

Ц Е Н Н О С Т И И К А Ч Е С Т В О Ж И З Н И

НАЧАЛО

№ 17
ИЮНЬ-
ИЮЛЬ
2013



Есть только ми...

НАЧАЛО

ФИЛОСОФИЯ ЖИЗНИ, АКТУАЛЬНЫЕ МНЕНИЯ ИЗВЕСТНЫХ ЛЮДЕЙ, МЫСЛИТЕЛЕЙ, БИЗНЕСМЕНОВ И ДЕЯТЕЛЕЙ КУЛЬТУРЫ



ДОСТАВКА КУРЬЕРОМ

Вы можете заказать курьерскую доставку журнала на ваш адрес.

Для этого достаточно указать ваше имя и адрес, отправив электронное письмо по адресу nachalomag@gmail.com или сделать звонок в отдел доставки по телефону 8(926)363.68.01. Стоимость с доставкой 200 рублей.

ГДЕ НАС НАЙТИ В ГОРОДЕ?

Сеть киосков «Центропечать»

Luxury аптекаи A.V.E.

Магазины «Республика»

ТОЧНЫЕ АДРЕСА МАГАЗИНОВ И КИОСКОВ, ГДЕ ПРОДАЕТСЯ ЖУРНАЛ «НАЧАЛО», ПРИВЕДЕНЫ НА СТР 69.

ВОПРОС ВРЕМЕНИ



Время — самое ценное, что у нас есть. Однако в жизни мы очень аккуратно относимся ко всему — деньгам, связям, покупкам, — кроме времени. Его мы тратим, не задумываясь, ведь оно нам отпущено «просто так». И мысли «на что я трачу свою жизнь» гоним от себя как назойливую муху.

Тем не менее, в какой-то момент такой вопрос настигает каждого, и это никак не связано с физическим возрастом, а зависит исключительно от внутренней зрелости.

Так как же мы распоряжаемся своей жизнью?

Адекватно ли расходует отпущенные нам миллиард с небольшим секунд свободного времени — об этом этот номер нашего журнала.

Владимир Ляпов

СОДЕРЖАНИЕ



6 Есть только миг.

Каждый из нас миллиардер — в его распоряжении 1,5 миллиарда секунд жизни. На что мы их тратим?

8 Пока есть время

О чем жалеют люди, уходя в мир иной? О чем стоит задуматься, пока еще есть время?

12 Стать хозяином времени

Как управлять своим временем и успевать все, работая по 4 часа в день.

16 Низко информационная диета

Краткая памятка для каждого от Тимоти Ферриса.

18 Реальные люди о времени и жизни

20 Не убивайте время

Ларс Свенссон, автор бестселлеров об управлении временем.

24 Афоризмы о времени

Инаят Хан Хидаят, Стив Джобс, Януш Корчак, Люк де Вовенарг, Антон Чехов, Фрэнсис Бэкон.



26 Кто вечно молод?

Андрей Кончаловский.

32 Утро жизни

Юлия Высоцкая.

36 Афоризмы о свободе

Бертольд Ауэрбах, Василий Ключевский, Фридрих Гегель, Александр Герцен, Альберт Эйнштейн, Василий Сухомлинский.

38 Больше времени на учебу, искусство и любовь

Михаэль Леви, мыслитель и автор идеи «экологического социализма» — в эксклюзивном материале для журнала «Начало».

40 Реальные люди о времени жизни

44 Время самоуважения

Татьяна Толстая.

46 О том, что истинно ценно

Русский философ Иван Ильин.

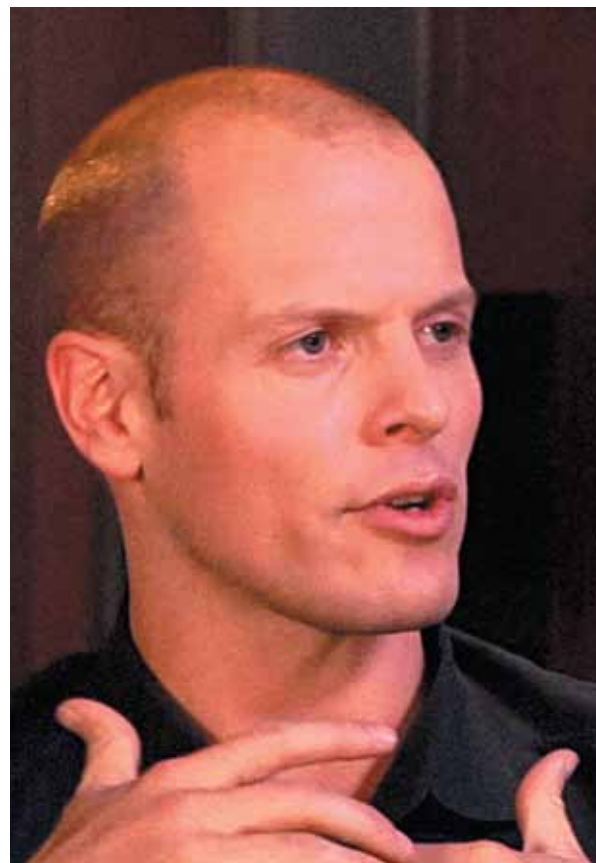
51 Реальные люди о времени и жизни

52 Как достичь гармонии со всеми
Размышление о познании себя и своего народа Сунь-Цзы — классика китайской философии. Написанная в VIII веке, эта работа удивительно актуальна в современной России.

58 Много ли человеку земли надо?

Лев Толстой предвидел проблемы современных людей.





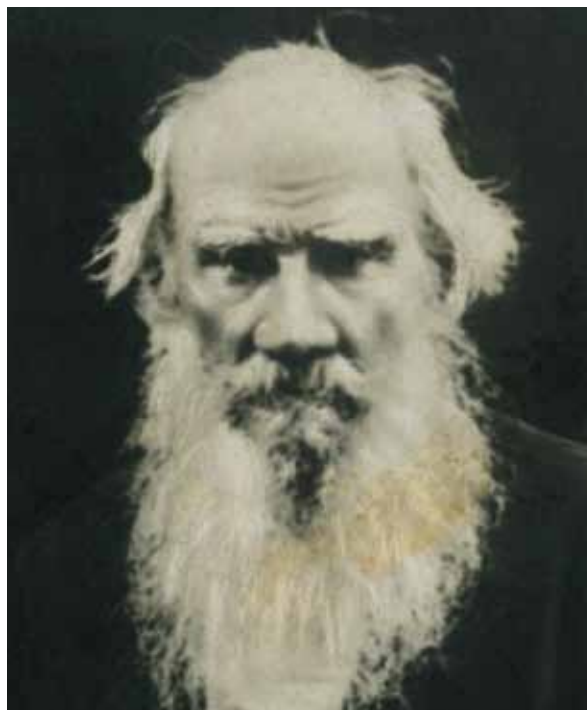
ТИМОТИ ФЕРРИС

Писатель, бизнес-тренер, автор бестселлера по управлению временем и теории «информационного голодания», вызвавшей большой резонанс в мире. [Стр. 38](#)



АННА ТОМИЛИНА

Психолог, работавший с руководителями крупных российских компаний, о том как правильно планировать свое время. [Стр. 12](#)



ЛЕВ ТОЛСТОЙ

Публикуем малоизвестное, вычеркнутое в советское время из творчества Льва Николаевича философское размышление о природе жадности и потребительства.

[Стр. 58](#)



ТАТЬЯНА ТОЛСТАЯ

Писательница, автор телепрограмм, она вошла в рейтинг «Сто самых влиятельных женщин России», составленный радиостанцией «Эхо Москвы», информационными агентствами РИА Новости, «Интерфакс». [Стр. 44](#)



ЮЛИЯ ВЫСОЦКАЯ

Актриса и телеведущая, главный редактор гастрономического журнала, расскажет, как справляться с несколькими работами, не жертвуя близкими и детьми. [Стр. 32](#)



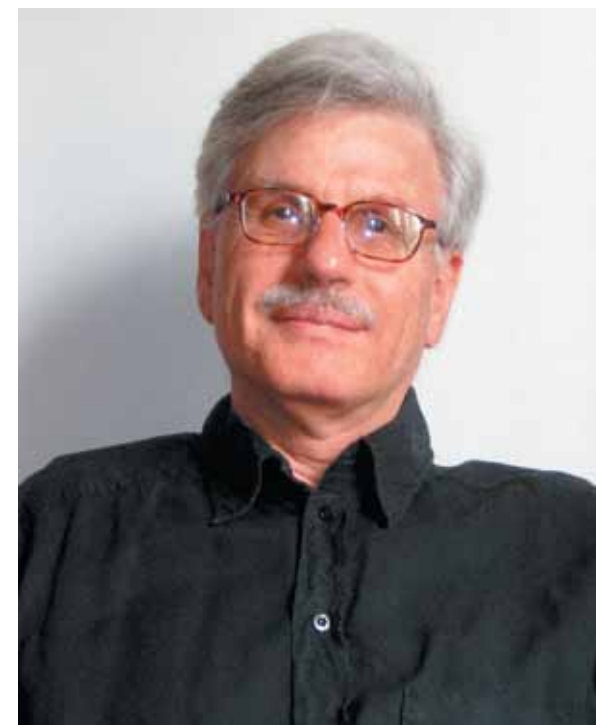
ИВАН ИЛЬИН

Русский мыслитель, автор нескольких важнейших концепций развития России в контексте мировой истории. Взгляды Ильина сильно повлияли на мировоззрение других русских интеллектуалов консервативного направления XX века. [Стр. 24](#)



БРОННИ ВЕЙР

Медсестра паллиативной медицины Бронни Вейр на протяжении нескольких лет ухаживала за пациентами, доживающими последние недели, а то и дни. Размышления умирающих она записывала в свой блог, а позже написала книгу, которую назвала «Сожаления перед смертью». [Стр. 46](#)



МИХАЭЛЬ ЛЕВИ

Актуальный бразильский философ о том, как изменится наша жизнь и почему мы неизбежно будем меньше работать и посвятим больше времени искусству и любви.

[Стр. 38](#)

ЕСТЬ ТОЛЬКО МИГ...

Каждый человек миллиардер — он владеет двумя миллиардами секунд жизни. Как же мы распоряжаемся этим бесценным богатством — временем?

От рождения до смерти у человека есть, в среднем, 2 209 000 000 секунд или 70 лет. Именно столько составляет средняя продолжительность жизни в современной России (74 года у женщин и 66 лет у мужчин). Когда говоришь о годах, то чувствуешь себя спокойно: впереди еще столько времени! Но стоит только перевести годы в дни, часы или секунды, как по телу пробегает дрожь и думаешь: мгновения тают, и не напрасно ли я трачу каждый драгоценный миг своей жизни?

Ученые подсчитали, что, имея в своем распоряжении 70 лет, человек 22 года спит, 5 лет ест, 2 года умывается и приводит себя в порядок, 2 года убирается. Работа занимает 15 лет, и если это

За всю жизнь у каждого человека есть всего 8 лет или 252 миллиона секунд свободного времени. На что же мы хотим потратить эти драгоценные секунды?

не любимое дело, то выходит, каждый из нас отбывает такой длительный срок в условной

тюрьме? Справедливости ради надо вычесть время до 16 лет — пока мы еще только учимся жить и управлять собой.

Стоит ли тратить 5 лет жизни на просмотр телевизора, 3 года на походы в магазины и 2 года на автомобильные пробки? А сколько времени мы убиваем просто так, ничего не делая?

Пока ты не думаешь о времени и представляешь себе, что в твоём распоряжении лет семьдесят, все эти вопросы кажутся абстрактными.

Но если осознать, что у нас всего 8 лет или 252 миллиона секунд по-настоящему свободного времени, то к каждой секунде начинаешь относиться иначе. На что же мы хотим потратить эти бесценные свободные секунды?

ПОКА ЕСТЬ ВРЕМЯ

О чем жалеют люди, уходя в мир иной?
Над чем стоит задуматься при жизни?

Размышления умирающих медсестра Бронни Вейр записывала в свой блог, а позже написала книгу, которую назвала «Сожаления перед смертью». Мы связались с медсестрой-писательницей с просьбой рассказать нам о своем необычном произведении, и она откликнулась. «Много лет я работала в паллиативной помощи. Моими пациентами были те, кому уже предreshено умереть, и сами они прекрасно знали об этом. Те моменты, которые мы пережили вместе, трудно адекватно выразить словами, ведь я была с ними в последнее время перед смертью. Как правило, это были две-три недели, а иногда и месяцы я была единственным человеком, с которым эти люди, нередко брошенные своими близкими, могли погово-

ривать. Неудивительно, что я невольно стала свидетельницей самых тайных мечтаний и самых сокрушительных разочарований. Происходящее настолько тронуло меня, я посчитала все услышанное мною настолько важным для живых людей, что решила написать книгу. Решение было нелегким, ведь я всего лишь медсестра, а вовсе не писатель от природы. Люди преображаются и вырастут духовно, когда сталкиваются лицом к лицу с собственной смертью — точнее, с неизбежностью смерти. Конечно, как медицинский работник и психолог, я всегда высоко оценивала способности человека к саморазвитию, однако изменения, которые происходили с людьми за дни или недели до неизбежной смерти, просто феноме-

нальны. Человека охватывает диапазон эмоций — вначале это отказ верить в происходящее, затем страх, который сменяется гневом, потом идет жалость к себе, — вслед за ней снова отказ верить в скорую смерть и, наконец, только после всего этого человек принимает реальность такой, какая она есть. Каждый без исключения перед уходом в мир иной нашел успокоение или, если выразиться более точно, состояние внутреннего покоя. В таком состоянии человек мог окинуть взглядом всю свою жизнь и в считанные дни, а то и часы, дать оценку всем прожитым годам. Удивительно, но, несмотря на разницу в возрасте, истории жизни и взглядах, в оценке разными людьми прожитой жизни, я находила все больше и больше общего.

В конце жизни на людей снисходит феноменально ясное осознание того, с чем они остались перед самой смертью, и всем нам стоит не только поучиться мудрости, но и еще раз посмотреть на свою собственную жизнь. Именно для тех, кто еще жив и способен повлиять на ход событий, я и написала книгу о самых больших сожалениях перед смертью. Возможно, прочитав эти строки, многие задумаются о том, на что тратят собственную жизнь и подумают — а не будут ли они жалеть перед смертью о бесцельно прожитых годах?

Жаль, что мне не хватило мужества жить так, как я хочу, а не так, как ожидали другие.

Это самое распространенное сожаление. Когда люди понимают, что их жизнь подошла к концу, и оглядываются назад, они видят, сколько их мечтаний так и не осуществилось. Большинству людей, не исполнивших даже половину своих желаний, приходится умирать, зная, что этим они обязаны только тем выбором, который сделали или не сделали. Здоровье дает свободу, которую осознают далеко не все — до тех пор, пока не потеряют его.

Жаль, что я так много работал.

Я слышала это от каждого своего пациента мужского пола. Из-за работы они не видели, как растут их дети, и лишались общения со своими вторыми половинами.

Женщины тоже говорили об этом, но большинство из них были представительницами старшего поколения, когда женщины не выступали в роли кормильцев. Все мужчины глубоко сожалеют о том, что столько времени крутились на работе, как белка в колесе.

Жаль, что я не набрался смелости выразить свои чувства.

Жаль, что мне не хватило мужества жить так, как я хочу, а не так, как ожидали другие, — это самое распространенное сожаление.

Многие подавляли свои чувства, чтобы сохранить хорошие отношения с окружающими. Таким образом, они обрекали себя на посредственное существование и не могли стать теми, кем они действительно могли бы

стать. Горечь и негодование, которые они испытывали, в результате вылились в болезнь».

Жаль, что я мало общался с друзьями

Часто люди не ценят время, проведенное с друзьями, пока не оказываются на пороге смерти. Далеко не всегда общение оказывается возможным. Многие живут своей жизнью, оставляя дружбу за порогом. Многие сожалели о том, что не пытались сохранить дружеские отношения с теми, кто этого заслуживал. Каждый скучает по своим друзьям, когда умирает.

Жаль, что я не позволил себе быть счастливым

Это на удивление распространенное сожаление. Многие до конца не понимают, что счастье — это их личный выбор. Они завязли в старых шаблонах и привычках. Этот «комфорт» того, что им уже известно, заменил им искренние эмоции и наслаждение жизнью. Страх перемен заставлял их убеждать себя в том, что они счастливы, хотя в глубине души они мечтали о том, чтобы посмеяться, когда им действительно смешно, и наделать глупостей.

Список из пяти сожалений, конечно, нельзя назвать полным. Люди переживают куда по большему количеству поводов, и Бронни собрала лишь самые распространенные. Вот еще несколько вещей, о которых люди печалятся на смертном одре.



Медсестра паллиативной медицины Бронни Вейр на протяжении нескольких лет ухаживала за пациентами, доживающими последние недели, а то и дни. Размышления умирающих она записывала в свой блог, а позже написала книгу, которую назвала «Сожаления перед смертью».

Жаль, что я не нашел работу своей мечты.

Отучившись несколько лет в университете, человек начинает искать работу, которая больше всего ему по душе. Увы, работодатели не горят желанием принимать на работу вчерашних выпускников без опыта, так что тем приходится искать себя в других профессиях. Как известно, нет ничего более постоянного, чем временное, а там, глядишь, уже и на рабочем месте обжился, и с коллегами отношения наладил, и начальство зарплатой не обижает. А перед смертью человек понимает, что отдал большую часть своей жизни вовсе не тому делу, которым хотел заниматься.

В конце жизни на людей нисходит феноменально ясное осознание того, с чем они остались перед самой смертью.

Жаль, что я так мало путешествовал.

Проехать автостопом по Европе, залезть на Великую Китайскую стену, поваляться на белом песочке экзотических островов — все это люди часто откладывают на потом. А потом оказывается, что и здоровье уже не то, и возраст мешает, и траты есть куда более существенные. Так мечты позже перерастают в сожаления.

Жаль, что я не признался тогда в любви.

Иногда сложно выразить свои чувства, особенно из-за боязни отказа. Однако лучше сказать и пожалеть, чем не сказать и пожалеть. Если не открыться любимому человеку, то как узнать, был ли у вас шанс быть вместе?

СТАТЬ ХОЗЯИНОМ ВРЕМЕНИ

Как управлять своим временем и успевать все, работая по 4 часа в день.

Каждый день надо столько всего сделать, столько всего успеть. А в сутках всего 24 часа, 8 из которых (а то и больше) ты проводишь во сне. Как же тут успеть? Для многих это кажется нереальным. Сегодня ты не успел одно, завтра другое и так за неделю накапливается целый воз несделанных дел. Чтобы этого избежать, надо правильно распорядиться своим временем в течение дня. Как же это сделать? Человечество в своем развитии день за днем стремилось покорить время и продолжает этим заниматься и по сей день. Недаром сколько суще-

Разделите свой день на три равные части: работа, личное время и сон. Ни в коем случае не забирайте время на работу у личного времени и сна!

ствует человек, столько он ищет панацею от старости и смерти, и старается успеть как можно больше. В сутках ровно 24 часа, 86400 секунд. Тикают часы, дела идут своим чередом или не идут. Поэтому, чтобы научиться «управлять» своим временем, надо понять, что невозможно контролировать время, но можно контролировать его использование, реакцию на его вызовы. Люди каждый день планируют дела, но очень часто план не удается выполнить. Запланированные действия переносятся на следующий день. В конце концов, люди просто попадают в водоворот невы-

полненных дел, им еле-еле удастся не «утонуть» в бурлящей реке нерешенных задач. Это продолжается до тех пор, пока не всплывет однажды вопрос: «почему так происходит, я же все правильно делаю, действую по плану дома и на работе?» Ответ на этот вопрос кроется в переосмыслении своих действий, в открытии для себя новой мировоззренческой ветки. Жизнь никогда не устроится до тех пор, пока вы сами не решите, как ее устроить. Приведу те постулаты, которые советуют специалисты по управлению временем (по-английски, тайм-менеджмента):

1. Найти баланс

Для этого нужно разделить свой день на 3 равные части по 8 часов: работа, отдых и сон. Обратите внимание, что мы зачастую забираем время у отдыха и сна. А это неправильно! Недостаточный отдых и сон понижают нашу эффективность в работе, сказываются на самочувствии и настроении. Для должной продуктивности каждому нужен здоровый сон и полноценный отдых. Увеличивать рабочие часы путем лишения себя сна, еды и отдыха рядом с близкими и любимыми людьми — не дело. Для кого-то, конечно, это и выход, решайте сами. Много не всегда значит лучше.

Планируйте дела таким образом, чтобы они не отнимали у вас вашего личного времени, которое вы посвящаете здоровью и близким. Испортив здо-

ровье однажды достаточно сильно (даже путем плохого питания) — восстановить это будет крайне тяжело. Мы всегда думаем, отмахиваясь: со мной такого не случится, еще часик посижу и буду

Чтобы научиться управлять своим временем, надо понять, что невозможно контролировать время, но можно контролировать его использование.

ближе к своей цели! В итоге теряем здоровье и доверие близких самым неожиданным образом. Я прошла через это на собственном опыте и скажу, что, оглядываясь назад, вижу свои ошибки и ни одна работа этого не стоит. Учеными доказано, что по-настоящему эффективно человек работает 4 часа в день, а 8-часовой рабочий день придумали те, кто хочет превратить человека в машину по зарабатыванию денег — причем

для кого-то другого, как это чаще всего и происходит. Поэтому из 8 часов рабочего времени выделить 4 часа на активную физическую или умственную работу, а остальные 4 часа — на общение, которое всегда необходимо в работе. И не совмещайте напряженный труд с общением по телефону или интернету. Иначе все перемешается и не хватит времени ни на что. Не стесняйтесь отключать телефон, если вы по-настоящему заняты.

2. Планирование

Очень важно планировать свое время и дела не только на далекое будущее, но и на каждый день. Даже простое составление списка дел на день значительно увеличивает вашу эффективность.

При этом планирование также разгружает ваш мозг от избыточного количества информации: «как бы не забыть сделать то-то».

3. Расставить приоритеты

Правильно расставленные приоритеты — это уже залог вашего успеха и увеличение эффективности управления вашим временем. К этому вопросу надо подойти несколько философски. Составляя список дел на день, неделю или месяц, обязательно делайте пометки важности — что нужно выполнить в первую очередь, а какие дела могут и подождать.



4. Контроль времени

Одно из главных условий эффективного тайм-менеджмента — это контроль используемого времени. Попробуйте хотя бы в течение недели каждый день записывать, на что уходит ваше время. Таким образом, вы сразу отметит для себя неважные дела, которые забирают массу вашего времени, и смело сможете их выкидывать из своего списка или дать им низший приоритет. И также вы сможете оценить, насколько правильно вы управляете своим временем.

5. Честно оценивайте свое время, потраченное на дела

Мы часто сами себе кажемся очень занятыми, заполняя каждую секунду суетливой деятельностью, хотя на самом деле просто избегаем необходимых дел. Приведу в пример

свой опыт. Работая над одной задачей по 16 часов в день, я получала результат X. В дальнейшем я решила работать над этой целью по 4 часа

Честно оценивайте время, потраченное на дело. Обратите внимание, сколько времени вы действительно эффективно работали, а сколько времени тратили впустую.

в сутки, но ни на что не отвлекаясь, и стала получать результат, который превзошел результат X в несколько раз. Попробуйте не меньше трех раз в день в определенное время задавать себе вопрос: «Придумываю ли я себе занятия, чтобы отмахнуться от важного?»

6. Отличайте полезное от бесполезного

Показная занятость — разновидность лени: мы прибегаем к ней, когда нам все равно чем заниматься, лишь бы не думать. Стоять под бременем дел так же непродуктивно, как бездельничать, только гораздо неприятнее. Поэтому не стоит испытывать комплекс неполноценности или угрызения совести, если хочется посвятить время не делам, самому себе.

Текст: Анна Томилина, психолог

НИЗКО ИНФОРМАЦИОННАЯ ДИЕТА

Краткая памятка для каждого от **Тимоти Ферриса**.

У мороженого и информации немало общего. «Съем чуть-чуть, всего пол-ложечки» — такая же уловка, как «сунусь в Интернет всего на минуточку». Перетерпите ломки хотя бы в течение пяти дней, выполняя следующие правила:

НИКАКИХ газет, журналов, аудиокниг, радиопередач, кроме музыкальных. Музыка разрешена в любых количествах;

НИКАКИХ новостных сайтов и сайтов с мусором; НИКАКОГО телевидения — разве что по часу каждый вечер, исключительно ради развлечения;

НИКАКИХ книг, кроме художественной литературы, которую вы будете читать на сон грядущий;

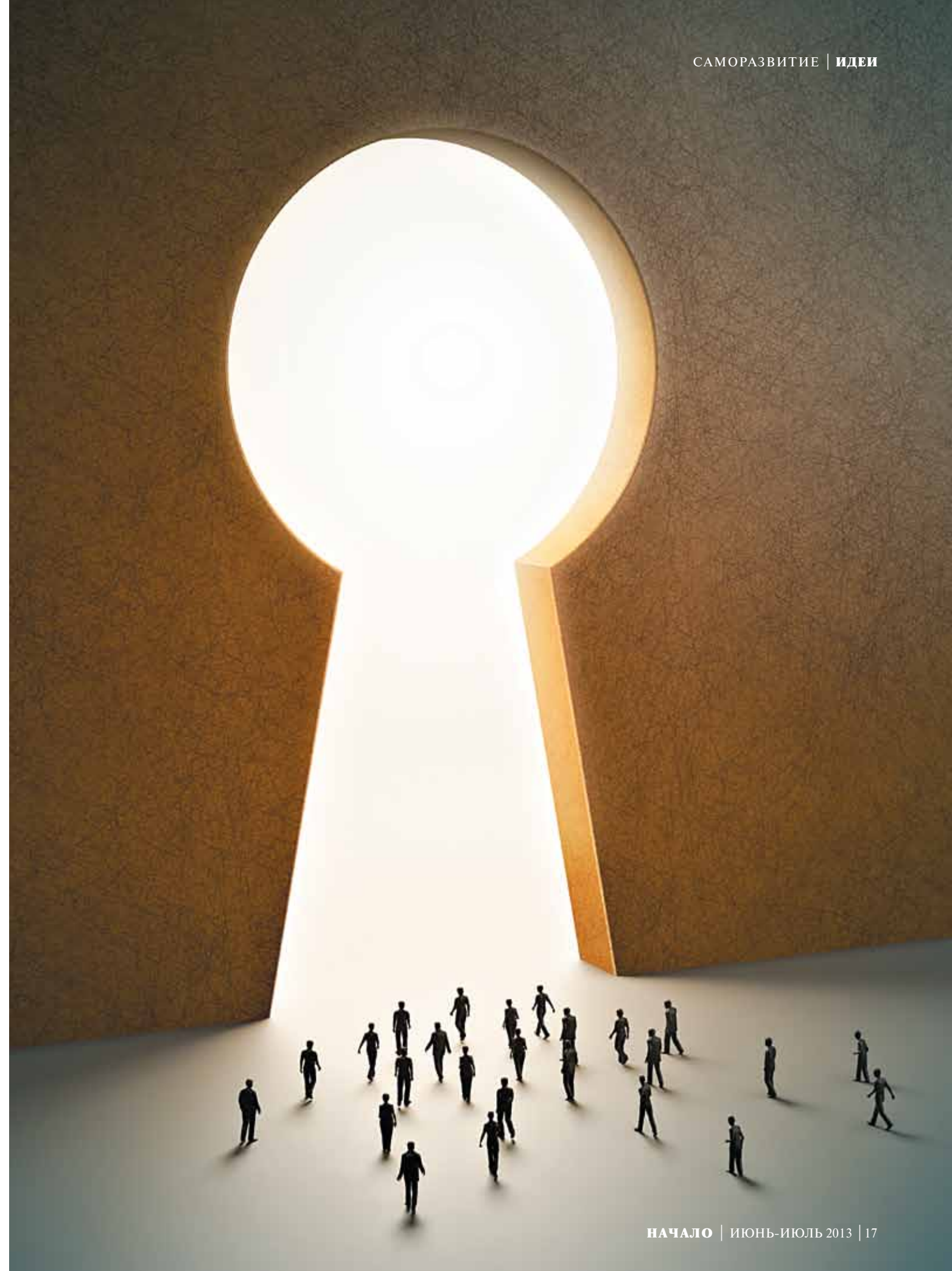
Умение игнорировать лишнюю информацию — один из самых быстрых путей к душевному покою и личному здоровью

НИКАКИХ поисков в интернете, кроме абсолютно необ-

ходимых для выполнения работы, назначенной на день. Подчеркиваю: «необходимых» — то есть тех, без которого не обойтись».

Чем занять освободившееся время? Проводите больше времени, общаясь с друзьями и близкими вживую, гуляйте. Во время рабочего дня выполняйте задачи и цели, занимающие верхние строчки приоритетов. Если вас сильно интересует, не случилось ли что-то важное в мире, спросите об этом за обедом кого-нибудь, кто, по-вашему, мнению может это знать, и прервите разговор как только поймете, что ответ вас никак не касается. Тактично, конечно.

Умение игнорировать — один из прямых путей к душевному покою.



РЕАЛЬНЫЕ ЛЮДИ О СВОЕМ ОТНОШЕНИИ КО ВРЕМЕНИ И ЖИЗНИ



Сергей, 48 лет.
Врач, Санкт-Петербург.

Недавно я совершил путешествие во времени и попал в эпоху, которая удалена от нашего времени на годы, десятилетия, столетия. И побывал я не где-нибудь в далеких краях, а в деревне, где родился мой отец. Поехал я туда по какому-то внутреннему позыву сердца, словно чувствуя, что жизнь проходит мимо, а я не потратил ни дня на знакомство со своими корнями. Деревня Замореново — четыре-пять улиц, а может, и больше — кто ж сейчас разберет? Крапива около брошенных домов, жалобно скрипели оконные рамы без стекол, с заколоченных дверей давно посбивали ржавые замки, и в любой дом в принципе можно зайти — но брать там совершенно нечего. В одном из дворов собирал яблоки с земли узбек — сразу мы не заметили его разбитого старого «Москвича» за поворотом. Увидев нас, объяснил: в трех километрах он и его сотоварищи работают на электроподстанции — чинят высоковольтную линию. Вот приехал собрать яблоки для всей своей команды — хозяина-то все равно нет. Последняя бабушка этой

деревни — вот как раз хозяйка этих самых яблок — умерла нынешней весной. — Как же она жила одна? — ахнул я. — Так и жила, — философски ответил узбек. — Мы ей муку привозили один раз. Дрова рубили. Она нас медом угощала из каких-то старых запасов. Помолчал и добавил: — Мы ее и похоронили тут, за деревней: до кладбища уже не добраться, заросло все. Хозяйка умерла — а вещи ее живут своей странной жизнью. Раскачиваются на ветру промокшие от дождя шторы, болтается на гвозде старый плащ, аккуратно прислонены к стене ухваты и коромысла. С фотографий глядят чужие лица, их здесь много развешено по стенам. Только на месте иконы — дыра. По таким «мертвым» деревням шарят в поисках добычи мародеры — собирают старинную утварь — горшки, те же ухваты, прялки, «счастливчикам» достаются самовары, утюги, чугуны... Это все особо ценится у скупщиков старья, сейчас в моде ретро, и старинную утварь охотно раскупают дачники. Но первыми в мертвую деревню приезжают «чистильщики-золотники», как их называют в здешних краях. Эти срезают провода, шарят в поисках золотых колечек и икон. Наведываются в «мертвые» деревни и жители соседних поселений. Если есть какой-то вид транспорта, хоть телега, отсюда везут «стройматериал» — особенно ценится половая доска и печной кирпич. Поэтому во многих брошенных домах и полов давно нет... Расстояние между деревнями — пять и больше километров, пешком не набегашься, а ехать не на чем: автобус до деревень Ходуново, Гачки, Жабны ходит раз в неделю. Два раза в неделю — автолавка. Магазинов ни в одной деревне нет. Как и медицинской помощи: ближайшая больница в Вышнем Волочке — около 60 км... Узбек с мешком яблок садится в свой драндулет и уезжает. Вот так практически незаметно умирает русская деревня.



Андрей Павлович, 50 лет.
Научный сотрудник Новосибирского технического университета.

Каждый из нас принимает решение на что потратить свое время. Потратить его на добрые дела или эгоистические и безнравственные поступки? Хочу рассказать случай из жизни, о котором я прочитал не так давно. Ничего лучше о времени и смысле нашего существования не читал. Один профессор в университете задал своим студентам такой вопрос: — Всё, что существует, создано Богом? Один студент смело ответил: — Да, создано Богом. Профессор спросил: — Если Бог создал всё, значит Бог создал зло, раз оно существует. И согласно тому принципу, что наши дела определяют нас самих, значит Бог - есть зло. Студент притих, услышав такой ответ. Профессор был очень доволен собой. Он похвалился студентам, что он ещё раз доказал, что вера в Бога - это миф. Ещё один студент поднял руку и сказал: — Могу я задать вам вопрос, профессор? — Конечно, — ответил профессор. Студент поднялся и спросил: — Профессор, холод существует? — Что за вопрос? Конечно, существует. Тебе никогда не было холодно? Студенты засмеялись над вопросом молодого человека. Молодой человек ответил: — На самом деле, сэр, холода не существует. В соответствии с законами физики, то, что мы

считаем холодом, в действительности является отсутствием тепла. Человек или предмет можно изучить на предмет того, имеет ли он или передаёт энергию. Абсолютный ноль (-460 градусов по Фаренгейту) есть полное отсутствие тепла. Вся материя становится инертной и неспособной реагировать при этой температуре. Холода не существует. Мы создали это слово для описания того, что мы чувствуем при отсутствии тепла. Студент продолжил: — Профессор, темнота существует? — Конечно, существует. — Вы опять не правы, сэр. Темноты также не существует. Темнота, в действительности, есть отсутствие света. Мы можем изучить свет, но не темноту. Мы можем использовать призму Ньютона чтобы разложить белый свет на множество цветов и изучить различные длины волн каждого цвета. Вы не можете измерить темноту. Простой луч света может ворваться в мир темноты и осветить его. Как вы можете узнать, насколько тёмным является какое-либо пространство? Вы измеряете, какое количество света представлено. Не так ли? Темнота это понятие, которое человек использует, чтобы описать, что происходит при отсутствии света. В конце концов, молодой человек спросил профессора: — Сэр, зло существует? На этот раз неуверенно профессор ответил: — Конечно, как я уже сказал. Мы видим его каждый день. Жестокость между людьми, множество преступлений и насилия по всему миру. Эти примеры являются не чем иным как проявлением зла. На это студент ответил: — Зла не существует, сэр, или, по крайней мере, его не существует для него самого. Зло - это просто отсутствие Бога. Оно похоже на темноту и холод — слово, созданное человеком чтобы описать отсутствие Бога. Бог не создавал зла. Зло - это не вера или любовь, которые существуют как свет и тепло. Зло это результат отсутствия в сердце человека Божественной любви. Это вроде холода, который наступает, когда нет тепла, или вроде темноты, которая наступает, когда нет света. Имя студента было — Альберт Эйнштейн.

НЕ УБИВАЙТЕ ВРЕМЯ

Ларс Свеннсон

В ежедневной суете мы часто мечтаем об отдыхе. Свободное время представляется чем-то эфемерным и недостижимым. Когда же приходит выходной день и человеку не нужно идти на работу, на лекции или в школу, где требуется делать всякие контрольные работы, писать сочинения и составлять анализ стихов о природе, кажется, что мечта вот-вот осуществится.

Но большинство прекрасных планов остаются нереализованными. Одних поглощает быт, других одолевает компьютерная зависимость (он-лайн игры, общение в социальных сетях), третьих побеждает обыкновенная лень. Не являются ли индустрия развлечений и потребление крепких алкогольных напитков, в сущности, явными индикаторами распространенности скуки? Те, кто смотрит телевизор по четыре часа ежедневно, может быть, и не считают, что страдают от скуки, но в таком случае почему же они тратят 25 процентов своего дневного времени на телевидение? Конечно, этот

феномен можно было бы объяснить ленью, но ведь лень предоставляет массу свободного времени, которое можно потратить на тысячу других занятий. Впрочем, телевизор можно назвать самым гениальным из технических изобретений, которое позволяет столь эффективно убивать время. Единственное объяснение временипрепровождения у телевизора по многу часов по вечерам — это либо переизбыток времени, либо ощущение дискомфорта. Впрочем, многие из нас вполне преуспели в том, чтобы убивать время. В конце концов, вроде бы плотно занятое время кажется пугающе пустым, когда мы оглядываемся назад. Разве не трагедия? Человек, пребывающий в скуке, не знает, как ему потратить время, поскольку именно свойства скуки препятствуют реализации любых возможностей. Разнообразие увлечений и удовольствие — это бесцельное времяпрепровождение, главное следствие тотальной скуки, охватившей массы людей. Когда частная

жизнь находится в центре бытия, то потребность обрести смысл жизни в тривиальной повседневности становится настоятельнее. Именно поэтому пару веков назад люди начали воспринимать себя как индивидуальные существа, которые должны реализоваться, а каждодневное существование стало восприниматься как тюрьма. Скука связана не с физическими потребностями, а именно с духовной жаждой. Скорее всего, с жаждой переживаний. Только переживания представляют интерес. Однако попытка заполнить духовную жажду развлечениями оборачивается трагедией для всего человечества: растет не только количество психически больных людей, но и количество самых жутких преступлений. Популярность удовольствий и развлечений разрушает человечество изнутри, и единственный способ уберечь всю цивилизацию — это направить свободное время на духовное развитие, а не потребление материальных и виртуальных благ.



Высказывания о времени



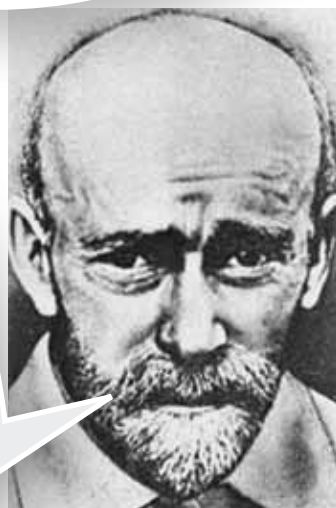
Инаят Хан Хидаят

Если ты хочешь перемен
в будущем — измени
настоящее.



Стив Джобс

Уважайте текущий час
и сегодняшний день!..
Уважайте каждую
отдельную минуту, ибо
умрет она и никогда
не повторится.



Януш Корчак

Ваше время ограничено,
не тратьте его, живя другой жизнью.
Не попадайтесь на крючок вероучения,
которое существует на мышлении других
людей. Не позволяйте взглядам других
заглушать свой собственный внутренний
голос. И очень важно иметь мужество сле-
довать своему сердцу и интуиции.
Они, так или иначе, уже знают,
что вы действительно хотите сделать.
Все остальное — второстепенно.

Кто не знает цену
времени, тот не
рожден для славы.



Люк де Вовенарг



Антон Чехов

Если хочешь,
чтобы у тебя было
мало времени,
ничего не делай.



Фрэнсис Бэкон

Друзья — воры
времени.



КТО ВЕЧНО МОЛОД?

Андрей Кончаловский

В последнее время меня часто спрашивают: как вы чувствуете в свои 75 лет? Когда-то и про 45-то было подумать страшно... Но привыкаешь. Мысль о возрасте — на самом деле мысль о смерти, но с ней надо просто жить, как в провинциальных городках Италии, где на площади обязательно висит доска: умер такой-то, соболезнования родным. А кругом Италия, солнце, счастье, и как-то это сливается в одном чувстве жизни. В конце концов, помните, у Вуди Аллена: «придет смерть — скажите, что меня нет дома». Если каждый год задавать себе вопрос, что во мне изменилось, лучше бы и не родиться. Ничего не меняется никогда, и в этом, кстати, причина бессмертия искусства. Вы в самом деле очень хотите, чтобы все изменилось? А уверены вы, что после этого будет нужен, скажем, Шекспир? Я помню своего отца в 75 лет. Мне до него далеко — он был хулиган. Выглядел-то посолиднее... Меньше двигался, особенно после перелома шейки бедра. Но сановитость была чисто внешняя: он делал, что хотел, и озорывал постоянно. Вообще понятие самодисциплины и тем более заботы



о себе было мало ему знакомо: я уговорил его заняться голоданием. Он проголодал три дня и сказал: «Ну ладно, я п-пошел пиво пить». Между прочим, когда я сам впервые увлекся голоданием, лечиться пришлось в единственную клинику — к профессору Егорову, который диетами лечил шизофрению. Отец пришел в отчаяние: «У тебя в личном деле будет записано, что ты шизофреник! Ты ничего не сможешь, никуда не выедешь!» — советская власть за такими вещами следила. Хулиганство отца было очень обаятельно: как-то они с Егором гуляли по Парижу — это Егор рассказывал — и зашли в аптеку. Отец спрашивает: «Есть у вас сигареты без никотина?» «Да, пожалуйста». Он купил пачку, они вер-

нулись в гостиницу, отец взял эту сигарету, лег на кровать в пальто, ботинках — и закурил. Егор говорит: «Дед, ты чего?» И он отвечает: «Да это я вы... бываюсь». Или когда Путин приехал поздравлять его с девяностолетием. Никита пришел, я галстук надел, чего почти не бывает... Вручают отцу фотоальбом — сделали в подарок, сотни его фотографий разных лет. Сидит листает... «Да-а-а... Кобелина я был!» У Путина несколько вогнулось лицо. Кстати, у моего отца, как и многих творческих людей, лучшие детские вещи написаны не в молодости, не про нас, а после шестидесяти, про внуков. Плодотворная мудрая старость — это доля людей, который шли к этому всю свою жизнь.

ОТКРЫТИЕ ФЛАГМАНСКОЙ АПТЕКИ **A.V.E-LUXURY** В ГАЛЕРЕЕ «ВРЕМЕНА ГОДА»



Аптека «A.v.e-Luxury» Амбициозно развивающаяся сеть, которая успела прославиться своим уникальным сервисом, качеством предлагаемой, часто эксклюзивной продукции и, что совсем уникально для аптечного сегмента, громкими мероприятиями с участием звезд и представителей российской элиты. На этот раз мероприятие будет посвящено

открытию флагманской аптеки в одном из лучших Торговом Центре Москвы Времена Года. В этот раз Аптека AVE LUXURY откроет свои двери для самых взыскательных клиентов. Лучшие компании представленные в Аптеки AVE LUXURY продемонстрируют свои продукты и возможности в «Приёмной Красоты», путём создания собственных стендов.





УТРО ЖИЗНИ

Юлия Высоцкая

Я люблю утро. Гораздо больше, чем ночь. Я потому так рано встаю, что ранним утром такое ощущение, что мир принадлежит только тебе одному. Я поэтому люблю так рано выходить на пробежку, бежишь один, и дорога только твоя. А вот уже в 10 утра или в 6 вечера на этих улицах и в парках люди, и совершенно другие ощущения. Могу встать в 4:30 утра. Чаще всего я рано встаю летом, хотя и зимой бывает по-разному. Я обязательно бегаю, делаю зарядку, свой комплекс упражнений. Бывает я плаваю, бывает катаюсь на велосипеде. Другими словами, по утрам сначала спорт, а потом кофе, чай и все остальное...

Потом начинаются дела. У меня нет рутины. Единственная рутина — это я должна найти время для того, чтобы пару часов посвятить спорту, а после спокойно принять ледяной душ, то есть чуть-чуть побыть с собой. Мне очень нравится просыпаться в Париже. Париж — это романтическая история. Я и Лондон люблю, и Москву обожаю. Когда мы в Москве репетировали спектакль,

то у меня был ритуал — обязательно перед репетицией я должна была зайти (было два-три места, где именно тот

Я рано встаю, потому что утром такое ощущение, что мир принадлежит только тебе одному.

кофе, который мне нужен) и выпить чашечку кофе. Это была для меня отправная точка дня. Вы знаете, дело не в том, что Париж романтический город, нет. Дело в том, что, мне

кажется, что французы к женщинам относятся как ценители.

У итальянцев есть в отношении к женщинам некоторая вульгарность чуть-чуть и легкомысленность, а француз, когда смотрит на женщину, он смотрит на нее как знаток. Когда ты ловишь такой взгляд на себе, у тебя самооценка вырастает сразу где-то в 1000 раз!

Нина Фош — голливудская звезда, моя приятельница, к сожалению, она уже умерла, говорила мне, что Париж — это женский город. Женщина себя в Париже чувствует хорошо, даже, если она одинока.

Когда у нас была премьера фильма «Глянец» в Париже, день начался как раз с сумасшедшего шампанского, есть такое — HENRI GIRAUD. Это наше любимое с моим мужем, с Андреем Сергеевичем, и мы пили это шампанское прямо в 7 утра! Я пробежалась и пила шампанское — гениальное состояние. Понимаете, это была бутылка, растянутая на весь день, для двоих — это состояние, когда весь мир твой — больше ничего!



Высказывания о свободе



Бертольд Ауэрбах

Только тот свободен,
кто самостоятельно мыслит
и не повторяет чужих слов,
смысла которых
он не понимает.

Под свободой
совести обычно-
венно разумеется
свобода от совести.

Василий
Ключевский

Свободный человек
не бывает завистливым,
а охотно признает великое
и возвышенное и радуется,
что оно есть.

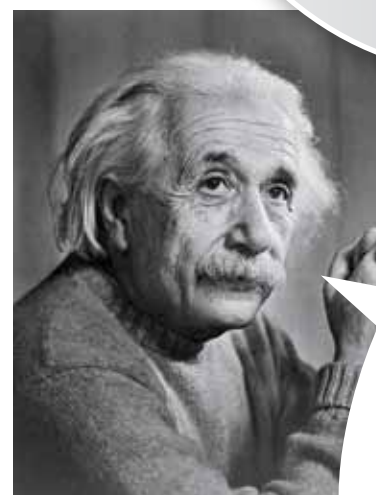


Гегель

Безделье на уроках,
отсутствие умственного
труда там, где он должен
быть, — главная причина
отсутствия свободного
времени.



Сухомлинский



Альберт Эйнштейн

Свобода человека
в современном мире похожа
на свободу человека, разгадываю-
щего кроссворд: теоретически,
он может вписать любое слово,
но на самом деле он должен
вписать только одно,
чтобы кроссворд решился.



Александр Герцен

Нельзя людей
освободить к наружной
жизни больше, чем они освобож-
дены внутри. Как ни странно,
но опыт показывает, что народам
легче выносить насильственное
бремя рабства, чем дар излишней
свободы.

БОЛЬШЕ ВРЕМЕНИ НА УЧЕБУ, ИСКУССТВО И ЛЮБОВЬ!

Михаэль Леви

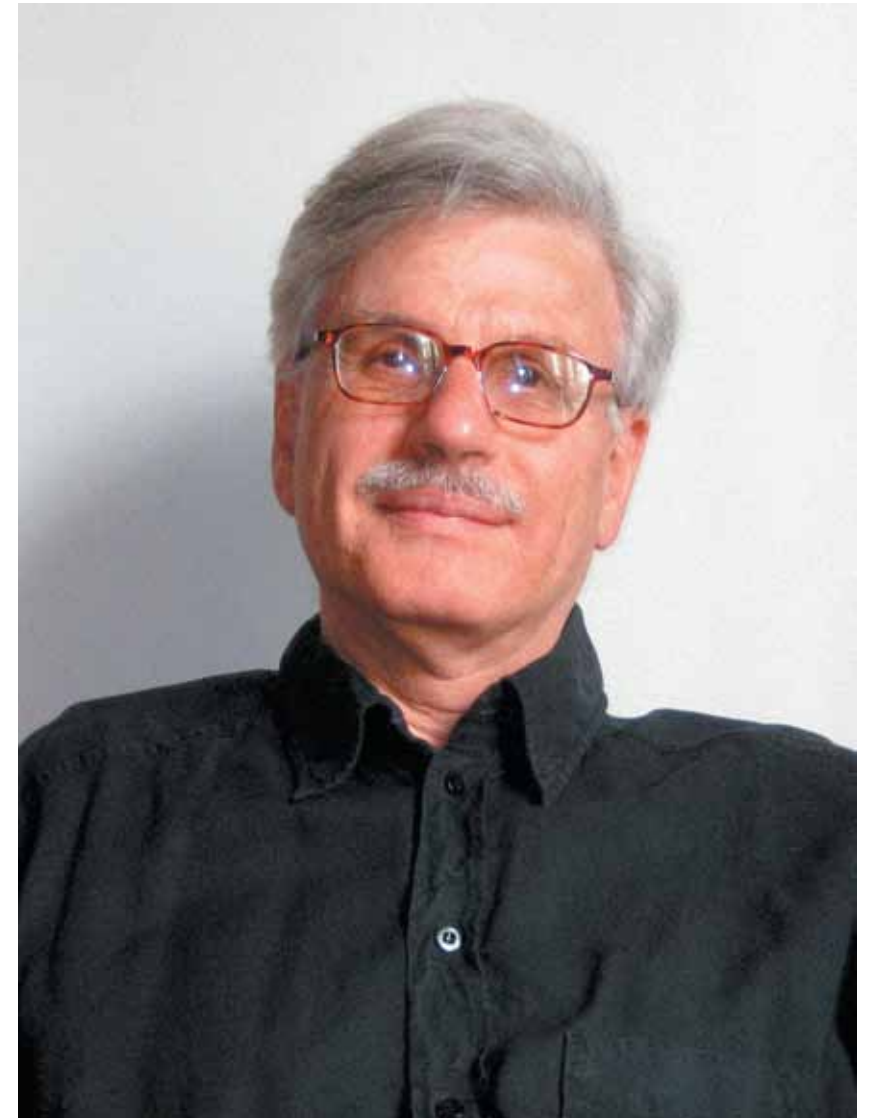
Бразильский философ Михаэль Леви является одним из теоретиков и активистов экологического социализма — новой тенденции в мировой философии. Наш журнал публикует очерк Леви о свободном времени в современном обществе.

«Мир меняется так быстро, что люди не успевают осознать и глубоко понять, что на самом деле происходит — что такое фондовый рынок, компьютерные технологии, психотропные вещества и многое-многое другое. Многие вещи, которые мы не осознаем, мешают нам полноценно жить. Главное изменение — это исчезновение нравственности из реальной жизни. Это не только духовная проблема. Разрушается уклад жизни, рушится режим и здоровье,

страдает психика. Многие века за это отвечала церковь. Католическая церковь использовала Евангелие в консервативном ключе, но в 60-х и 70-х годах под влиянием революции на Кубе и социальных протестов в Латинской Америке христианство стало религией демократов и ратовало за права угнетенных! Я никогда не изучал православие, но я знаю, что в начале XX века в Санкт-Петербурге были группы христианских социалистов в православном сообществе. Религия существует тысячу лет, и я не знаю, как долго она еще будет существовать. Я не верю, что однажды она исчезнет. Это было иллюзией эпохи Просвещения, что с религией покончено. Религия продолжала существовать. Я считаю, что для левых, будь они марксисты

или анархисты, вопрос не должен стоять так. Верят люди в бога или нет — не важно. Важно то, какую позицию занимает человек по отношению к жизни, существующей политической системе, выступает ли человек за капитализм или против него, за диктатора или против, что думает о будущем нашей планеты. Идея экологического социализма основана на том, что мы не согласны с идеей необходимости постоянного роста производства и экономики. Однако возникает вопрос — что делать с рабочими, если в одном прекрасный момент люди решат, что хотят больше времени посвятить себе и своему внутреннему миру, нежели потреблению. Смотрите: падает потребление, простаивают предприятия, остаются без работы и денег

миллионы людей. Это катастрофа? Что делать? Ведь если производство не будет расти, не будет увеличиваться число рабочих мест. Именно этот аргумент выставляют нам те, кто считает — не надо заниматься собой, продолжайте потреблять.. Речь не идет о том, что экономика не будет расти. Есть много видов деятельности, которые мы бы хотели развить в большей степени, чем они развиты сейчас. Мы хотим развить солнечную энергетику, образование, бесплатный общественный транспорт, органическое сельское хозяйство. Вся перечисленная деятельность требует большого количества рабочей силы. Рабочая сила переместится из тех сфер деятельности, которые являются бесполезными, опасными для человека и для экологии, в те сферы, которые будут приносить пользу и благоприятно воздействовать на человека и экологию. Но мы также хотим, чтобы люди работали меньше. Мы хотим, чтобы у каждого было больше свободного времени, чтобы можно было учиться, заниматься искусством, играть, заниматься любовью. Сегодня люди покупают все больше и больше товаров. Они одержимы потреблением, что является следствием буржуазной идеологии потребления. В экосоциалистическом обществе не будет больше давления рекламы и буржуазной идеологии. Люди будут покупать что-либо для удовлетворения своих реальных нужд.



Базовые нужды, конечно, шире, чем еда и одежда, это также потребность в культуре и образовании. Я думаю, что экологические проблемы касаются не только рабочих, но и крестьян, и молодых людей, и женщин — все население, кроме капиталистов и чиновников. Большая часть людей является потенциальным сторонником перемен. Людям необходимо объяснить, что при капитализме прогресс принимает такую форму, которая ведет к экологической катастрофе. При

капитализме наука и техника развиваются согласно интересам капитала, а не людей... На мой взгляд, большая часть людей сегодня может быть объединена общим желанием избавиться от этой системы, создающей кризисы, социальное неравенство и экологические проблемы. Только 1% людей имеет интерес к поддержанию существующего порядка. Остальные 99% имеют общий интерес — покончить с этим порядком. Это надо менять, и это главная задача всего человечества. на сегодняшний день!».

РЕАЛЬНЫЕ ЛЮДИ О СВОЕМ ОТНОШЕНИИ КО ВРЕМЕНИ И ЖИЗНИ



Григорий, 55 лет.
Москва.

Меня зовут Григорий. Мне 55 лет. Я бывший бизнесмен. В разные периоды

жизни я по-разному понимал смысл жизни. Когда был подростком, мне хотелось быть сильнее остальных. Но однажды меня сильно избили, я понял, что быть самым сильным невозможно, и что надо научиться иногда быть слабым.

Потом, в советское время, долго учился в институте, не очень понимая зачем мне это на самом деле нужно. Потом ходил на работу, чтобы заработать на простую еду и одежду. Затем пришла перестройка и я бросился зарабатывать деньги. Заработал, но радости от жизни у меня не было. В какой-то момент я понял, что все время жил так как все по инерции и не понимал — зачем же все-таки я живу. Теперь пришло золотое время, когда у меня все есть и я действительно могу спокойно размышлять: а зачем же все-таки я живу.

А когда долго размышляешь на эту тему, то приходят очень глубокие и простые открытия, простые истины..

Максим, 30 лет.
Менеджер крупного металлургического завода, Красноярск.

Меня зовут Максим, мне тридцать лет и я работаю менеджером по работе с клиентами на крупном металлургическом заводе. Я приехал сюда из Москвы — согласен, это редкий случай сегодня, чтобы не в Москву приезжать, а из Москвы! Но на самом деле в таком ключе все и должно развиваться в России: специалисты должны из столицы ехать в регионы работать и поднимать страну. Почти все мое время занимает работа — иногда я приезжаю на работу к восьми часам, а заканчиваю к одиннадцати вечера. У меня приличная зарплата, но тратить тут деньги нигде и некогда — лучший ресторан в городе, без шуток, это наша заводская столовая. Свободное время я посвящаю книгам, в последнее время меня увлекает



теория управления временем. Я познакомился с одной очень интересной идеей: каждый день не проверяйте электронную почту, пока не сделаете что-то полезное. Потому что, начиная день с ответов на письма, ты погружаешься в чужие проблемы и забываешь о решении важных задач. Они ускользают от тебя! Вот как заставить себя придерживаться этой системы

«полезных дел с утра»: найдите трудное дело и запишите его вечером на листке бумаги, который увидите, как только сядете за рабочий стол с утра. Именно с утра лучше всего заняться чем-то, требующим более сосредоточенного внимания. Это неплохая стратегия, позволяющая покидать каждый день офис с ощущением, что даже в самый суматошный день вам удалось сделать что-то значимое. Постепенно сложится ощущение, что ты действительно полезен, а не просто тратишь время понапрасну.

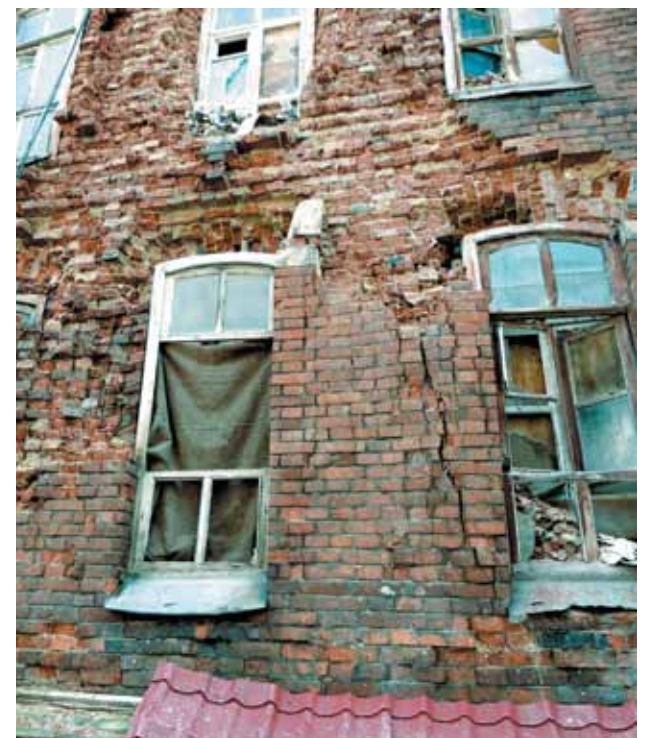


Алексей Белов, 44 года,
Учитель, Тверь.

Путешествуя по России, вы наверняка много раз видели, как бедно живут наши люди. Покосившиеся дома вдоль дорог, безработица, туалеты на улицах, которые так пугают и одновременно радуют иностранцев... Это вокруг нас, но к такой жизни невозможно привыкнуть. Но то, как живут люди у нас в самом центре Твери- вообще не укладывается в какие-либо рамки того, что называют жизнью. Вы спрашиваете о времени? Но тут люди тратят время исключительно на то, что просто выжить. Это в самом центре крупного города расположено Тверское гетто. Официально — несколько домов по улице Двор Пролетарки. Еще официально — половина из них уже не существует в документах чиновников, дома якобы расселены.

Получается, что и несколько сотен людей, живущих в Морозовском городке — тоже не существуют? Морозовскими эти кварталы называют потому, что они были построены сто лет назад известным предпринимателем тех времен, Саввой Морозовым. Десяток краснокирпичных больших домов оборудовали как общежития для рабочих фабрик семьи Морозовых, расположенных в одном районе. В те времена кирпичные дома в Твери были еще редкостью, а многоквартирные — тем более. Условия жизни были на уровне: далеко не каждая семья могла побаловать себя душем и плитой, пусть даже общественными. Возможность переехать в эти дома была еще одним стимулом для того, чтобы пойти работать в товари-

щество Тверской мануфактуры. Иногда сюда приезжают редкие любители архитектуры, но они стараются пробежать по району до темноты, и уехать отсюда как можно скорее, не вступая ни с кем в разговоры: местные угрюмы и чужаков не любят. На их лицах не встретишь улыбку, да и чему улыбаться, когда не живешь, а выживаешь? На самом же деле могу сказать, что несмотря на все тяготы, жители Двора Пролетарки — обычные люди, такие же, как мы с вами. Они удивительно легко шли на контакт, рассказывая о своей жизни. А жизнь их — за гранью «плохой» и «очень плохой», условия по-настоящему чудовищны. Обычный коридор обычного дома. Комнаты где-то двенадцать метров. В них живут большие и дружные семьи: дети, внуки, сестры, племянники, молодые и пожилые пары, иногда по 12 человек в комнате. Хорошо представляете себе, что такое метр личного пространства? Хочется думать о том, на что потратить свободное время? Да лучше о нем вообще не вспоминать. А ведь российским чиновникам и тем, кто нажил деньги на государственной собственности, оказавшейся в частных руках, достаточно было бы потратить хотя бы час времени своей благополучной жизни, чтобы найти в стране деньги помочь этим людям обрести достойную жизнь и работу.





ВРЕМЯ САМОУВАЖЕНИЯ

Татьяна Толстая

Если бы мне пообещали, что я всю жизнь буду жить только в России и общаться только с русскими, я бы, наверное, опечалилась. Россия — это большой сумасшедший дом. Но если бы я не могла попасть в Россию, если бы я вынуждена была жить вне России, то я бы сильно расстроилась. Я со странною любовью отношусь к русскому народу. Не за что любить, казалось бы, русский народ. А я почему-то его люблю. Дело в том, что сейчас любовь к России это такие пастила, зефир, слинки сладкие. Это вообще дурной тон. Я же хочу сказать — любите свой народ. Знаю людей, которые вообще никогда в России не были. Это русские харбинцы. То есть они родились там, в Харбине. А потом, дальше их войны и, в общем, их по всему свету понесло, они жили в Бразилии или Уругвае. А потом оказались в Сан-Франциско. И эти люди, поразительно, они говорят практически без акцента на прекрасном русском языке.

Они его сохранили. Где-нибудь в Нью-Йорке, там, на Брайтоне — за восемь месяцев человека не узнать, он теряет связь с корнями.

Меня больше всего беспокоит, что русские все время находятся на такой растяжке: перед начальством они льстивы, к подчиненным они крайне грубы, вплоть до хамства или членовредительства. Это рабское состояние, которое убивает личность. Тем не менее, оно, увы характерно для большинства россиян. Люди не умеют почувствовать, что это такое, собственное достоинство. У нас царит такая система мысли, при которой огромная масса населения не умеет, не знает, как чувствовать себя свободным гражданином своей страны и вообще личностью, и личностью, обладающей чувством собственного достоинства.

Работала я месяц в одном университете американском. Называть не буду. Была я там только месяц, поэтому каби-

нета мне отдельного не дали, а сказали: «Вот тут посидите». По-моему, был кабинет начальника, несколько столов там. Сажу я, пошла какие-то скрепки взять со стола начальника, и вижу, там папочка. На папочке написано «Top Secret. Только для членов кафедры». Думаю: я тоже буду членом кафедры, сейчас «Top Secret» мы почитаем. Открыла я, смотрю: там письмо, несколько страниц на машинке или в интернете распечатка, какого-то человека, который, судя по письму, был когда-то студентом этой кафедры. Он закончил этот университет и поехал в Сибирь. Американец, да? И он пишет: «Так и так, вот приехал я в Сибирь, то-се. Знаете что? Нас учили не тому (славянское отделение он закончил). Мы все не так знали про русских, нам никогда не говорили о том, какие это потрясающие люди. Я лично имел возможность в этом убедиться». Вот это достоинство, истинное внутреннее русское достоинство, хотелось бы возродить в нас.



О ТОМ, ЧТО ИСТИННО ЦЕННО

Русский философ **Иван Ильин** о том, как правильно организовать свою жизнь.

Когда мне стукнуло восемь лет, бабушка подарила мне на елку красивую тетрадь в синем сафьянном переплете и сказала: «Вот тебе альбом, записывай в него все, что тебе покажется умным и хорошим; и пусть каждый из нас напишет тебе что-нибудь на память»... Вот было разочарование!.. Мне так хотелось оловянных солдатиков, они даже по ночам мне снились... И вдруг — альбом. Какая скучища... Но дедушка взял мою сафьянную тетрадь и написал на первой странице: «Если хочешь

То, что называют крепкими нервами, есть не что иное, как мужественное отношение к возможным лишениям.

счастья, не думай о лишениях; учись обходиться без лишнего»... Да, хорошо ему было говорить: «не думай»... А мне было до слез обидно. Но пришлось помириться... Я тогда и не заметил, как глубоко меня задел этот постылый жизненный совет, данный мне дедом. Сначала я и слышать о нем не хотел; это была прямая насмешка надо мною и над моими солдатиками. Но позднее... И потом еще много спустя... У меня было так много лишений в жизни... И всегда, когда мне чего-нибудь остро не доставало

или когда приходилось терять что-нибудь любимое, я думал о сафьянной тетради и об изречения деда. Я и сейчас называю его «правилом счастья» или «законом оловянного солдата». Кажется, тут замешана и сказка Андерсена: «Стойкий оловянный солдатик»: храбрый был мальчик — прошел через огонь и воду, и даже глазом не моргнул... А теперь этот закон кажется мне выражением настоящей жизненной мудрости. Жизнь есть борьба, в которой мы должны побеждать; а победителем становится тот, кто осуществляет благое и справедливое. Конечно, тут являются искушение и опасности; и каждая опасность есть в сущности угроза. Если рассмотреть все эти угрозы, то все они приблизительно одинаковы: они грозят лишениями. Потому, что так называемые «унижения» суть тоже лишения в вопросах независимости, признания со стороны других и жизненного успеха; эти лишения бывают, конечно, наиболее тягостными. Нельзя примириться с утратой истинного достоинства и уважения к себе, но нельзя принимать к сердцу отсутствие успеха у других, а также поношение и клевету. Мы должны уметь обходиться без жизненного «успеха», без «почета» и без так называемой «славы».

И вот, если я буду бояться таких и им подобных лишений, то мне придется отказаться от главного, предметного успеха в жизни и от победы в жизненной борьбе. А если и хочу

предметной победы, то я должен пренебрегать лишениями и презирать угрозы. То, что иногда называют «крепкими нервами», есть не что иное, как мужественное отношение к возможным или уже начавшимся лишениям. Все, что мне грозит, и притом часто только грозит и даже

Искусство сносить лишения открывает в человека некую высшую ценность, которую он действительно больше всего любит и которая на самом деле заслуживает любви!

не осуществляется, есть своего рода лишение, — лишение в области еды, питья, одежды, тепла, удобства, имущества, здоровья и т. д. И вот человек, поставивший себе серьезную жизненную задачу, имеющий великую цель и желающий предметного успеха и победы, должен не бояться лишений; мужество перед лишениями и угрозами есть уже половина

победы, или как бы выдержанный «экзамен на победу». Тот, кто трепещет за свои удобства и наслаждения, за свое имущество и «спокойствие», тот показывает врагу свое слабое место, он подставляет ему «ахиллесову пяту» и будет скоро ранен в нее: он будет ущемлен, обессилен, связан и поработен. Ему предстоит жизненный провал...

Всю жизнь нам грозят лишения. Всю жизнь нас беспокоят мысли и заботы о возможных «потерях», «убытках», унижениях и бедности. Но именно в этом и состоит школа жизни: в этом — подготовка к успеху, закал для победы. То, чего требует от нас эта школа, — есть духовное преодоление угроз и лишений. Способность легко переносить заботы и легко обходиться без того, чего не хватает, входит в искусство жизни. Никакие убытки, потери, лишения не должны выводить нас из душевного равновесия. «Не хватает?» — «Пусть себе не хватает. Я обойдусь»... Нельзя терять священное и существенное в жизни: нельзя отказываться от главного, за которое мы ведем борьбу. Но все несущественное, повседневное, все мелочи жизни — не должны нас ослеплять, связывать, обессиливать и поработать... Искусство сносить лишения требует от человека двух условий.

Во-первых, у него должна быть в жизни некая высшая, всё определяющая ценность, которую он действительно больше всего любит и которая на самом деле заслужи-



вает этой любви. Это и есть то, чем он живет и за что он борется; то, что освещает его жизнь и направляет его творческую силу; то, перед чем все остальное бледнеет и отходит на задний план... Это есть священное и освящающее солнце любви, перед лицом которого лишения не тягостны и угрозы не страшны... Именно таков путь всех героев, всех верующих, исповедников и мучеников...

И во-вторых, человеку нужна способность сосредоточивать свое внимание, свою любовь, свою волю и свое воображение — не на том, чего не хватает, чего он «лишен», но на том, что ему дано. Кто постоянно думает о недостающем, тот будет всегда голоден, завистлив и заряжен ненавистью. Вечная мысль об убытках может свести человека с ума или уложить в гроб [как написано в рассказе Чехова «Скрипка Ротшильда»; вечный трепет перед возможными лишениями унижает его и готовит его к рабству. И наоборот: тот, кто умеет с любовью вчувствоваться и вживаться в дарованное ему, тот будет находить в каждой жизненной мелочи новую глубину и красоту жизни, как бы новую дверь, ведущую в духовные просторы; или — вход в сокровенный Божий сад; или — колодезь, щедро льющий ему из глубины бытия родниковую воду. Такому человеку довольно простого цветка, чтобы коснуться божественного миротворения и изум-

ленно преклониться перед ним; ему, как Спинозе, достаточно наблюдения за простым пауком, чтобы постигнуть строй природы в его закономерности; ему нужен простой луч солнца, как Диогену, чтобы испытать очевидность и углубиться в ее переживание. Когда-то ученики спросили Антония Великого, как

Человеку нужна способность сосредотачивать свое внимание не на том, чего не хватает, а на том, что ему дано.

это он видит Господа Бога? Он ответил им приблизительно так: «Ранним утром, когда я выхожу из моей землянки в пустыню, я вижу, как солнце встает, слышу, как птички поют, тихий ветерок обдувает мне лицо — и сердца мое видит Господа и поет от радости...»

Каким богатством владеет бедняк, если он умеет быть богатым... Это значит еще, что лишения призывают нас к сосредоточенному созерцанию мира, так, как если бы некий сокровенный голос говорил нам: «В том, что тебе уже дано, скрыто истинное богатство; проникни в него, овладей им и обходись без всего остального, что тебе не дано, ибо оно тебе не нужно...» Во всех вещах мира есть измерение глубины. И в этой глубине есть потаенная дверь к мудрости и блаженству. Как часто за «богатством» скрывается сущая скудость, жалкое убожество; а бедность может оказаться сущим богатством, если человек духовно овладел своим скудным состоянием...

Поэтому нехорошо человеку обходиться без лишений: они нужны ему, они могут привести его к истинному богатству, которого он иначе не достигнет. Лишения выковывают характер, по-суворовски воспитывают человека к победе, учат его самоуглублению и обещают ему открыть доступ к мудрости. И я не ропщу на лишения и утраты, постигшие меня в жизни. Но о моей синей сафьянной тетради, научившей меня когда-то «закону оловянного солдатика», я вспоминаю с благодарностью: она отняла у меня когда-то желанную игрушку, но открыла мне доступ к истинному богатству. И ее — я не хотел бы лишиться в жизни...

РЕАЛЬНЫЕ ЛЮДИ О СВОЕМ ОТНОШЕНИИ КО ВРЕМЕНИ И ЖИЗНИ



Ирина, 35 лет.
Продавец-консультант, мать двоих детей.

Я живу с мужем в Челябинске. Он работал в крупной строительной фирме, где прошел путь от сварщика до руководителя. Была у нас трехкомнатная квартира, джип и счет в банке. Но, к сожалению, финансовый кризис обрушил строительную отрасль, и пришлось выживать, кто как сможет. Муж открыл свой небольшой бизнес. Организовал точку на радиорынке, обзавелся клиентурой. Но не выдержал. Надоело ему всё больше и больше платить разным людям в погонах и без, которых год от года становилось почему-то больше и аппетиты менялись только в сторону увеличения. Надоело быть незащищенным в этой стране, где со смелой власти происходит постоянный передел. У бывших всё забирают, появляются новые хозяева жизни. Стало доходить до абсурда, когда он должен был отдать до 70% зарабо-

танного людям, ничем мне не помогающим, просто чтобы разрешили работать. Поэтому и принял решение бросить всё и хотел уехать куда подальше. Но не уехал. Стал выпивать, и постепенно бремя содержания семьи из двух детей легло на меня. Из мужа нового русского я получила мужа-алкоголика. Где только я не работала, ведь у нас в стране женщине после 35 лет с фигурой не как у топ-модели найти работу практически невозможно. Тем не менее, я работала продавцом-консультантом в разных магазинах, сегодня я старший продавец. Работа эта мне не нравится, но что делать. Со временем я поймала себя на том, что стала относиться к жизни как к чему-то временному и приходящему. Я вдруг поняла, что должна была пройти через все эти испытания, чтобы понять — я знаю, что внутри меня живет свободный человек. Я лишь мечтаю иметь чуть больше времени на себя, хочется читать книги и писать стихи, как в юности. Но пока не получается. Как говорит моя подруга — в следующей жизни.

КАК ДОСТИЧЬ ГАРМОНИИ СО ВСЕМИ

Размышление о познании себя и своего народа Сунь-Цзы — классика китайской философии. Написанная в VIII веке, эта работа удивительно актуальна в современной России.

Предание гласит: «Порядок рождается благодаря совершенным людям, смуту вызывают люди ничтожные». Мудрый человек посвящает жизнь разумным поступкам, ведущим к созиданию, глупый человек тратит ее на удовлетворение сиюминутных желаний, что ведет в конечном счете к разрушению его жизни. Это же касается и государства. Каждый человек что-то считает правильным — это одинаково свойственно и мудрому и глупому. Однако то, что они считают правильным, отлично одно от другого; в этом и состоит различие между мудрым и глупым. Люди обладают одинаковыми возможностями, однако они отличаются друг от друга в познании вещей. Если в делах исходить только из личных интересов, если дать волю желаниям и не ограничивать их, это вызовет волнения в сердце народа, и его невозможно будет успокоить. И тогда даже мудрецы и те не смогут управлять государством; если же мудрецы не смогут управлять государством, не будет ни заслуг, ни почетных обязанностей; если не будет ни заслуг, ни почетных обязанностей, люди не будут разьединены. Если те люди не будут разьединены, не будет различия между положением правителя и подданного. Если не будет правителя, который бы управлял своими подданными, тогда те, кто наверху, не будут управлять теми, кто внизу, и из-за того, что люди дадут волю своим желаниям, возникнут

несчастья. Ведь люди любят и ненавидят одни и те же вещи, но желающих много, а вещей мало. Поскольку вещей мало, это неизбежно приводит к соперничеству. Нужно знать, что вещи, которыми наслаждается один человек, создаются искусством многих людей. Как бы талантлив ни был один человек, он не может одновременно владеть искусством всех ремесел; один человек не в состоянии одновременно занимать должности многих чиновников. Поэтому, если люди будут жить отдельно друг от друга и не опираться друг на друга, это приведет к нищете; но, если даже они и будут жить вместе, но между ними не будет разделения обязанностей — возникнут раздоры. Нищета — это несчастье, раздоры — это бедствие. Чтобы избавиться от этого несчастья и покончить с этим бедствием, нет ничего лучше, как заставить людей жить вместе и разделить обязанности. Когда сильный притесняет слабого, умный запугивает глупого, когда народ и низы поступают наперекор верхам, молодые притесняют старших, когда в основе правления не лежит добродетельность — в этом случае у старых и слабых возникает боязнь остаться без тех, кто их содержит и кормит, и даже здоровые, крепкие люди и те испытывают несчастье быть раздираемыми соперничеством. Заниматься делом — это то, что ненавидят люди; заслуги и власть — это то, что они любят. Если должности и дела среди людей не разделены,

возникает несчастье: люди стремятся делать лишь то, что им выгодно, и борются за заслуги. Когда в вопросах соответствия мужчины и женщины, различия между мужем и женой, женитьбы, замужества, сватовства, выкупа, доставки невесты в дом жениха и встречи ее не соблюдают ритуала, — в таком случае у людей возникает опасение неправильного соответствия супружеской пары и их постигает несчастье: они ссорятся из-за любви. Поэтому мудрецы и создали различия между людьми.

Если распределение будет равным, тогда не хватит на всех; если уравнивать власть, станет невозможным единство; если все будут равны, никого не заставишь работать. Подобно тому как] существуют небо и земля, существуют различия между теми, кто наверху, и теми, кто внизу. Как только мудрые правители вступили на престол и стали управлять государством, они ввели эту систему. Ведь два знатных человека не могут заменить в делах один другого, два низких человека не могут заставить работать один другого — это естественный закон. Когда могущество людей равно по силе, а то, что они желают или ненавидят, одинаково, вещей для удовлетворения их желаний оказывается недостаточно, и в этом случае неизбежно возникает соперничество. Когда возникает соперничество, это неизбежно приводит к смуте; когда возникает смута, это неизбежно приводит к нехватке вещей. Правители-предки питали отвращение к смуте и потому выработали нормы ритуала и долга, чтобы с их помощью различать людей, и установили для них ранги, отличающие бедного от богатого и знатного от низкого, что позволило им осуществлять всеобщий контроль; таковы основы поддержания жизни людей. Поднебесной. В «Шуцзин» по этому поводу сказано так: «Чтобы достичь равенства, нужно неравенство».

«Правителя можно сравнить с лодкой, а народ — с водой: вода может нести лодку, а может ее и опрокинуть».

Когда лошадь, везущая экипаж, шарахается от испуга, правитель не может спокойно ехать в экипаже; когда народ испытывает страх перед приказами правителя, тот не может спокойно управлять государством. Когда лошадь, везущая экипаж, шарахается от испуга, нет ничего лучше, как успокоить ее; когда народ испытывает страх перед приказами правителя, нет ничего лучше, как проявить к нему великодушные. Отбирать на службу мудрых и прекрас-

ных людей, выдвигать честных и заслуживающих уважения, проповедовать почитание родителей и старших братьев, поддерживать сирот и вдов, помогать бедным и нищим — и тогда народ будет спокойно следовать приказам правителя. А когда народ спокойно следует приказам правителя, то и правитель может спокойно управлять государством. Предание гласит: «Правителя можно сравнить с лодкой, а народ — с водой: вода может нести лодку, а может ее и опрокинуть». Здесь имеется в виду именно то, о чем говорилось выше. Поэтому, если правитель стремится к спокойствию, то, чтобы достичь его, нет ничего лучше, как издавать справедли-

вые приказы и любить народ; если правитель стремится к славе, то, чтобы добиться ее, нет ничего лучше, как почитать ритуал и уважать ученых; если правитель стремится утвердить свои заслуги, — для этого нет ничего лучше, как почитать мудрых и привлекать способных людей. Вот что составляет главные звенья в правлении монарха. Если эти три звена используются правильно, то и все остальные дела вершатся правильно; если три звена используются неправильно, то пусть даже все остальные дела частично и будут вершиться правильно, это не принесет пользы. Кун-цзы сказал: «Когда правитель правильно ведет и большие и малые дела, — это правитель высшего порядка; когда правитель прав в больших

делах, но бывает и прав и не прав в малых, — это правитель среднего порядка; когда правитель неправильно ведет большие дела, то пусть он будет и прав в малых делах — я не захочу даже взглянуть на его деяния!» Чэн-хоу и Сы-гун взимали с населения непомерные налоги и хорошо умели считать, однако они не смогли добиться расположения народа. Цзы-чань сумел добиться расположения народа, однако он не смог осуществить свои планы управления Гуань Чжун сумел осуществить свои планы управления, однако он не смог воспитать себя в духе ритуала. Поэтому тот, кто придерживается ритуала, управляет страной, как умный правитель; тот, кто осуществляет свои планы управления, делает государство сильным; тот, кто добивается расположения народа, приносит в государство спокойствие; тот же, кто взимает с населения непомерные налоги, приводит государство к гибели. Поэтому правитель, следующий по пути правителя, делает зажиточным народ; [правитель], следующий по пути гегемона, делает зажиточными латников; в государстве, где только поддерживаются устои, все богатство находится в руках сановников; в государ-

стве, которое гибнет, все богатство находится в корзинах и коробах правителя и наполняет дворцовые склады. Когда корзины и коробки правителя и дворцовые склады наполнены богатством, народ нищает, — вот что называется «быть полным наверху и истощиться внизу». В этом случае государство будет не в состоянии ни обороняться от наступающих, ни само вести наступательное сражение, и можно лишь ожидать, что такое государство будет опрокинуто и погибнет, Следует почитать мудрых и использовать способных, предоставляя каждому соответствующие его талантам должность и ранг; пресекать коварство и жестокость, соблюдая, однако, меру в назначении наказания. Тогда народ поймет и будет знать, что тот, кто творит добро в своем доме, будет удостоен награды и при дворе, а тот, кто тайно творит зло, будет наказан открыто при народе. Вот что называется устоявшимися принципами. Умный человек должен воспринимать себя подобно мудрому правителю, служащему народу — всем окружающим. И тогда, почувствовав ответственность за каждое свое решение, он ни минуты жизни не потратит зря.



МНОГО ЛИ ЧЕЛОВЕКУ ЗЕМЛИ НАДО?

Лев Толстой предвидел проблемы современных людей.

I
Приехала из города старшая сестра к меньшей в деревню. Старшая за купцом была в городе, а меньшая за мужиком в деревне. Пьют чай сестры, разговаривают. Стала старшая сестра чваниться — свою жизнь в городе выхвалять: как она в городе просторно и чисто живет и ходит, как она детей наряжает, как она сладко ест и пьет и как

на катанья, гулянья и в театры ездит. Обидно стало меньшей сестре, и стала она купеческую жизнь унижать, а свою крестьянскую возвышать. — Не променяю я, — говорит, — своего житья на твое. Даром что серо живем, да страху не знаем. Вы и почище живете, да либо много наторгуете, либо вовсе проторгуетесь. И пословица живет:

барышу наклад — большой брат. Бывает и то: нынче богат, а завтра под окнами находишься. А наше мужицкое дело вернее: у мужика живот тонок, да долог, богаты не будем, да сыты будем. Стала старшая сестра говорить: — Сытость-то какая — со свиньями да с телятами! Ни убранства, ни обращения! Как ни трудись твой

хозяин, как живете в навозе, так и помрете, и детям то же будет.

— А что ж, — говорит меньшая, — наше дело такое. Зато твердо живем, никому не кла-няемся, никого не боимся. А вы в городе все в соблазнах живете; нынче хорошо, а завтра подвернется нечистый — глядь, и соблазнит хозяина твоего либо на карты, либо на вино, либо на кралю какую. И пойдет все прахом. Разве не бывает?

Слушал Пахом — хозяин — на печи, что бабы балакают. — Правда это, — говорит, — истинная. Как наш брат сыз-мальства ее, землю-матушку, переворачивает, так дурь-то в голову и не пойдет. Одно горе — земли мало! А будь земли вволю, так я никого, и самого черта, не боюсь! Отпили бабы чай, побалакали еще об нарядах, убрали посуду, легли спать. А черт за печкой сидел, все слышал. Обрадовался он, что крестьянская жена на похвальбу мужа навела: похваляется, что, была б у него земля, его и черт не возьмет. «Ладно, думает, поспорим мы с тобой; я тебе земли много дам. Землей тебя и возьму».

II

Жила рядом с мужиками барынька небольшая. Было у ней сто двадцать десяти-н земли. И жила прежде с мужиками смирно — не обижала. Да нанялся к ней солдат отставной в приказчики и стал донимать мужиков штрафами. Как ни бережется Пахом, а либо лошадь в овсы забежит, либо корова в сад забредет,

либо телята в луга уйдут — за всё штраф. Расплачивается Пахом и домашних ругает и бьет. И много греха от этого приказчика принял за лето Пахом. Уж и рад был, что скотина на двор стала, — хоть и жалко корму, да страху нет. Прошел зимой слух, что продает барыня землю и что ладит купить ее дворник с большой дороги. Услы-хали мужики, ахнули. «Ну, думают, достанется земля дворнику, замучает штрафами хуже барыни. Нам без этой земли жить нельзя, мы все у ней в кругу». Пришли мужики к барыне миром, стали просить, чтоб не про-давала дворнику, а им отдала. Обещали дороже заплатить. Согласилась барыня. Стали мужики ладить миром всю землю купить; сбирались и раз и два на сходки — не сошлось дело. Разбивает их нечистый, никак не могут согласиться. И порешили мужики порознь покупать, сколько кто осилит. Согласилась и на это барыня.

Услыхал Пахом, что купил у барыни двадцать десяти-н сосед и она ему половину денег на года рассрочила. Завидно стало Пахому: «Рас-купят, думает, всю землю, останусь я ни при чем». Стал с женой советовать. — Люди покупают, надо, — говорит, — и нам купить десяти-н десяток. А то жить нельзя: одолел при-казчик штрафами. Обдумали, как купить. Было у них отложено сто рублей, да жеребенка продали, да пчел половину, да сына заложили в работники, да еще у свояка

заял, и набралась половина денег.

Собрал Пахом деньги, облю-бовал землю, пятнадцать десяти-н с лесочком, и пошел к барыне торговаться. Вытор-говал пятнадцать десяти-н, ударил по рукам и задаток дал. Поехали в город, купчую закрепили, деньги половину отдал, остальные в два года обязался выплатить. И стал Пахом с землей. Заял Пахом семян, посеял покуп-ную землю; родилось хорошо. В один год выплатил долг и барыне и свояку. И стал Пахом помещиком: свою землю пахал и сеял, на своей земле сено косил, со своей земли колья рубил и на своей земле скотину кормил. Вые-дет Пахом на свою вечную землю пахать или придет всходы и луга посмотреть — не нарадуется. И трава-то, ему кажется, растет, и цветы-то цветут на ней совсем иные. Бывало, проезжал по этой земле — земля как земля, а теперь совсем земля особен-ная стала.

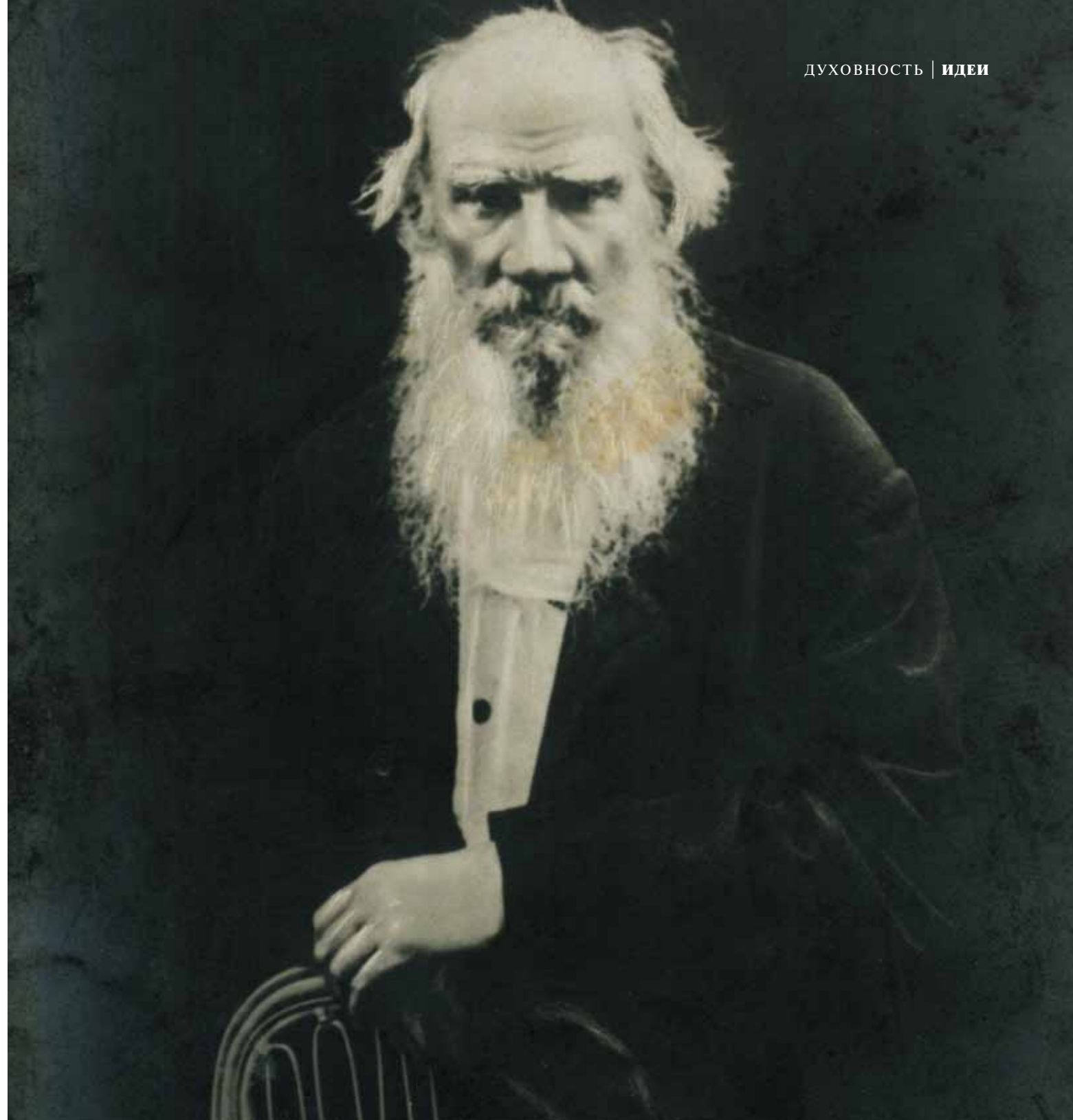
III

Живет так Пахом, радуется. Все бы хорошо, только стали мужики у Пахома хлеб и луга травить. Честью просил, все не унимаются: то пастухи упу-стят коров в луга, то лошади из ночного на хлеба зайдут. И сгонял Пахом и прощал, все не судился, потом наску-чило, стал в волостное жало-ваться. И знает, что от тес-ноты, а не с умыслом делают мужики, а думает: «Нельзя же и спускать, этак они все вытравят. Надо поучить». Поучил так судом раз, поучил

другой, оштрафовали одного, другого. Стали мужики-соседи на Пахома сердце держать; стали другой раз и нарочно травить. Забрался какой-то ночью в лесок, деся-ток липок на лыки срезал. Проехал по лесу Пахом —

глядь, белеется. Подъехал — лутошки брошены лежат, и пенушки торчат. Хоть бы из куста крайние срезал, одну оставил, а то подряд, зло-дей, все счистил. Обозлился Пахом: «Ах, думает, вызнать бы, кто это сделал; уж я бы

ему выместил». Думал, думал, кто: «Больше некому, думает, как Семке». Пошел к Семке на двор искать, ничего не нашел, только поруга-лись. И еще больше уверился Пахом, что Семен сделал. Подал прошение. Вызвали



на суд. Судили, судили — оправдали мужика: улики нет. Еще пуще обиделся Пахом; с старшиной и с судьями разругался.

— Вы, — говорит, — воров руку тянете. Кабы сами по правде жили, не оправляли бы воров. Поссорился Пахом и с судьями и с соседями. Стали ему и красным петухом грозиться. Стало Пахому в земле жить просторней, а в миру теснее.

И прошел в то время слух, что идет народ на новые места. И думает Пахом: «Самому мне от своей земли идти незачем, а вот кабы из наших кто пошли, у нас бы просторнее стало. Я бы их землю на себя взял, себе в круг пригнал; житье бы лучше стало. А то все теснота».

Сидит раз Пахом дома, заходит мужик прохожий. Пустили ночевать мужика, покормили, разговорились — откуда, мол, бог несет? Говорит мужик, что идет снизу, из-за Волги, там в работе был. Слово за слово, рассказывает мужик, как туда народ селиться идет. Рассказывает, поселились там ихние, приписались в общество, и нарезали им по десять десятин на душу. — А земля такая, — говорит, — что посеяли ржи, так солома — лошади не видать, а густая, что горстей пять — и снопы. Один мужик, — говорит, — совсем бедный, с одними руками пришел, а теперь шесть лошадей, две коровы.

Разгорелось у Пахома сердце. Думает: «Что ж тут в тесноте

бедствовать, коли можно хорошо жить. Продам здесь и землю и двор; там я на эти деньги выстроюсь и заведение все заведу. А здесь в этой тесноте — грех один. Только самому все путем вызнать надо». Собрался на лето, пошел. До Самары плыл по Волге вниз на пароходе, потом пеший верст четыреста прошел. Дошел до места. Все так точно. Живут мужики просторно, по десять десятин земли на душу нарезано, и принимают в общество с охотой. А коли кто с денежками, покупай, кроме наделной, в вечную, сколько хочешь, по три рубля самой первой земли; сколько хочешь, купить можно! Разузнал все Пахом, вернулся к осени домой, стал все распродавать. Продав землю с барышом, продал двор свой, продал скотину всю, выписался из общества, дождался весны и поехал с семьей на новые места.

IV

Приехал Пахом на новые места с семейством, приписался в большое село в общество. Попоил стариков, бумаги все выправил. Приняли Пахома, нарезали ему на пять душ наделной земли пятьдесят десятин в разных полях, кроме выгона. Построился Пахом, скотину завел. Земли у него одной душевой против прежнего втрое стало. И земля хлебородная. Житье против того, что на старине было, вдесятеро лучше. И пахотной земли и кормов вволю. Ско-

тины сколько хочешь держи. Сначала, покуда строился да заводился, хорошо показалось Пахому, да обжился — и на этой земле тесно показалось. Посеял первый год Пахом пшеницу на душевой — хороша уродилась. Разохотился он пшеницу сеять, а душевой земли мало. И какая есть — не годится. Пшеницу там на ковыльной или залежной земле сеют. Посеют год, два и запускают, пока опять ковылем прорастет. А на такую землю охотников много, на всех и не хватает. Тоже из-за нее споры; побогаче кто — хотят сами сеять, а бедняки отдают купцам за подати. Захотел Пахом побольше посеять. Поехал на другой год к купцу, купил земли на год. Посеял побольше — родилось хорошо; да далеко от села — верст за пятнадцать возить надо. Видит — в округе купцы-мужики хуторами живут, богатеют. «То ли дело, — думает Пахом, — коли бы тоже в вечность землицы купить да построить хутор. Все бы в кругу было». И стал подумывать Пахом, как бы земли в вечность купить. Прожил так Пахом три года. Снимал землю, пшеницу сеял. Года вышли хорошие, и пшеница хороша рожалась, и деньги залежные завелись. Жить бы да жить, да скучно показалось Пахому каждый год в людях землю покупать, из-за земли воловодиться: где хорошенькая земляца есть, сейчас налетят мужики, всю разберут; не поспел укупить, и не на чем сеять. А то купил

на третий год с купцом пополам выгон у мужиков; и вспахали уж, да засудились мужики, так и пропала работа. «Кабы своя земля была, думает, никому бы не кланялся, и греха бы не было». И стал Пахом разузнавать, где купить земли в вечность. И попал на мужика. Были куплены у мужика пять сот десятин, да разорился он и продает задешево. Стал Пахом ладить с ним. Толковал, толковал — сладился за тысячу пятьсот рублей, половину денег обождал. Совсем уж было поладили, да заезжает раз к Пахому купец про-

езжий на двор покормить. Попили чайку, поговорили. Рассказывает купец, что едет он из дальних башкир. Там, рассказывает, купил у башкирцев земли тысячу пятьдесят. И стало всего тысяча рублей. Стал спрашивать Пахом. Рассказал купец. — Только, — говорит, — стариков убоготворил. Халатов, ковров раздарил рублей на сто, да цибик чаю, да попоил винцом, кто пьет. И по двадцать копеек за десятину взял. — Показывает купчую. — Земля, — говорит, — по речке, и степь вся ковыльная.

Стал спрашивать Пахом, как и что. — Земли, — говорит купец, — там не обойдешь и в год: все башкирская. А народ несмышленный, как бараны. Можно почти даром взять. «Ну, — думает Пахом, — что ж мне за мои тысячу рублей пятьсот десятин купить да еще долг на шею забрать. А тут я за тысячу рублей чем завладею!»

V

Расспросил Пахом, как проехать, и только проводил купца, собрался сам ехать. Оставил дом на жену, сам



собрался с работником, поехал. Заехали в город, купили чаю цибик, подарков, вина — все, как купец сказал. Ехали, ехали, верст пятьсот отъехали. На седьмые сутки приехали на башкирскую кочевку. Все так, как купец говорил. Живут все в степи, над речкой, в кибитках войлочных. Сами не пашут и хлеба не едят. А в степи скотина ходит и лошади косяками. За кибитками жеребята привязаны, и к ним два раза в день маток пригоняют; кобылье молоко доят и из него кумыс делают. Бабы кумыс болтают и сыр делают, а мужики только и знают — кумыс и чай пьют, баранину едят да на дудках играют. Гладкие все, веселые, все лето празднуют. Народ совсем темный, и по-русски не знают, а ласковый. Только увидали Пахома, повышли из кибиток башкирцы, обступили гостя. Нашелся переводчик. Сказал ему Пахом, что он об земле приехал. Обрадовались башкирцы, подхватили Пахома, свели его в кибитку хорошую, посадили на ковры, подложили под него подушек пуховых, сели кругом, стали угощать чаем, кумысом. Барана зарезали и бараниной накормили. Достал Пахом из тарантаса подарки, стал башкирцам раздавать. Одарил Пахом башкирцев подарками и чай разделил. Обрадовались башкирцы. Лопотали, лопотали промеж себя, потом велели переводчику говорить. — Велят тебе сказать, — говорит переводчик, — что они полюбили тебя и что у нас обычай такой — гостю

всякое удовольствие делать и за подарки одаривать. Ты нас одарил; теперь скажи, что тебе из нашего полюбится, чтоб тебя одарить? — Полюбилась мне, — говорит Пахом, — больше всего у вас земля. У нас, — говорит, — в земле теснота, да и земля выпаханная, а у вас земли много и земля хороша. Я такой и не видывал. Передал переводчик. Поговорили, поговорили башкирцы. Не понимает Пахом, что они говорят, а видит, что веселы, кричат что-то, смеются. Затихли потом, смотрят на Пахома, а переводчик говорит: — Велят, — говорит, — они тебе сказать, что за твое добро рады тебе сколько хочешь земли отдать. Только рукой покажи какую — твоя будет. Поговорили они еще и что-то спорить стали. И спросил Пахом, о чем спорят. И сказал переводчик: — Говорят одни, что надо об земле старшину спросить, а без него нельзя. А другие говорят, и без него можно.

VI

Спорят башкирцы, вдруг идет человек в шапке лисьей. Замолчали все и встали. И говорит переводчик: — Это старшина самый. Сейчас достал Пахом лучший халат и поднес старшине и еще чаю пять фунтов. Принял старшина и сел на первое место. И сейчас стали говорить ему что-то башкирцы. Слушал, слушал старшина, кивнул головой, чтоб они замолчали, и стал

говорить Пахому по-русски. — Что ж, — говорит, — можно. Бери, где полюбится. Земли много. «Как же я возьму, сколько хочу, — думает Пахом. — Надо же как ни есть закрепить. А то скажут твоя, а потом отнимут». — Благодарим вас, — говорит, — на добром слове. Земли ведь у вас много, а мне немножко надо. Только бы мне знать, какая моя будет. Уж как-нибудь все-таки отмерять да закрепить за мной надо. А то в смерти-животе бог волен. Вы, добрые люди, дайте, а придется — дети ваши отнимут. — Правда твоя, — говорит старшина, — закрепить можно. Стал Пахом говорить: — Я вот слышал, у вас купец был. Вы ему тоже землицы подарили и купчую сделали; так и мне бы тоже. Все понял старшина. — Это все можно, — говорит. — У нас и писарь есть, и в город поедem, и все печати приложим. — А цена какая будет? — говорит Пахом. — Цена у нас одна: тысяча рублей за день. Не понял Пахом. — Какая же это мера — день? Сколько в ней десятин будет? — Мы этого, — говорит, — не умеем считать. А мы за день продаем; сколько обойдешь в день, то и твое, а цена дню тысяча рублей. Удивился Пахом. — Да ведь это, — говорит, — в день обойти, земли много будет. Засмеялся старшина. — Вся твоя! — говорит. —

Только один уговор: если назад не придешь в день к тому месту, с какого возьмешься, пропали твои деньги. — А как же, — говорит Пахом, — отметить, где я пройду? — А мы станем на место, где ты облюбуеться, мы стоять будем, а ты иди, делай круг; а с собой скребку возьми и, где надобно, замечай, на углах ямки рой, дернички клади, потом с ямки на ямку плугом проедem. Какой хочешь круг забирай, только до захода солнца приходи к тому месту, с какого взялся. Что обойдешь, все твое. Обрадовался Пахом. Порешили наране выезжать. Потоловали, попили еще кумысу, баранины поели, еще чаю напились; стало дело к ночи. Уложили Пахома спать на пуховике, и разошлись башкирцы. Обещались завтра на зорьке собраться, до солнца на место выехать.

VII

Лег Пахом на пуховики, и не спится ему, все про землю думает. «Отхвачу, думает, палестину большую. Верст пятьдесят обойду в день-то. День-то нынче что год; в пятидесяти верстах земли-то что будет. Какую похуже — продам или мужиков пущу, а любенькую отберу, сам на ней сяду. Плуга два быков заведу, человека два работников принайму; десятинок полсотни пахать буду, а на остальной скотину нагуливать стану». Не заснул всю ночь Пахом. Перед зарей только забылся. Только забылся — и видит

он сон. Видит он, что лежит будто он в этой самой кибитке и слышит — наружу гогочет кто-то. И будто захотелось ему посмотреть, кто такой смеется, и встал он, вышел из кибитки и видит — сидит тот самый старшина башкирский перед кибиткой, за живот ухватился обеими руками, закатывается, гогочет на что-то. Подошел он и спросил: «Чему смеешься?» И видит он, будто это не старшина башкирский, а купец наемднишний, что к ним заезжал, об земле рассказывал. И только спросил у купца: «Ты давно ли тут?» — а это уж и не купец, а тот самый мужик, что на старине снизу заходил. И видит Пахом, что будто и не мужик это, а сам дьявол, с рогами и с копытами, сидит, хохочет, а перед ним лежит человек босиком, в рубахе и портках. И будто поглядел Пахом пристальной, что за человек такой? И видит, что человек мертвый и что это — он сам. Ужаснулся Пахом и проснулся. Проснулся. «Чего не приснится», — думает. Огляделся; видит в открытую дверь — уж бело становится, светать начинает. «Надо, думает, будить народ, пора ехать». Поднялся Пахом, разбудил работника в тарантасе, велел запрягать и пошел башкирцев будить. — Пора, — говорит, — на степь ехать, отмерять. Повставали башкирцы, собрались все, и старшина пришел. Зачали башкирцы опять кумыс пить, хотели Пахома угостить чаем, да не стал он дожидаться.

— Коли ехать, так ехать, — говорит, — пора.

VIII

Собрались башкирцы, сели — кто верхами, кто в тарантасы, поехали. А Пахом с работником на своем тарантасике поехали и с собой скребку взяли. Приехали в степь, заря занимается. Въехали на бугорок, по-башкирски — на шихан. Вылезли из тарантасов, послали с лошадей, сошлись в кучку. Подошел старшина к Пахому, показал рукой. — Вот, — говорит, — вся наша, что глазом окинешь. Выбирай любую. Разгорелись глаза у Пахома: земля вся ковыльная, ровная как ладонь, черная как мак, а где лошадка — так разнотравье, трава по груди. Снял старшина шапку лисью, поставил на землю. — Вот, — говорит, — метка будет. Отсюда пойдешь, сюда приходи. Что обойдешь, все твое будет. Вынул Пахом деньги, положил на шапку, снял кафтан, в одной поддевке остался, перепоясался потуже под брюхо кушаком, подтянулся; сумочку с хлебом за пазуху положил, баклажку с водой к кушаку привязал, подтянул голенища, взял скребку у работника, собрался идти. Думал, думал, в какую сторону взять, — везде хорошо. Думает: «Все одно: пойду на восход солнца». Стал лицом к солнцу, размялся, ждет, чтобы показалось оно из-за края. Думает: «Ничего времени пропускать не стану. Холодком и идти легче». Только брызнуло из-за края

солнце, вскинул Пахом скребку на плечо и пошел в степь. Пошел Пахом ни тихо, ни скоро. Отошел с версту; остановился, вырыл ямку и дернички друг на дружку положил, чтоб приметней было. Пошел дальше. Стал разминаться, стал и шагу прибавлять. Отошел еще, вырыл еще другую ямку. Оглянулся Пахом. На солнце хорошо видно шихан, и народ стоит, и у тарантасов на колесах шины блестят. Угадывает Пахом, что верст пять прошел. Согреваться стал, снял поддевку, вскинул на плечо, пошел дальше. Отошел еще верст пять. Тепло стало. Взглянул на солнышко — уж время об завтраке. «Одна упряжка прошла, — думает Пахом. — А их четыре в дню, рано еще заворачивать. Дай только разуюсь». Присел, разулся, сапоги за пояс, пошел дальше. Легко идти стало. Думает: «Дай пройду еще верст пяток, тогда влево загибать стану. Место-то хорошо очень, кидать жалко. Что дальше, то лучше». Пошел еще напрямик. Оглянулся — шихан уж чуть видно, и народ, как мураши, на нем чернеется, и чуть блестит что-то. «Ну, — думает Пахом, — в эту сторону довольно забрал; надо загибать. Да и разопрел — пить хочется». Остановился, вырыл ямку побольше, положил дернички, отвязал баклажку, напился и загнул круто влево. Шел он, шел, трава пришла высокая, и жарко стало.

Стал Пахом уставать; поглядел он на солнышко, видит — самый обед. «Ну, думает, отдохнуть надо». Остановился Пахом, присел. Поел хлеба с водой, а лечь не стал: думает — ляжешь, да и заснешь. Посидел немного, пошел дальше. Сначала легко пошел. От еды силы прибавилось. Да уж жарко очень стало, да и сон клонить стал; однако все идет, думает — час терпеть, а век жить. Прошел еще и по этой стороне много, хотел уж загибать влево, да глядь — лощинка подошла сырая; жаль бросать. Думает: «Лен тут хорош уродится». Опять пошел прямо. Захватил лощину, выкопал ямку за лощиной, загнул второй угол. Оглянулся Пахом на шихан: от тепла затуманилось, качается что-то в воздухе и сквозь мару чуть виднеются люди на шихане — верст пятнадцать до них будет. «Ну, — думает Пахом, — длинны стороны взял, надо эту покороче взять». Пошел третью сторону, стал шагу прибавлять. Посмотрел на солнце — уж оно к полднику подходит, а по третьей стороне всего версты две прошел. И до места все те же верст пятнадцать. «Нет, думает, хоть кривая дача будет, а надо напрямиком поспевать. Не забрать бы лишнего. А земли и так уж много». Вырыл Пахом поскорее ямку и повернул напрямиком к шихану.

IX

Идет Пахом прямо на шихан, и тяжело уж ему стало. Разо-

прел и ноги босиком изрезал и отбил, да и подкашиваться стали. Отдохнуть хочется, а нельзя, — не успеешь дойти до заката. Солнце не ждет, все спускается да спускается. «Ах, думает, не ошибся ли, не много ли забрал? Что, как не успеешь?» Взглянет вперед на шихан, взглянет на солнце: до места далеко, а солнце уж недалеко от края. Идет так Пахом, трудно ему, а все прибавляет да прибавляет шагу. Шел, шел — все еще далеко; побежал рысью. Бросил поддевку, сапоги, баклажку, шапку бросил, только скребку держит, ей попирается. «Ах, думает, позарился я, все дело погубил, не добегу до заката». И еще хуже ему от страха дух захватывает. Бежит Пахом, рубаха и портки от пота к телу липнут, во рту пересохло. В груди как мехи кузнечные раздуваются, а в сердце молотком бьет, и ноги как не свои — подламываются. Жутко стало Пахому, думает: «Как бы не помереть с натуги». Помереть боится, а остановиться не может. «Столько, думает, пробежал, а теперь остановиться — дураком назовут». Бежал, бежал, подбегает уж близко и слышит: визжат, гайкают на него башкирцы, и от крика ихнего у него еще пуще сердце разгорается. Бежит Пахом из последних сил, а солнце уж к краю подходит, в туман зашло: большое, красное, кровавое стало. Вот-вот закатываться станет. Солнце близко, да и до места уж вовсе

не далеко. Видит уж Пахом, и народ на шихане на него руками махает, его подгоняют. Видит шапку лисью на земле и деньги на ней видит; видит и старшину, как он на земле сидит, руками за пузо держится. И вспомнился Пахому сон. «Земли, думает, много, да приведет ли бог на ней жить. Ох, погубил я себя, думает, не добегу». Взглянул Пахом на солнце, а оно до земли дошло, уж краешком заходить стало и дугой к краю вырезалось. Наддал из последних сил Пахом, навалился наперед

телом, насили ноги успевают подставляться, чтоб не упасть. Подбежал Пахом к шихану, вдруг темно стало. Оглянулся — уж зашло солнце. Ахнул Пахом. «Пропали, думает, мои труды». Хотел уж остановиться, да слышит, гайкают все башкирцы, и вспомнил он, что снизу ему кажется, что зашло, а с шихана не зашло еще солнце. Надулся Пахом, взбежал на шихан. На шихане еще светло. Взбежал Пахом, видит — шапка. Перед шапкой сидит старшина, гогочет, руками за пузо держится.

Вспомнил Пахом сон, ахнул, подкосились ноги, и упал он наперед, руками до шапки достал. — Ай, молодец! — закричал старшина. — Много земли завладел! Подбежал работник Пахомов, хотел поднять его, а у него изо рта кровь течет, и он мертвый лежит. Поцеловали языками башкирцы, пожалели. Поднял работник скребку, выкопал Пахому могилу, ровно насколько он от ног до головы захватил — три аршина, и закопал его.





ЧИТАЙТЕ В СЛЕДУЮЩИХ НОМЕРАХ

**Какую систему здоровой жизни
выбрать, если живешь в России?**
Философия и практика здорового
образа жизни по-русски — системы
Суворова, Амосова, Боткина, Чичагова.

**Самые доступные способы быстро
прийти в форму.**
Бег, велоспорт, плавание —
что выбрать? Опыт реальных людей
и рекомендации специалистов.

**Как он прожил 168 лет и родил сына
в 102 года?!**
Реальная диета и распорядок дня
долгожителя-рекордсмена.

Ел лишнее — стыдно!
Лев Толстой о связи воздержания
в еде и духовного здоровья.

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР
Владимир Ляпоров

РЕДАКТОРЫ:
Анна Бокова,
Юлия Качанова
Ирина Тарасова

ДИЗАЙН :
Роберт Шмайгер

ФОТОГРАФИИ, ИЛЛЮСТРАЦИИ
iStockphoto
Shutterstock
Bridgeman Art Library
Tassphoto
ArtPhoto
LuxImages
Digital Library

УЧРЕДИТЕЛЬ
ООО «ДСС Медиа Групп»

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР
Тимур Сидоров

ЖУРНАЛ
«НАЧАЛО. ЦЕННОСТИ И КАЧЕСТВО ЖИЗНИ»

Оригинальное издание.
Издается «ДСС Медиа Групп».
№17 ИЮНЬ-ИЮЛЬ 2013
Свидетельство о регистрации
средства массовой информации
в Федеральной службе РФ
по надзору в сфере связи,
информационных технологий
и массовых коммуникаций
ПИН № ТУ 50-783 от 09.09.2010.
Цена свободная
Предназначен для аудитории +16 лет

КОНТАКТЫ

115093, Москва, ул. Большая Серпуховская, д. 44, оф. 19.
Телефон редакции (вопросы содержания номера,
авторского сотрудничества): +7(495) 765-20-39
Телефон дирекции (коммерческое сотрудничество,
размещение рекламы): 8-495-799-20-93
Email: nachalomag@gmail.com

Отпечатано в ООО «Типография КЕМ»
129626 Москва, Графский пер., д. 9, стр. 2
Подписано в печать 1.02.2013
Объединенный тираж 17000 экз.

Здесь Вы всегда сможете купить журнал «Начало»:

Киоски

7-й Ростовский проезд, 11
Авиамоторная ул., вл.23 МА
Академика Янгеля ул., вл. 4
Алтуфьевское шоссе, вл. 60
Батюнинская ул., вл. 1
Башиловская ул., вл. 9
Бескудниковский бульвар, 13/10
Большая Полянка ул., вл. 30
Варшавское шоссе, вл. 12
Варшавское шоссе, вл. 7
3-я Владимирская, 24
Воронежская ул., вл. 6-1
Вятская ул., вл. 41-а
Пр-д Дежнева, 20 ОТМ
Нижегородская, 9Б
Селезневская, 30
Старобитцевская, 17
800-летия Москвы (напротив вл. 2)
ОТМ
Каспийская (ст. метро «Царицыно»)
Чертановская, 1А ОТМ
Дмитровское,105
Дмитровское шоссе, вл. 94-1
Дмитровское шоссе, вл. 98
Днепропетровская ул., вл. 3
Домодедовская ул., вл. 34
Домодедовская ул., вл. 46
14 мкр., проезд №621, у корп. 1446,
магазин «Александр-СМ»
16 мкр., проезд №648, корп. 1606
Центральный проспект, мкр. №2, 2-й
торговый центр, корпус №214
Инженерная ул., вл. 9
Каширское шоссе, вл. 21
Каширское шоссе, вл. 54
Каширское шоссе, вл. 57-1
Ключевая ул., вл. 6
Клязьминская, 13, кор.1
Клязьминская ул., вл. 34
Ст. м «Коломенская» (ю-в. вых.)
Коровинское шоссе, вл. 33-а
Коровинское шоссе, вл. 9-1
Косинская, 4, кор.1
Краснодарская ул., вл. 57
Краснодонская ул., вл. 15
Красного Маяка ул., вл. 8
Лебедянская ул., вл. 17
Ленинградский пр-т, вл. 58 (М)

Ленинградский проспект, вл. 74-1
Люблинская ул., вл. 25/1
Люсиновская ул., вл. 2
Маршала Федоренко ул., вл. 12
Металлургов, 25
Молодцова, 2А
Пересечение ул. Перовской и 2-й
Владимирской
Новочеркасский бульвар, вл. 41/4
Новочеркасский бульвар, вл. 5
Алтуфьевское шоссе, вл. 56
Бориса Галушкина ул., вл. 17
Белозерская ул., вл. 9
Ст. метро «Бабушкинская» (Енисей-
ская ул., вл. 17)
Игральная ул., вл. 10
Лескова ул., вл. 4
Октябрьская ул., вл. 33
Проспект Мира, вл. 108
Проспект Мира, вл. 182
Преображенский Вал ул., вл. 17
Снежная ул., вл. 13
Яблочкова ул., вл. 14
Ярославская ул., вл. 15-5
Проспект Мира, вл. 69
Петровско-Разумовский проезд, 25А
Ст.Метро «Бибирево», южный выход
(Плещеева ул., вл.8)
Пролетарский проспект, вл. 16
Проспект Мира, вл. 112, стр.7, Ст.
метро «Алексеевская» (М)
Овчинниковская наб. 18/1
Севанская ул., напротив вл.60
Сормовская ул., вл. 4
Спортивный проезд, вл. 1
Судакова ул., вл. 11
Ташкентская ул., вл. 11
Ташкентская ул., вл. 19
Тверская, вл. 2
Трофимова ул., вл. 36
Туристская ул., вл. 31
800-летия Москвы ул., вл. 11-6
800-летия Москвы, 8
Ухтомская ул., вл. 1/18
Ферганская ул., вл. 26
Ферганский проезд, вл. 15
Ферганский проезд, вл. 5
Ул. Фестивальная, 42-44
Ул. Флотская, 36
Черняховского, вл. 5, кор. 2

Ст. метро «Чертановская» 1 (п/п/п)
Чонгарский бульвар, вл. 7/1
Шаболовка ул., вл. 69/32
Шипиловская ул., вл. 48
Щелковское шоссе, 66
Щепкина ул., вл. 61 (МОНИКИ)
Вятская ул.вл.49

Luxury-аптеки AVE

ТЦ «Неглинная Плаза»- Трубная
площадь, д.2
ТК «Юнимолл» — Новорижское
шоссе, 6 км от МКАД
ТЦ «Гименей» — ул. Большая Яки-
манка, д. 22
ТЦ «Никольская Плаза» — ул. Николь-
ская, д.10
ТЦ «Dream House»- МО, Одинцовский
район, дер. Барвиха, д. 85/1
ул. Большая Грузинская, д. 37
ул. Большая Дорогомиловская, д. 14.
ТРК “Жуковка” — МО, пос. Жуковка,
ул. Рублево-Успенское шоссе, д. 201
ТЦ «Живой дом» — МО, Рублево-
Успенское шоссе, Горки-2, д.11, ТЦ
«Живой дом», 2-й этаж
ТЦ «Lotte Plaza» — Новинский буль-
вар, д. 8, ТЦ «Лотте Плаза»
в деловом комплексе «Федерация» —
Пресненская набережная, д. 12

Рублево- успенское шоссе

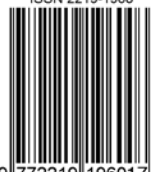
1. Водно спортивный клуб «Барвиха».
2. Crown Thai Spa на Рублевке.
3. Конно-спортивный центр
«Манеж».
4. Ресторан клуб «Аукцион».
5. Аквапарк «Поляны».
6. Аптека «Никтар роз».
7. Кафе бар «Винтаж».
8. Кафе «AZALE» Жуковка.

Если журнала нет в продаже, пожалуйста, сообщите нам по телефону

8 (926) 363-68-01

ISSN 2219-1968

11002



9 772219 196017