предавали смерти**. В 1697 году Пётр I из необходимости привлекать иностранных специалистов (вынужденная мера) снял запреты с курения и разрешил свободную торговлю табаком. Хотя русская церковь всемерно сопротивлялась этому нововведению: **за курение табака отлучали от церкви вплоть до 18 века**. **Табак был запрещён в России Патриархом**, как вещь нечистая и противорелигиозная.

**Епископ Глазовский и Игринский Виктор**: «слова апостола, что: «Если брат мой притыкается, изнемогает, **век не буду ... пить вина**»... для многих стало основанием принятия их личного обета трезвости. Для того, чтобы помочь не только себе, но и страждущему ближнему своему».

**Преподобный Зосима Соловецкий**: «Заповедую ученикам моим соблюдать устав киновии; **опьяняющее питье ... не должны быть на этом острове...**» (один из основателей Соловецкого монастыря; святой Русской Церкви, почитается в лике преподобных, ввел сухой закон в Соловецком монастыре и заповедовал его сохранять).

**Преподобный Иосиф Волоцкий**: «Не подобает нам иметь в обителях питья, от которого бывает пьянство», для своего монастыря ввел полный запрет на употребление хмельного (сухой закон).

Призывал к трезвению и **апостол Пётр**: **«Трезвитесь, бодрствуйте, потому что противник ваш диавол ходит, как рыкающий лев, ища кого поглотить»** (1-е Петра, 5:7-10).

**"...дьявол есть отец курения, ... Курение открывает врата, и нечистый дух входит в человека... Вкус сигарет я не могу сравнить ни с чем, кроме чего-то дьявольского",** Святой праведный **Иоанн Кронштадтский**

Труд святителя **Игнатия (Брянчанинова)** «Аскетические опыты, 1 часть»:

**"Вино лишает человека способности сохранить ум в трезвении"**.

Священник Валерий Духанин, Проректор Свято-Никола-Угрешской духовной семинарии, кандидат богословских наук, член Издательского совета Русской Православной Церкви: «Даже на упаковках сигарет официально пишут: «Курение убивает». Как же не является гре-

хом то, что убивает, что мучает, лишает здоровья, доставляет страдание самому курящему и огорчает близких ему людей?».

Протоиерей Павел Гумеров: «Несомненно, **курение – это грех**».

Протоиерей Олег Стеняев: «Все мы знаем, что курение наносит вред человеческому здоровью, а в Писании сказано: «Если кто разорит храм Божий, того покарает Бог: ибо храм Божий свят; а этот храм – вы» (1 Кор. 3: 17)».

Игумен Лука (Степанов): «**никотинный дым** хотя вдыхается телом, но **занимает в душе место Божией благодати и не допускает ее**».

Священник Максим Горожанкин: «**курение – это грех**. Причем грех страшный, наносящий ущерб богодарованному здоровью».

По статистике распадается порядка половины венчанных браков.

– В чем обычно причина расторжения именно церковного брака, по вашему опыту?

– **"В основном алкоголь и наркотики"**, протоиерей Александр Дягилев, председатель Комиссии по вопросам семьи, защиты материнства и детства Санкт-Петербургской епархии.

– Многочисленные публикации и исследования однозначно говорят – **50% или более разводов от алкоголя**. От наркотиков, курения и всего остального в разы меньше.

– «Согласен полностью. Поэтому у меня на приходе – **сухой закон**», протоиерей Александр Дягилев.

Исповедь по десяти Заповедям Божиим

**ВТОРАЯ ЗАПОВЕДЬ: “НЕ ДЕЛАЙ СЕБЕ КУМИРА... И НЕ СЛУЖИ ИМ”.**

Грехи против этой заповеди следующие:

Не куришь ли? Помни! **Курением выкуривается Святой Дух.**

Приготовление у себя самогонных опьяняющих напитков и распространение их.

**СЕДЬМАЯ ЗАПОВЕДЬ: “НЕ ПРЕЛЮБЫ СОТВОРИ”** т. е. (не прелюбодействуй).

Разнежение похоти искусственными способами (вино, курение, наркотики...)

**Святитель Игнатий Брянчанинов:** «все охмеляющие напитки, особливо хлебные, возбуждают подвижнику, как лишаящие ум трезвости, и тем победы в мысленной брани. Побежденный ум, особливо сладострастными помыслами, усладившийся ими, лишается духовной благодати; приобретенное многими и долговременными трудами теряется в несколько часов, в несколько минут.

Монах отнюдь не должен употреблять вина, сказал преподобный Пимен Великий. Этому правилу должен последовать и всякий благочестивый христианин, желающий сохранить свое девство и целомудрие».

**Священник Дмитрий Смирнов:** «Вообще с вином заканчивать. Я вот не пью вина, и знаете, так хорошо себя чувствую, это гораздо лучше, тем более от вина много русских людей погибло.

Если у нас духовенство также не будет пить, как и курить – это будет шикарный пример для народа. Можно, оказывается здоровенный мужик и не пьет, и все, и ни первая, ни вторая, ни за здоровье, ни за дедушку, ни за бабушку, я бы это рекомендовал».

**преподобный Иоанн Лествичник:** «Видал я престарелых священников, поруганных бесами, которые юным, не находившимся под их руководством, благословением разрешали на вино и прочее на пиршествах... нам не должно в этом случае обращать внимание на их благословение; а особенно, когда мы еще боремся с огнем плотской похоти».

**о. Даниил Сысоев:** «Если человека тянет к каким-либо страстям – пьянству, блуду, нужно всячески избегать причин, их вызывающих. И если даже кто-то из священников и благословит выпить немного вина, нужно не слушать его, а воздержаться, потому что спасение души важнее всего» (Беседы о страстях, иерей Даниил Сысоев), «Помните, что есть вещи, которые с познанием воли Божией совершенно не совместимы: **воля Божия никогда не открывается пьяному**, потому что человек помрачил свой разум. Воля Божия никогда не открывается человеку **в состоянии наркотического опьянения**, в состоянии экзальтации, как жрецы Ваала. Воля Божия никогда не открывается человеку, который оправдывает очевидное зло. **Воля Божия открывается человеку с трезвым умом**, потому что разум человека при приближении к разуму Бога усиливается» (расшифровка беседы иерея Даниила Сысоева), «Воля Божия никогда не открывается: 1) пьяному, потому что у человека помрачен разум; 2) человеку в состоянии наркотического опьянения или экзальтации (когда человек себя "накрутил"); 3) человеку, который оправдывает зло» (Как узнать волю Божию? Священник Даниил Сысоев), «За умерших надо молиться. Для них церковная молитва – это настоящая пища, а не водка, налитая на кладбище, никому не нужная, кроме бесов и алкоголиков».

**Протоиерей Андрей Лоргус:** "Церковь не может сказать, что торговля табаком – это допустимо, равно как и торговля водкой, потому что это гибель народа. Когда народ спивается, конечно, это не может оставаться без нравственной оценки. Недаром в последние несколько лет Русская Православная Церковь инициировала и антиалкогольную кампанию в СМИ, и законодательные предложения по ограничению продаж алкоголя".

**Фёдор Емельяненко:** "Я не употребляю алкоголь и перестал его употреблять отчасти из-за того, что о русских складывается такое мнение... почему-то увидев русского, иностранцы сразу начинают говорить: "водка, водка..." К табаку и алкоголю отношусь отрицательно, и считаю, что избавляться от них надо не кодированием, а прежде всего осознанием, что это грех".

"Юным нельзя позволять пить ничего опьяняющего", **Святитель Тихон Задонский**

"запрет – это очень хорошая вещь ... в России запретили продавать алкоголь после 23 часов вечера... статистика хулиганства и преступлений резко пошла на спад", **протоиерей Андрей Ткачев**

**Протоиерей Дмитрий Климов:** «Опомнитесь! Каждую выпитую бутылку водки нужно воспринимать как ракету, которая в нашу сторону прилетела, и у нас взорвалась».

"Мысленный волк, **дьявол губит христиан жадностью к питью вина** и нагло расхищает наследие Христово", «**Табак – подслащенная пилюля дьявола**, которую он дал плоти, прикрываясь ее потребностью, ее похотию бессмысленною. Четыре зла разом делает чрез табак дьявол: время драгоценное убивает, жизнь сокращает, самую глупую роскошь производит и у нищих насущное пропитание отнимает. Поверьте, так ли это. По всем соображениям так. О, проклятое, бессмысленное курение (да и нюхание табака)!\», «Во всяком случае, курение табаку есть каждение многострастной плоти – этому многоглавому истукану – и равносильно курениям идольским», Святой праведный **Иоанн Кронштадтский**



## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.