

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

НАЧАЛО

№ 18
АВГУСТ –
СЕНТЯБРЬ
2013



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

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.

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

ЦЕННЫЙ ВКЛАД



В предыдущем номере журнала мы говорили, что если вычесть из жизни время на сон, работу, еду и прочие обязательные для выживания вещи, то у человека останется всего 8 лет свободного времени. Кажется разумным, чтобы совсем небольшую часть этого времени жизни потратить на собственное здоровье. Например на быструю ходьбу три раза в неделю по 30 минут.

Это всего семь месяцев (гораздо меньше, чем мы проводим в магазинах или в пробках), но именно они добавят здоровья, позитивного настроения и еще несколько лет жизни. Разумные инвестиции? Безусловно! А тот, кто научит своих детей посвящать время здоровью – подарит и им радость и долгую жизнь!

Никакие слова и убеждения не заменят личного примера!

Владимир Ляпоров

СОДЕРЖАНИЕ



6 Будьте здоровы

Здоровый образ жизни с удовольствием.

8 Олег Тиньков, Андрей Кончаловский, Джорджио Армани, Ричард Брэнсон, Изабель Юппер, Моника Беллучи, Наталья Водянова, Светлана Ходченкова, Майя Плисецкая о здоровом образе жизни.

17 Обычные люди о здоровье и спорте

18 Утро вечера мудренее
DJ Fantomas о том, как бросил ночную жизнь.

20 Как моя жизнь стала светлее
Светлана, хозяйка танцевального клуба, о том, как она избавилась от нездорового образа жизни.



24 Воспитание воли

Дарио Салас Соммэр о том, что такое сила воли и как взрастить в себе способность принимать волевые решения.

28 Безграничные возможности

Наш организм скрывает возможности, о которых мы не подозревали.

30 Богатырская статья

Как осанка связана с успехом в жизни.

36 Афоризмы о здоровом образе жизни

40 Королевская диета

Диета и правила жизни императрицы Елизаветы Австрийской, более известной как Сисси

46 Ел лишнее – стыдно!

Философия и практика здорового образа жизни по Льву Толстому.

52 Что такое здоровье?

Статья выдающегося хирурга и медика Николая Амосова о здоровье.

60 Афоризмы о спорте

62 О здоровье

Русский философ Иван Ильин.

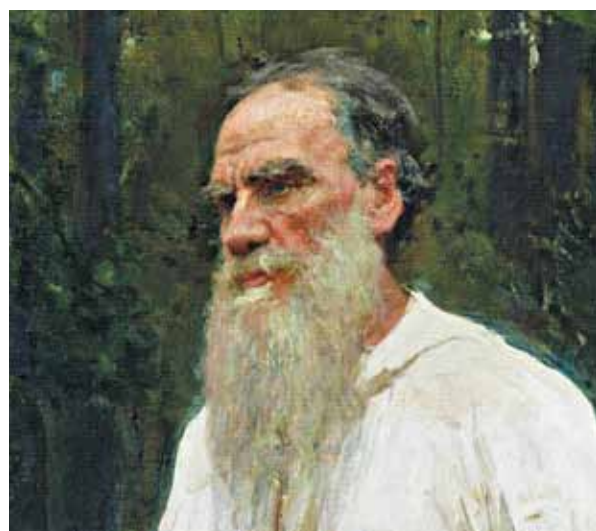




РИЧАРД БРЭНСОН

Британский предприниматель, один из самых богатых жителей Великобритании, создатель первого в мире частного космодрома и первого частного космического корабля — о том, как получить заряд энергии и здоровья.

Стр. 11



ЛЕВ ТОЛСТОЙ

Великий русский писатель о том, почему передать не просто вредно, но и стыдно.

Стр. 46



СВЕТЛАНА ХОДЧЕНКОВА

Актриса и телеведущая, снявшаяся в эпохальном фильме Станислава Говорухина «Благословите женщину» и одна из немногих российских актрис, востребованных в Голливуде.

Стр. 15



ИЗАБЕЛЬ ЮППЕР

Актриса, на счету которой самое большое количество фильмов, представленных в официальной программе Каннского кинофестиваля (16 фильмов).

Стр. 12



МОНИКА БЕЛЛУЧИ

Итальянская актриса, символ красоты для миллионов итальянцев. Воскресила в современном кино образ настоящей кинодивы — такой, какой остались на экране Ингрид Бергман и Мэрилин Монро.

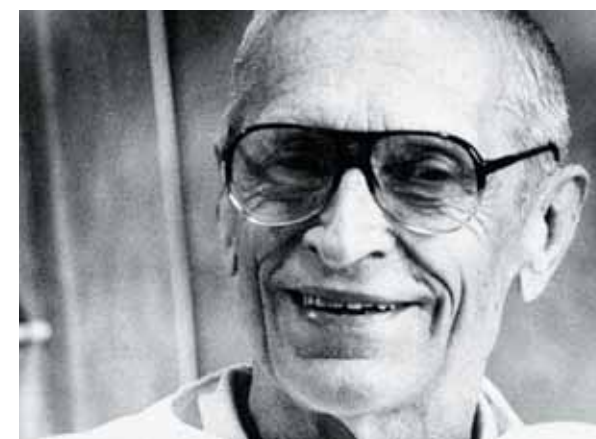
Стр. 13



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. 63



НИКОЛАЙ АМОСОВ

Академик, автор системного подхода к здоровью («метод ограничений и нагрузок»). По профессии — хирург, один из лучших в истории медицины. Начинал военным врачом и, будучи полевым хирургом, прооперировал более 4000 раненых.

Стр. 52



ОЛЕГ ТИНЬКОВ

Предприниматель, запустивший множество успешных компаний под собственным именем, — пивной бренд, рестораны, банк ТКС Кредитные Системы, авиакомпанию и велокоманду.

Стр. 8

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Здоровый образ жизни — с удовольствием.

Здоровый образ жизни часто связывают с «дисциплиной», «работой над собой», «преодолением себя». Так или иначе, речь идет о насилии над собой. Безусловно, в деле здоровья без дисциплины никуда не деться, но практика показывает, что достичь реальных результатов на всю жизнь можно только, занимаясь собственным здоровьем с удовольствием. Каждый может выбрать тот вид спорта или занятий, который ему понравится. Кто-то с радостью бежит по 10 километров в день, а кто-то — ходит по двадцать минут.

Можно, конечно, попробовать переломить себя, но, как правило, человека хватает ненадолго — максимум на полгода насилия над собой. Конечно, есть люди, которые

могут путем строжайшей самодисциплины и запретов держать себя в узде и идти к физическому совершенству. Но таких меньшинство, большинству людей нужны как физическое здоровье, так и духовный комфорт. Мы часто наблюдаем, как, собрав волю в кулак, человек заставляет себя, борется с собой, отказывает себе, занимается самоистязанием, потом не выдерживает, срывается. Результаты откатываются назад (а обычно и ухудшаются). Добавляется еще и недовольство собой, расстройство по поводу собственной невыдержанности и прочие самоуничижительные мысли.

Как же построить собственное здоровье с удовольствием? Это возможно, если прихо-

дит осознание удовольствия от здорового физического состояния, и это состояние приносит духовное удовлетворение. Вот тогда будут и результаты. Когда вам нравится и вы довольны достигнутой физической формой, чувствуете прилив бодрости и энергии, то появляется удовлетворение от спортивной нагрузки. Нагрузка становится желанной — без всякого насилия над организмом. Ведь согласие с собой — важнейшее достижение человека. Здоровый образ жизни, физкультура и спорт должны быть частью жизни в гармонии с собой. Чтобы не быть голословными, мы обратились к мнению известных людей — предпринимателей, деятелей культуры — о том, как это возможно соединить здоровье с удовлетворением от жизни.



Олег Тиньков, 45 лет.

Всем известная, расхожая фраза: «Было бы здоровье, остальное купим!» по-прежнему актуальна и в первую очередь, как раз для богатых и успешных. Даже если вам трудно сосчитать нули на вашем банковском счете, купить вы сможете только лекарства, но не здоровье. А без него наслаждаться жизнью просто невозможно. Чтобы поддерживать спортивную форму, я проезжаю на велосипеде за месяц около 4000 км. То есть, каждый день получается более 100 км. Конечно, не каждый день можно найти 3–4 часа, но для меня важно выдерживать определенную недельную норму.

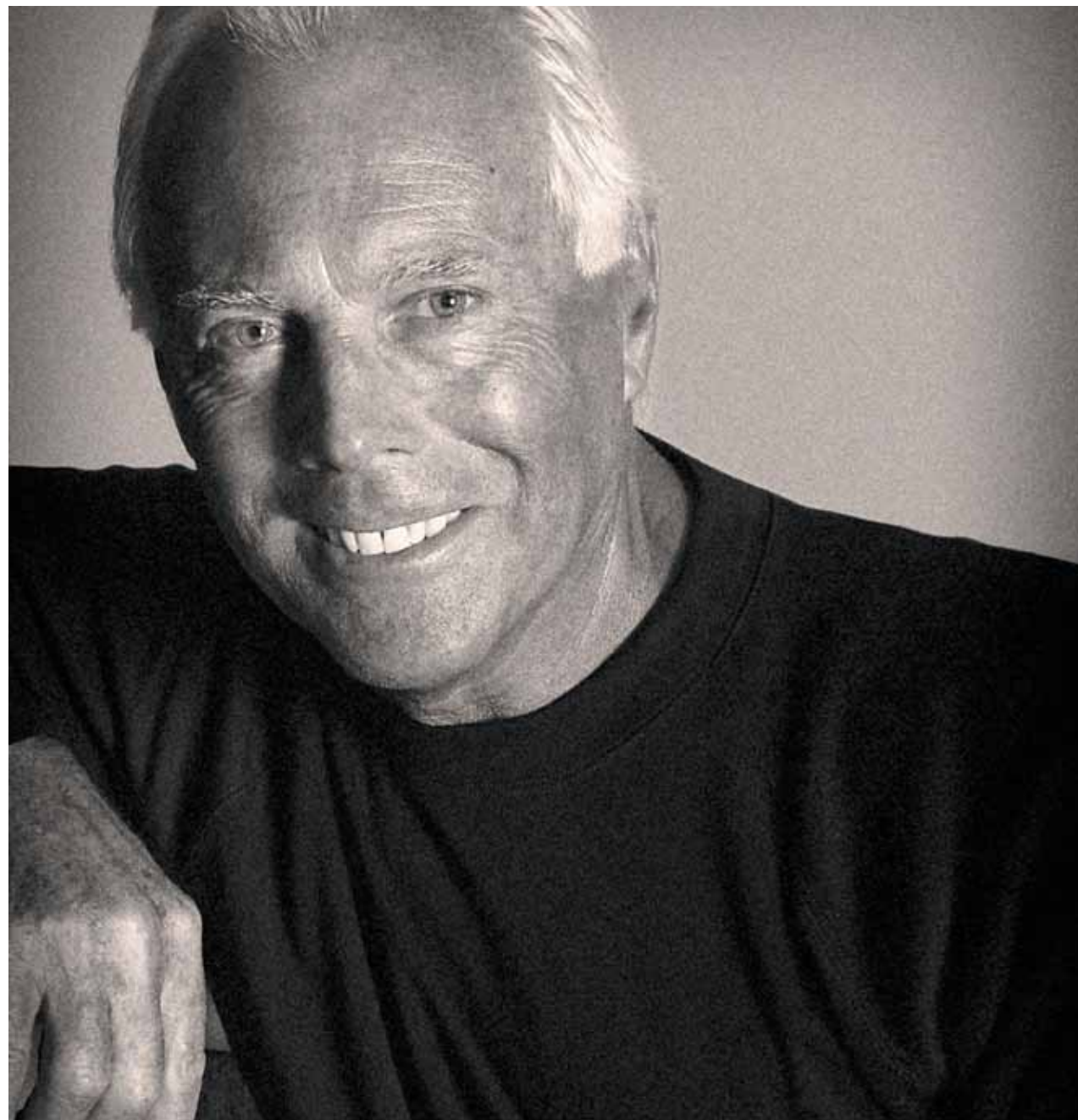
Путешествуя на велосипеде, открывая новые места, можно наслаждаться жизнью, а когда ты при этом чувствуешь, как каждая мышца тебе подчиняется, ты готов покорить любые вершины. Спортивный дух, регулярные тренировки и целенаправленные действия приведут к победе в любом начинании. И это касается любой сферы жизни, будь то спорт или бизнес. Кстати, еще один предприниматель – Евгений Попов, на мой взгляд самый успешный предприниматель в русском интернете, также занимается велоспортом. Может быть, в этом спорте вырабатываются какие-то правильные черты характера: упорство, настойчивость, терпение.



Андрей Кончаловский, 75 лет, режиссер, драматург.

Я был очень толстым в 22 года, стал толстеть очень быстро и решил, что надо заниматься своим весом, а отсюда – стал заниматься проблемами здоровья, диетами, бегом. Просто стал интересоваться, что мы едим и что мы пьем. Потому что человек без еды может жить 40 дней, без воды – 5–7 дней, а без воздуха он может жить 4 минуты. Вот сами считайте, что самое важное для человеческого организма. Кроме всего прочего, безусловно, если тело не работает, то оно засыхает, умирает. Я довольно поздно понял, что дети, наверное, самое главное, что мы можем сотворить в жизни. Но для того, чтобы сотворить, недостаточно их родить. Их нужно вырастить и воспитать. Так же как дерево: если кинул семя – это еще не значит, что дерево вырастет. Чтобы оно выросло, нужно солнце, чтобы

вокруг было питание и так далее. Красивое дерево так просто не вырастет – должны быть обстоятельства. То же самое и с детьми: должны быть обстоятельства, которые помогают стать лучше нас, желательно. В конце концов, это единственное, что после нас остается. Сегодня, конечно, мы забываем о здоровье, потому что забываем о себе. Трудно говорить про Америку – что мне нравится, что не нравится. Это другая цивилизация, я там многому научился, в частности, не перебивать человека, с которым разговариваешь, а также признавать свою вину, когда что-то не получилось, а не искать виноватых. Я думаю, что Америка заставит, к сожалению, на себя ориентироваться в области потребления. Но, к сожалению, как сказал Александр Солженицын, «материальный рост намного обогнал духовный в сегодняшней цивилизации». Удовлетворение материальных потребностей стало важнее, чем размышление о собственной ценности.



Джорджио Армани, 77 лет.

До 50 лет я не думал о физической форме, а после друг посоветовал мне подумать об этом. Теперь я занимаюсь в спортзале по часу в день. Упражнения поднимают настроение, ты остаешься энергичным. Они помогают сконцентрироваться и чувствовать себя комфортно. Однако самое главное в занятиях спортом и собственным здоровьем – все, за что вы беретесь, старайтесь делать спокойно и уверенно. Врачи называют спешку «торопливым убийцей», ведь она заставляет

организм вырабатывать адреналин в больших количествах, который «загоняет» сердце, создает напряжение и в конечном итоге серьезно расстраивает здоровье. Самые вредные для здоровья чувства – это злость, ощущение вины и недовольство собой и окружающими. Помните: здоровье начинается с любви к самому себе и своим близким. Научитесь полностью расслабляться. Найдите время для созерцания. Выделите для этого десять минут в день, лучше перед сном.



Ричард Брэнсон, 62 года.

Физические упражнения всегда были частью моей жизни (сейчас мои любимые виды спорта – теннис и кайтсерфинг), и я считаю, что хорошая форма стала большим подспорьем в моей профессиональной деятельности. Многие знакомые мне бизнесмены занимаются саморазрушением, загоняя себя и не заботясь о своем здоровье. Со временем это приводит к переутомлению и негативно сказывается на процессе принятия решений. В бизнесе здоровье куда важнее денег. Хороший старт и последующий успех компании складываются из набора ключевых элементов, но мешок денег не входит в этот список. На самом деле мощная финансовая база даже мешает распознать слабые места вашего предприятия и придумать, как поправить дело. Часто лучше начинать с минимальным капиталом, так как преодоление трудностей, чтобы поставить свой бизнес на ноги, даст вам неоценимый опыт. Вы вырастите более здоровую компанию, поскольку раньше заметите свои ошибки и быстрее их

исправите. Фишка в том, что деньги – не единственный ресурс, который можно использовать для создания бизнеса. Драйв, решимость, страсть и трудолюбие бесплатны и куда важнее, чем мешок денег.

Хотя многие развитые страны переживают трудные времена, индустрия здорового образа жизни оказалась устойчивой и некоторые расторопные компании добиваются успеха. Так происходит отчасти потому, что все больше людей осознают, как хорошо быть в форме, а отчасти благодаря технологиям, позволяющим следить за собой и своим самочувствием. В этом есть и трезвый расчет, что неплохо. К примеру, в США у меня есть компания Virgin HealthMiles, которая предлагает компаниям новаторские методики побудить сотрудников заботиться о своем здоровье, что в итоге позволяет уменьшить медицинские расходы самих компаний. Это выгодно всем, поскольку здоровые сотрудники трудятся с большей отдачей, а расходы на страховки сокращаются.



Изабель Юппер, 60 лет.

Когда я смотрю на зрелых француженок, я не боюсь стареть. Они любят себя и любят быть собой. Они не хотят выглядеть на 20 лет моложе, чем они есть. Они просто хотят быть красивыми в своем возрасте, будучи абсолютно уверенными в том, что каждый возраст имеет свое очарование. И глядя на них, я понимаю, что во Франции женщины с годами могут забыть обо всем, кроме стиля, впитанного с молоком матери. Если есть секрет старения, то француженки его знают. Франсуаза Саган, моя любимая писательница, сказала: «Есть определенный возраст, когда женщина должна быть красивой, чтобы быть любимой, а затем наступает время, когда она должна быть любима, чтобы быть красивой». По-моему, мы, француженки, близко подошли к разгадке человеческой природы. Мы ведь боимся получить от жизни все. Боимся и недополучить. Но взять все, о чем мечтаем, мы подозна-

тельно не хотим. Что-то в нас все-таки не так. Это и есть женская логика. Это и есть женственность и движения женской души, которые привлекают мужчин, уверена, больше чем просто модельная фигурка.

Если вдруг по какой-то причине парижанка набирает килограмм-другой, она никогда не оставит этот вопрос на потом. Когда спрашиваешь, занимаются ли они спортом, они удивленно спрашивают: зачем? Секрет их формы – в том, что они не ждут, когда проблема станет большой проблемой, они решают ее в начале возникновения теми способами, которые приятны душе и телу. А жесткие диеты и железяки в спортзале оставим для других!

Здоровое питание, отказ от солнца и загара, от сигарет и кофе, и никаких спортивных залов – это стрессует организм! Американская мода ходить в спортзалы мне кажется такой нежестивенной!



Моника Беллучи, 49 лет.

Быть красавицей в двадцать лет – это естественно. А вот быть красивой в сорок лет – это жизненная позиция. Состояние духа – это основа внутренней и внешней красоты. Гармония внутри приводит к внешней привлекательности. Вы должны наслаждаться

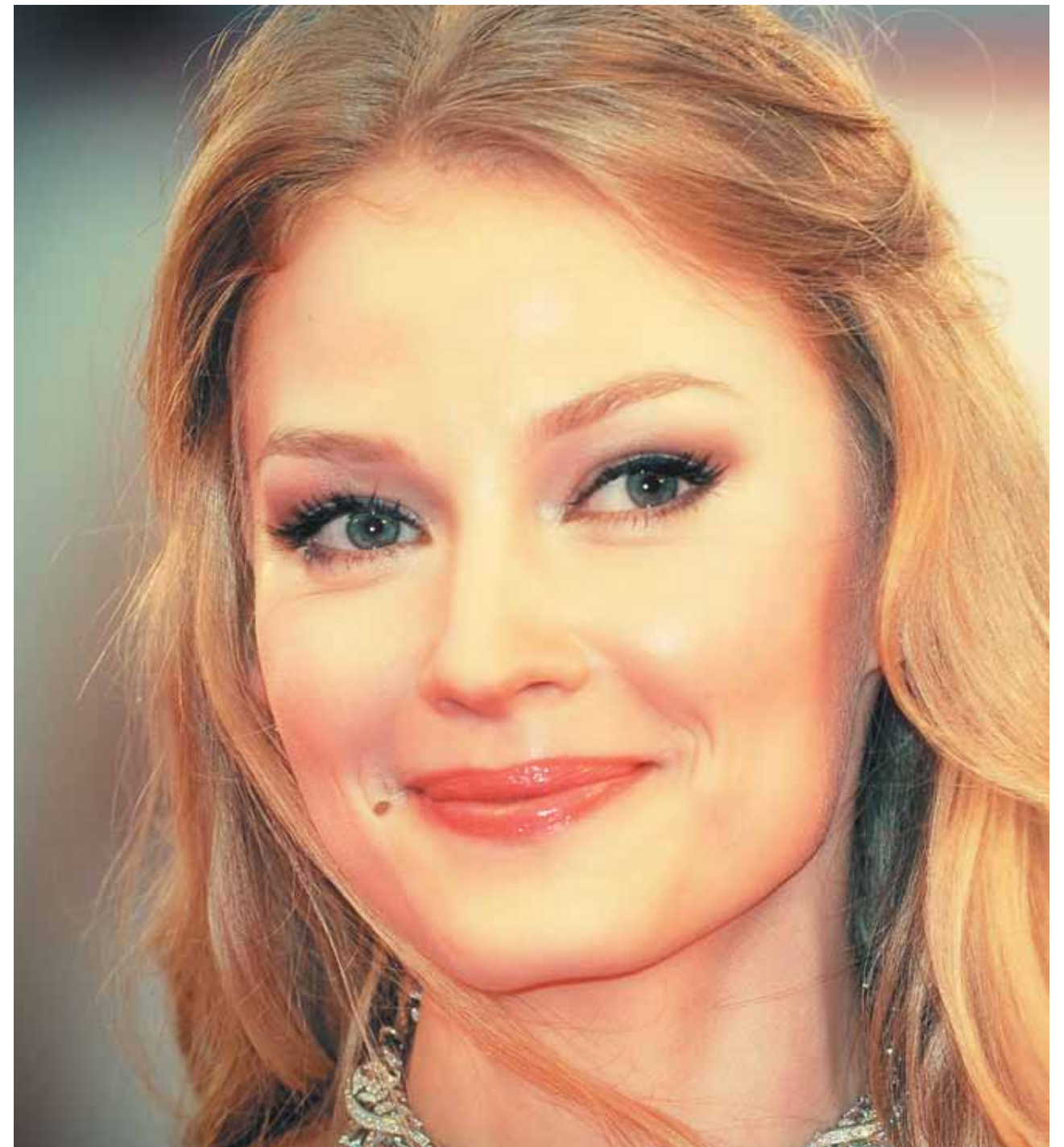
своим внешним видом и полюбить себя такой, какая есть, быть естественной в своей красоте. На мой взгляд, одним из главных секретов красоты является умение и желание мечтать, поскольку именно это стимулирует, заряжает и преобразует женщину изнутри.



Наталья Водянова, 31 год.

После рождения сына Виктора пришлось уделить внимание здоровью и контролю веса. Как и каждой женщине! Но постоянно думая о контроле веса, я становилась нервной и быстро уставала, появились проблемы с волосами. Знакомый доктор сказал, что это верный путь к саморазрушению, и тогда я постаралась переключиться на более значимые вещи в жизни, связанные с работой и благотворительной деятельностью, и постепенно стала чувствовать себя лучше. Впрочем, у меня есть свой секрет — так называемая пульсирующая диета и занятия йогой. Что значит пульсирующая диета? Название сложное, на самом деле все просто: до 10 утра можно практически все, полученные калории организм будет тратить в течение всего дня, не превращая их в жир. А чтобы кишечник работал лучше, необходимо добавить в любимое блюдо

ложку клетчатки. Перед завтраком также полезно будет выпивать отвар шиповника — такой напиток разбудит организм и даст ему все необходимые витамины и микроэлементы. А завершаете утренний прием пищи горячей чашкой чая. Естественно, без сахара. Обед должен быть гораздо скромнее завтрака — салат, хорошенько сдобренный лимонным соком. На полдник — чашка чая с медом, на ужин — пара чашек травяного чая без каких-либо подсластителей. Правда, начинающим приверженцам «пульсирующей диеты» так радикально отказываться от вечернего питания не стоит — первые дни можно полдничать или ужинать нежирным творогом или все тем же салатом. В целом, чем ближе к вечеру, тем скромнее меню. Зато сколько радости утром! В чем себе можно не отказывать на протяжении всего дня — так это в воде: выпивать в сутки не менее двух литров.



Светлана Ходченкова, 30 лет.

Чего стоит придерживаться точно, если стремиться к здоровому образу жизни: кушать совсем маленькими порциями, лишь во избежание голода. Это только кажется, что просто. На самом деле есть, чтобы утолить голод, а не ради удовольствия — это большой труд, большая работа над собой, причем ежедневно! Мой суточный рацион актрисы разделен

на 5–6 миниатюрных порций. А вот воды пью как можно больше — до 2–2,5 литров в день. Но в какие-то специальные диеты, которыми люди себя изнуляют и ставят над собой эксперименты, я не верю. Никогда не сидела на диетах и другим не советую. Если уж есть огромное желание похудеть и обрести форму, тогда лучше заняться спортом и увеличить количество физических нагрузок.



Майя Плисецкая, 87 лет.

На вопрос французской корреспондентки о том, какой диеты придерживаюсь, я ответила просто: «Сию не жравши!». Конечно, отказаться от вкусной еды достаточно сложно, поэтому у меня есть еще один закон: много работать, энергично двигаться, выкладываться по полной, тогда до еды просто не будет дела. Когда действительно много работаешь, можно даже не вспомнить про завтрак или обед, а лишь перекусить зеленым яблоком.

Если серьезно, то не есть, конечно, нельзя, но главное относиться к еде не как к удовольствию, а как к способу заправиться энергией. Моя диета долгое время была вот такой: на завтрак приготовим овсянку на воде, на обед сварим овощной суп и нарежем салат из овощей. Завершить день можно отварным рисом, салатом и вареной рыбой. Между завтраком, обедом и ужином можно подкрепить силы небольшим количеством фруктов или овощей.



Максим, 30 лет, тренер по футболу, инструктор в фитнес-клубе.

Пользуясь возможностью выступить на страницах журнала, я бы хотел обратиться ко звездам и знаменитостям. Дэвид Бэкхэм – великий спортсмен. Тем не менее, он рекламирует Persi, и как насчет партнерских отношений между компанией Mars и Футбольной Ассоциацией? Компании по производству пищевых продуктов прекрасно знают, что выпускаемая ими продукция не обладает полезными питательными свойствами. Однако их ассоциация со спортом способна породить так называемое явление ореола крутости». Я бы хотел попросить спортсменов более сознательно относиться к тому, что они рекламируют и подумать о том влиянии, которое они могут оказать на будущее подрастающего поколения. Это просто извращение, что спонсорами крупнейшего спортивного зрелища в мире являются McDonald's и Coca-Cola. Чтобы сократить потребление «пустой» еды – надо покончить с ее

рекламой в спорте. Самые высокие прибыли этих спортсменов пагубно сказываются на здоровье наших детей и с этим следует покончить раз и навсегда, ведь это верх цинизма!



Алексей Мятин, 42 года, учитель, Санкт-Петербург.

Во многих штатах США «здоровье» (health) – обязательный предмет во всех государственных школах. Чем подробнее и нагляднее об этом говорить, тем лучше это может усвоиться. Сегодня во всем мире бьют тревогу о здоровье нового поколения – современных подростков. Впервые в истории новое

поколение (нынешние школьники) будет иметь меньшую продолжительность жизни, чем их родители. В то время как идет непрерывный рост благосостояния населения, падает уровень активности во всех развитых странах и в возрасте 10 лет у детей вдвое падает уровень физической активности (а вместе с тем и их успеваемость). Это факты, которые нельзя игнорировать.

УТРО ВЕЧЕРА МУДРЕНЕЕ

DJ Fantomas о том, как бросил ночную жизнь.

Тот образ жизни, который я вел многие годы, большинство молодых считает мечтой. Высокооплачиваемая работа, красивые машины и внимание женщин, яркая ночная жизнь. Я работал менеджером днем и ди-джем ночью. Работал, тусовался и делал дорогие покупки – в этом состояла моя жизнь. Все так и крутилось до тех пор, пока однажды – казалось бы мелочь – мой отец не сказал мне, что у меня появился живот. А ведь я всегда считал себя красавцем! Я разозлился, но потом задумался и решил взглянуть на себя со стороны. Выяснилось, что за последние три года я набрал восемь килограмм, и постоянно чувствовал себя усталым, раздражительным. Я признался себе, что после клуба усталость, вымотанность, голова гудит. Порой я не спал всю ночь, а потом брал отгулы и спал весь день, а бодрость все равно не приходила. Ел три раза в день, а сытости все равно не было. «Ожирение, гипертония, аритмия, нарушения сна, заболевания желудочно-кишечной и сердечно-сосудистой систем» – вот лишь неполный перечень болезней, которыми наградил меня медицинский осмотр. И так будет со всяким любителем вести сидячий образа жизни у компьютера допоздна и расслабляться ночью в клубах и ресторанах. Человек, бодрствующий ночью, больше устает, становится более раздражительным, у него ухудшается память и способность к концентрации. Все это я ощутил не себе. В конечном счете это может сказаться на карьере. Я задумался: как проходит ночная жизнь? К утру все понимают, что ночь, кажется, прошла зря. Ночь, от которой, наверняка, каждый

хотел чуда – интересного знакомства, прилива сил или незабываемых впечатлений. Но чуда так и не произошло. Потому что никогда не будет чуда там, где пытаются найти его сотни и тысячи людей – в этих местах массового скопления, в которые приезжают люди от безысходности. От того, что им некуда деваться и нечем себя занять, а бесконечная погоня за деньгами и потреблением не приносит радости. От того, что им грустно и одиноко и не хочется сидеть дома. Только все почему-то делают вид, что приехали потому, что им весело, что хочется отжечь, напиться и забыться. Каждую пятницу и субботу, каждую выходную ночь сотни одиноких людей делают вид, что им весело в клубах. Они настолько не умеют проводить время с собой, что стремятся раствориться в толпе. Итак, чтобы снова стать здоровым и подтянутым я решил бегать по утрам. Но тут пришлось выбирать – либо спорт, то есть здоровье, либо ночная тусовка. Для большинства моих приятелей мой отказ от тусовки в пользу физкультуры казался дикостью. «Стареешь, брат» – издевались надо мной. Но я нашел в себе силы сделать так, как считаю нужным. Физическая нагрузка открыла для меня нечто новое: сначала было тяжело, затем появилось радость «контакта» с собственным телом, а затем, спустя пару месяцев, пришло ясное понимание того, что самое большое удовольствие – это саморазвитие. Теперь я принадлежу к числу тех, кому доставляет радость саморазвитие – спорт, чтение, искусства. Убежден, что именно в этом – будущее человека.

КАК МОЯ ЖИЗНЬ СТАЛА СВЕТЛЕЕ

Светлана, хозяйка танцевального клуба, о том, как она избавилась от нездорового образа жизни.

Всему виной был распространённый миф, что сигареты успокаивают нервы. Сидишь, вся такая несчастная, на подоконике и пускаешь дым в ночь, смотря на небо. Сразу вроде как «нервы успокаиваются», ага. Создаётся иллюзия, что ты не одна – с тобой твой смердящий друг. У меня на тот момент как раз был тяжёлый период в жизни.

Первым шагом к отказу от никотина стало прочтение книги Аллена Карра «Лёгкий способ бросить курить». Начала читать утром, к обеду

уже стало как-то противно даже от запаха табака. Зомбирующая книжка! Я знаю, что кому-то она не помогает, но мне помогла. Подруги мои всё ещё курили, а я сидела, стиснув зубы, и держалась изо все сил. 90% времени думала о том, как было бы сейчас вкусно покурить. 10% времени спала. Первые четыре дня были адом. Неделя прошла под лозунгом «Какая я идиотка, что вообще это начала!». Потом вдруг произошло большое изменение –

мне стало легко вставать по утрам. Обычно я просыпалась, будто меня катком переехали, и полчаса лежала в кровати, пытаюсь очнуться. А тут, ни с того ни с сего, давно забытая бодрость и... свежесть! Это меня воодушевило. Удивительным образом, справившись с привычкой курить, стало тяжело находиться в ночных клубах, барах, где я привыкла общаться с друзьями. В какой-то момент мне стал невыносим тот смрад, который стоит

в этих заведениях. Я поймала себя на мысли: а хорошо ли быть в тех местах, которые так душат твой организм? Конечно, я не бросила клубную жизнь совсем, потому что с ней связано общение. Но я предложила своим друзьям походить в танцевальный клуб вместо дискотеки, благо тема оказалась модной. Идея понравилась. Так без дыма сигарет и спертого воздуха ночных заведения жизнь стала намного ярче, вкуснее, легче... И ароматнее.



ВОСПИТАНИЕ ВОЛИ

Что такое сила воли и как взрастить в себе способность принимать волевые решения. Глава из книги **Дарио Саласа Соммэра** «Говорят маги».

Наряду с разумом человек был одарен еще одним ценнейшим качеством – силой воли. Большинство людей обычно путают силу воли с обыкновенным желанием.

Сила воли есть нечто большее, поскольку она происходит из глубины человеческой души и проявляется в человеке как мощное внутреннее давление, которое побуждает его осуществлять задуманное. Выражение «иметь силу воли» имеет конкретное значение и подразумевает, что человек подчиняется жесткой дис-

Сила воли происходит из глубины человеческой души и проявляется как мощное внутреннее давление, которое побуждает осуществлять задуманное.

циплине для достижения желаемой цели. Эта сила, или способность к самообладанию, проявляется у всех людей по-разному. У одних ее много, другие ее почти лишены. Успех в жизни в значительной степени зависит от силы воли человека, его настойчивости, способности работать, когда другие уже не могут, от умения преодолевать негативные ситуации, несчастья и неудачи. Есть люди, которые обладают развитым интеллектом и исключительной чувствительностью, но тем не менее ничего не могут достичь в жизни,

потому что им не хватает силы воли. Но есть и другие, добивающиеся успеха не за счет высокого интеллекта, а благодаря упорству, абсолютной преданности своему делу и сильному характеру, что помогает им преодолевать все препятствия. Часто невоспитанный, ограниченный и малочувствительный человек имеет больше шансов на успех, чем культурный и чувствительный, так как первый не думает о том, что может причинить другим беспокойство или вред своими финансовыми или иными притязаниями. А чувствительному человеку трудно достичь успеха в бизнесе: он боится, что его плохо примут, что он кому-то помешает или его сочтут надоедливым, его всегда волнует мнение других, и это лишает его напористости. Именно забота о том, «что скажут люди», является причиной его неуспеха и неудач. Такой человек пассивен или негативен, и поэтому он не сможет влиять на активных или позитивных людей, пока не разовьет в себе смелость, напористость, отвагу и независимость от мнения других. Необходимо, однако, ясно понимать, в каком смысле мы употребляем выражение «независимость от мнения других».

Интересно отметить, что сила воли тесно связана с энтузиазмом. Тот, кто способен ощущать энтузиазм по отношению к чему-либо,

очень близок к обладанию силой воли. Можно сказать, что сила воли – это сдержанный, непрерывный и осознанный энтузиазм.

Апатия, или недостаток силы воли, характеризуется абсолютным равнодушием ко всему, отсутствием любви и интереса к себе и другим. Холодный и безразличный

Никогда не поддавайтесь всем желаниям, возникающим у вас в течение дня. Желание – мощная сила, угаасающая с его удовлетворением.

человек никогда не сможет добиться от других помощи и поддержки, так как он не способен передать им психическую вибрацию энтузиазма; и когда мы видим человека без энтузиазма, то нам кажется, что он не уверен в пользе и качестве

продукта или идеи, которые он продает. Этот человек не в состоянии ни «продать» себя, ни продемонстрировать свои лучшие качества. Упражнения для развития силы воли:

- Интенсивные физические упражнения, соответствующие возможностям ученика: от поднятия тяжестей до любого вида гимнастики. Комплексы упражнений, подходящие вашему возрасту и конституции, можно найти в учебниках по физическому воспитанию.

- Каждое утро посвятите пять-десять минут упражнению на глубокое дыхание. Встаньте, вдохните, разводя руки в стороны, задержите дыхание как можно дольше и затем выдыхайте через рот, одновременно опуская руки.

- Сядьте на стул, крепко сожмите пальцы рук в замок, дышите глубоко и произнесите следующие слова решительно и энергично, полностью концентрируясь на том, что вы говорите: «Моя воля сильная и могучая. Моя воля сильная и могучая. Моя воля сильная и могучая. Все, что я хочу, сбудется, потому что я есть центр, где сконцентрированы жизнь, сила и энергия».

- Сядьте на стул, держа спину прямо, крепко сожмите пальцы в замок, ноги вместе, и оставайтесь в совершенно неподвиж-

ном состоянии как можно дольше. Неподвижность должна быть абсолютной.

- Если, вернувшись домой, вы чувствуете сильную физическую усталость, выйдите опять на улицу и пройдите в течение нескольких минут. Во время прогулки повторяйте про себя: «Я делаю это усилие для того, чтобы моя сила воли росла с каждым днем».

В качестве общих правил для развития предлагается следующее: никогда не поддавайтесь всем желаниям, возникающим у вас в течение дня. Желание – мощная сила, угаасающая с его удовлетворением. Если мы откажемся от удовлетворения некоторых желаний, удерживая и сохраняя эту силу, то в наших руках окажется мощная энергия, которая увеличит наш личный магнетизм.

Физическое тело можно сравнить с лошадью, которую следует держать в узде, чтобы она не понесла. Стоит один раз уступить телу, и оно начнет требовать от нас все больше и больше, никогда не удовлетворяясь. Особенно важно помнить о полном контроле над приемом пищи, употреблением алкоголя и сигарет, которые представляют собой сильные и постоянные соблазны. Каждое искушение, которому мы поддались, – это растратченная сила. Продолжительность

сна нужно тщательно контролировать, мы не должны спать больше, чем необходимо. Нужно отказаться от привычки оставаться утром в полусонном состоянии или мечтать, поскольку это вносит в воображение беспорядок, который впоследствии становится беспорядком физическим. Следите

Человек, подверженный порокам, не может обрести твердую силу воли. Поэтому человек, поработенный пороком, должен полностью его искоренить и уничтожить причину.

за тем, чтобы всячески избегать бессознательных и механических действий: грызть ногти, стучать ногой по полу, раскачиваться взад и вперед и тому подобное. Старайтесь стабилизировать эмоциональные состояния, то есть,

избегайте резких переходов от веселья к печали. Всегда будьте спокойными и уравновешенными.

Чем лучше человек управляет своими эмоциями и импульсивными действиями, тем крепче становится его сила воли, которая легко будет противостоять негативным силам или инерции.

Чтобы обрести сильную волю, нужно максимально развивать привычку к порядку. Заранее составьте план действий на каждый день и неукоснительно ему следуйте.

Возьмите за правило всегда выполнять запланированное независимо от значимости дела. Тот, кто не способен исполнять свои собственные решения, становится игрушкой в руках Природы.

Всегда чувствуйте себя господином и хозяином своего тела, которому можно в любой момент отдать приказание.

Излишне говорить, что человек, подверженный каким бы то ни было порокам, не может обрести твердую силу воли. Поэтому человек, поработенный пороком, должен полностью его искоренить и уничтожить его причину. Пороки, дурные привычки и комплексы – настоящие цепи, полностью парализующие волю.

БЕЗГРАНИЧНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ

Наш организм скрывает возможности, о которых мы не подозревали.



Глеб Травин

во льду образовалась трещина, и укрывший отважного путешественника снег превратился в ледяной панцирь. Оставив во льду часть примороженной к нему одежды, Глеб Травин со смерзшимися волосами и «ледяным горбом» на спине добрался до ближайшего ненецкого чума. Через несколько дней он продолжил свое велосипедное путешествие по льдам Ледовитого океана.

Человеческий организм продолжает показывать чудеса и сегодня. Вот примеры, случившиеся совсем недавно. Роджер Олсопп переплыл Ла-Манш в 65 лет. Потом взял и переплыл еще раз – в 70. Его заплыв продолжался почти 18 часов при температуре воды около 16 градусов. В 65 лет Роджер Олсопп, хирург-онколог по профессии, задумал в одиночку переплыть Ла-Манш, объявив это благотворительной акцией в пользу онкологического исследовательского центра. «К тому времени я был опытным пловцом, хотя на такие большие расстояния никогда не плавал», – поясняет он. Преодолев

Наш с вами организм имеет очень большой запас возможностей, о которых мы зачастую просто не догадываемся. Благодаря им, мы можем творить невероятные вещи. Наглядный пример тому – случай, происшедший с известным советским путешественником Глеб Травиным, который в 1928–1931 гг. в одиночку на велосипеде совершил путешествие вдоль границ Советского Союза (в том числе и по льдам Ледовитого океана). Ранней весной 1930 г. он устроился на ночевку, как обычно, прямо на льду, используя вместо спального мешка обыкновенный снег. Ночью рядом с его ночлегом



Роджер Олсопп



Стен Котрел

вплавь 64 километра, и оказавшись на другом берегу, Олсопп готов был поклясться, что больше никогда не повторит эту безумную авантюру. Но рекорд американского предшественника по-прежнему напоминал о себе, и год спустя Роджер дождался хорошей погоды, вышел к морю в розовой купальной шапочке и плавках и нырнул в воду. Ему было не просто трудно – ему было почти невыносимо. Хотя волнение было не сильным, заплыв пришелся на время высокого прилива когда особенно активны течения. Когда наступила темнота, друзья и помощники, которые в течение всего заплыва сопровождали Роджера на корабле (прикасаться к кораблю пловцу строгойше запрещалось), подбадривали его свистом и криками, чтобы он в темноте не сбился с пути. За 200 метров до берега, когда показалось, что Олсопп окончательно выбился из сил, его подруга прыгнула в море, начала колотить руками по воде и кричать: «Плыви! Плыви! Ты почти добрался! Видишь впереди, на берегу, свет? Этот свет для тебя сейчас – все!» Как доплыл, как выбирался из воды, Роджер Олсопп не помнит. Пришел он в себя только на полпути домой. После заплыва потерял в весе 6 килограммов. Зато эксперт Книги рекордов Гиннеса лично зафиксировал рекорд: Роджеру было 70 лет и 4 месяца. Американский профессиональный фотограф Тайлер Шилдс

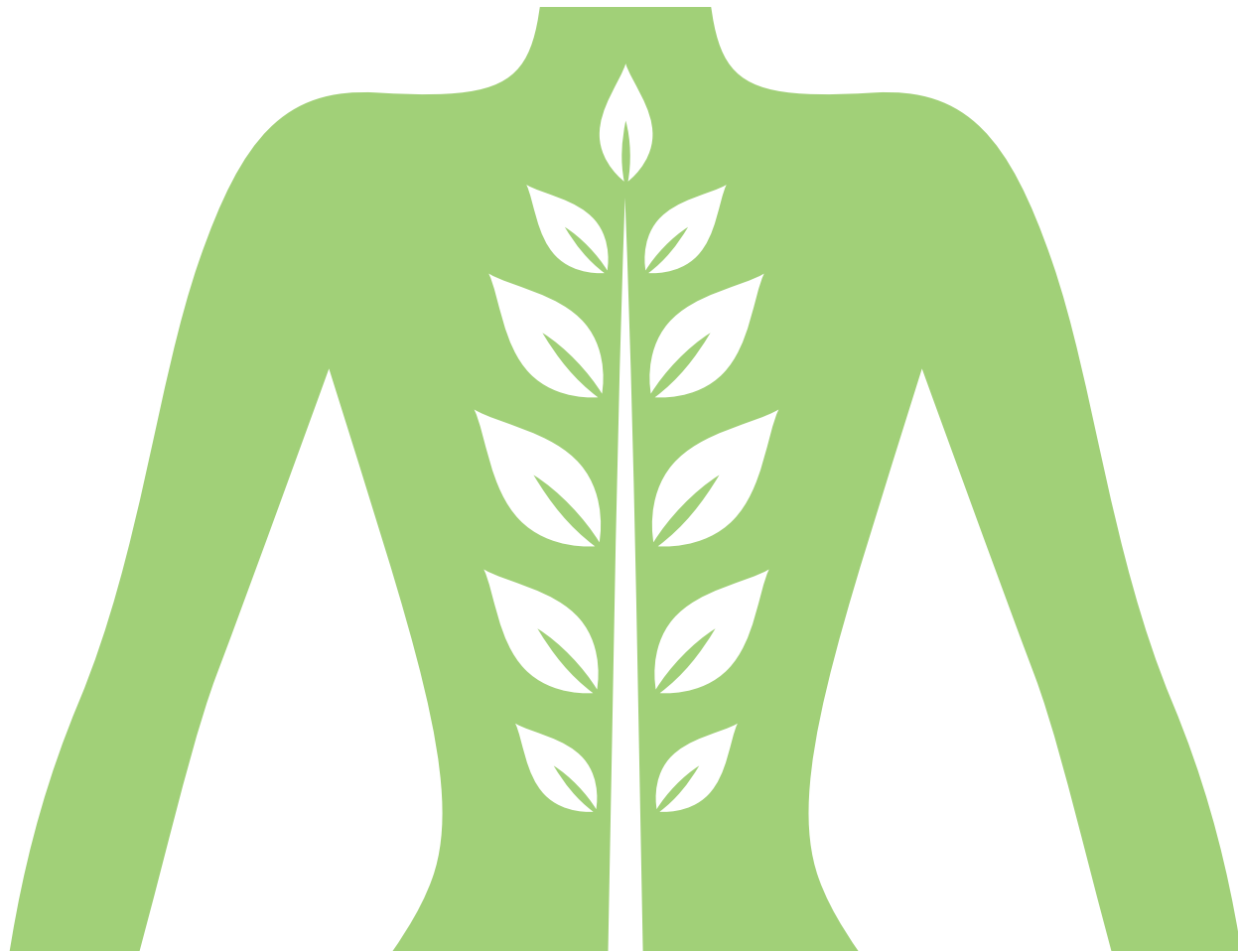
объявил на весь мир, что он за два дня до этого побил мировой рекорд и установил свой собственный рекорд бодрствования в течение 40 дней. Тайлер заявил, что он не спал 968 часов подряд специально, чтобы стать рекордсменом. После установления рекорда он признался, что самым удивительным было то, что он даже не чувствовал усталости. Американец Стен Котрел за 24 часа без отдыха пробежал 276 км. Австрийский фридайвер Кристиан Редл (Christian Redl) известен своими рискованными погружениями под лед. Он словно пытается сказать: «Мы можем больше, чем это принято думать».

Рекорд был установлен в озере Гокио, расположенном на высоте 5160 м. Для погружения в условиях высокогорья потребовалась жесткая подготовка и серьезные тренировки. В настоящее время Кристиан Редл является единственным человеком на планете, кому удалось подобное погружение.

Цепочка озер Гокио находится в Непале, в окрестностях одноименного пика высотой 5485 м. Буддисты и индуисты считают эти водоемы священными. Из-за опасных снежных бурь погодные условия там достаточно суровые. На такой большой высоте приезжие испытывают сильное кислородное голодание, которое чревато риском отека легких. Несколько недель Кристиан адаптировался к таким тяжелым условиям. Затем совершил экстремальное погружение в ледяную воду. Данные, полученные физиологами и медиками в процессе проведения эксперимента, позволили раскрыть перед наукой новые горизонты изучения организма человека.



Кристиан Редл



БОГАТЫРСКАЯ СТАТЬ

Как осанка связана с успехом в жизни.

Приятно смотреть на стройного, подтянутого человека с правильной осанкой: легкая походка, расправленные плечи, высоко поднятая голова. И совсем другое впечатление производят люди с нарушенной осанкой – сутулые, с выступающими назад лопатками и выпяченным животом.

Осанка характеризует психологическое и физическое состояние, а также настроение, жизненную позицию. Какая осанка правильная? Ответ один - прямая.

Почему люди ходят сгорбленными?

Исключая физические недостатки, основными причи-

нами плохой осанки являются психологические убеждения и психологический тонус (настроение). Человек, который настроен на созидательный лад, человек у которого активная жизненная позиция, человек который встает с утра, чтобы прожить этот день счастливо и плодотворно, имеет прямую краси-



вую осанку. Также прямую осанку имеют люди, как правило, с хорошим материальным достатком. Эти оба фактора относятся к психологическим причинам прямой осанки.

Бывает и так, что осанка прямая от тренировок. Это, как правило, спортсмены, актеры и актрисы. Прямая осанка в этом случае тренируется намеренно. Для этого существует множество упражнений, которые очень часто неэффективны, и вот почему. Возьмем самое простое упражнение – ходить прямо. Вы ходите прямо до тех пор, пока вы это осоз-

наете. Встретив кого-либо и начав общаться, вы отвлекаетесь и снова начинаете горбиться, потому что это обычная ваша психологическая осанка – «ходить сгорбленным». Что нужно? Постоянно осознавать и контролировать себя, иногда это занимает месяцы, но того стоит, ведь прямая и красивая осанка – это важная составляющая внешности человека.

Дело не только во внешнем виде.

Нарушение осанки – то есть нарушение естественного положения тела – сопровождается смещением сердца,

легких и других внутренних органов, в связи с чем они хуже выполняют свои функции. Менее работоспособными становятся и мышцы, ухудшается кровоснабжение мозга и как следствие уменьшается умственная работоспособность, уменьшается внимание, ухудшается память. Снижается наша продуктивность, а значит, и способность работать и зарабатывать. Взглянем на эту проблему и с точки зрения влияния на психическое состояние. Осанка человека – показатель не только физического здоровья, но и психического

равновесия. Вспомните, как вы обычно стоите, когда устали или находитесь в подавленном состоянии. Плечи становятся покатыми и сгорбленными. Всем своим видом вы говорите о ваших негативных эмоциях, отказываясь бороться с силой тяжести, и ваше тело оседает вниз настолько, насколько ухудшается ваше настроение. Есть и обратная связь: попробуйте поднять голову, расправить плечи, выпрямить спину вдохнуть глубоко и улыбнуться, – и сразу мир вокруг меняется, мы бодрей, веселей, внимательней и работоспособней, с нами приятней иметь дело, а значит, мы успешней.

Осанка – это привычная вертикальная поза, вертикальное положение тела в покое и при движении. «Привычное положение тела» – это то положение тела, которое регулируется бессознательно, на уровне безусловных рефлексов, так называемым двигательным стереотипом. Каждый человек имеет только одну, присущую только ему привычную осанку. Осанка обычно ассоциируется с выправкой, привычной позой, манерой держать себя. Осанка формируется в детстве и модифицируется на протяжении жизни. Глядя на осанку, можно многое сказать о человеке. Современные люди очень много времени проводят сидя, за книжкой, тетрадкой, компьютером. Ученики, студенты, преподаватели, секретари, операторы, переводчики, дизайнеры,

врачи – далеко не полный список профессий, которых роднит одна неприятность: прогрессирующий остеохондроз. По статистике, около 85% населения Земли в той или иной мере страдают от остеохондроза. Остеохондроз – прямое следствие нарушения осанки, воз-

Осанка регулируется бессознательно, и для того, чтобы выправить осанку, надо начать со своего образа жизни и реальной самооценки.

никает за счет длительного пребывания позвоночника в зажатом неестественном состоянии. Как раз это состояние характерно для человека в сидячем положении. Наше внимание поглощено занятием, и мы отвлекаемся от тела, не прислушиваемся к нему. И это вполне закономерно: мы должны работать, все наше внимание направлено на работу и творче-

ство, познавательный процесс. Мы увлечены... или мы уже устали, но тогда расслабились и «растеклись на стуле и по иногда по столу, и про осанку вообще забыли. К тому же, если мы сутулимся, это ограничивает диапазон дыхания и препятствует нормальному кровообращению, ограничивает снабжение кислородом головного мозга, что в свою очередь ещё более сужает внимание, вызывает сонливость.

Что нужно делать, чтобы не портить свою осанку?

Ответ довольно прост: сидеть прямо и без напряжения, – вообще то это наш осознанный выбор, который мы делаем или не делаем каждую минуту своей жизни. Однако наша сидячая поза обладает своего рода инерцией. Стоит склоненной голове или понуро опущенным плечам почувствовать давящую силу тяжести, как тело становится подобно оползню, который медленно катится вниз по склону. Сутулость постепенно превращается в сгорбленность, а некогда легкие движения даются вам с трудом, наша бдительность притупляется, а осознанность теряется... А потому вопрос какие условия нужны для того чтобы сидение с прямой спиной, развернутыми плечами и несклоненной головой было единственно удобным и естественным положением, весьма актуален. И ведь много было попыток ответить на этот вопрос: и высоту стола и стула меняли, и глубину



посадки и жесткость сидения, и даже в древние времена писали и читали за конторкой стоя (надо сказать это было, пожалуй, лучшее положение для занятий позволяло и осанку сохранять и тонус). Позвоночник, являясь основой скелета человека, также является и основой его здоровья и даже основой его успеха.

Что же влияет на нашу осанку?

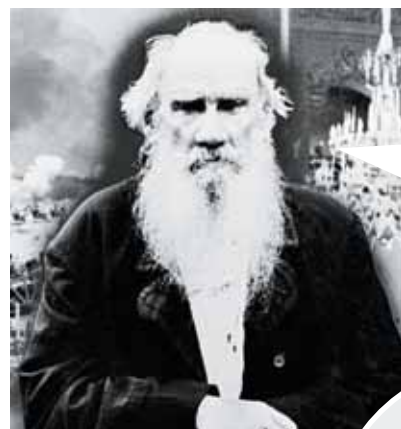
Самая первая причина плохой осанки – отсутствие физических упражнений и спортом. Никто не видел ни одного спортсмена с кривой спиной! Не будем брать в расчёт борцов всевозможных направлений и штангистов – это совсем другой случай. Особенно влияют на осанку

отсутствие физических нагрузок на мышцы пресса, груди, спины. Если не уделять внимания мышцам пресса, то брюшная стенка ослабевает, в результате чего отвисает живот. В свою очередь слабые мышцы пресса компенсируются нагрузкой на позвоночник нижней части спины, за счёт чего позвоночник пытается нейтрализовать вес отвисшего живота. Поддержку позвоночнику обеспечивают мышцы начиная от грудной клетки и верхней части спины и ниже до уровня паха. Без тренировок мышцы ослабевают, и человек в итоге получает из позвоночника фигуру в виде буквы «зю» и, как дополнение, ухудшение здоровья. Не забывайте про такие «пре-

лести» цивилизации как компьютер, автомобиль и вообще сидячий образ жизни. Если вы часами сидите, сутулившись за компьютером или за рулём, то мышцы груди и верхней части спины теряют гибкость, что приводит к ухудшению осанки. Полезно распластаться на животе, по-лягушачьи, или на спине, используя большие надувные мячи. За счет тяжести тела происходит великолепная растяжка позвоночника во всех направлениях, и спина очень быстро отдыхает. Сидя на том же гимнастическом мяче, можно смотреть телевизор, разговаривать по телефону, играть в компьютерные игры, работать и одновременно укреплять осанку.



Высказывания о здоровом образе жизни



Лев Толстой

Чем проще пища,
тем она приятнее —
не приедается, — тем здоровее
и тем всегда,
везде доступнее.



Цицерон

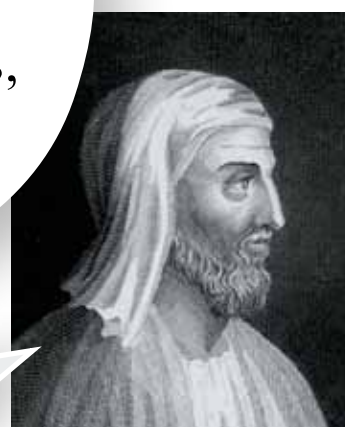
Кто рассчитывает
обеспечить себе здоровье,
пребывая в лени, тот поступает
так же глупо, как и человек,
думающий молчанием
усовершенствовать свой голос.

В здоровом теле
здоровый дух —
глупое изречение.
Здоровое тело —
продукт здравого
рассудка.



Бернард Шоу

Есть и пить
нужно столько,
чтобы наши
силы ЭТИМ
восстанавливались,
а не подавлялись.

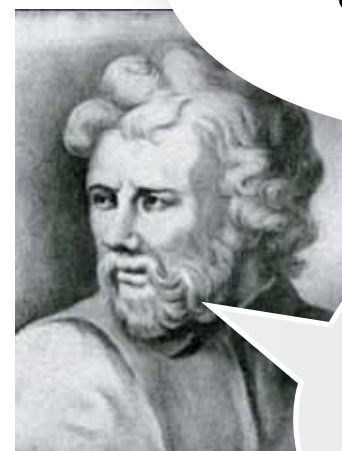


Плутарх



Джон Локк

Гимнастика удлиняет
молодость человека.



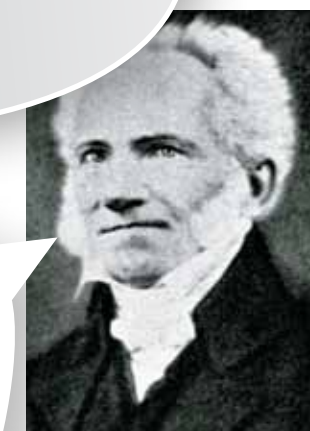
Эпиктет

Здоровье до того
перевешивает все остальные
блага жизни, что поистине
здоровый нищий
счастливее больного
короля.

Кто крепок телом,
может терпеть и жару, и холод.
Так и тот, кто здоров душевно,
в состоянии перенести и гнев,
и горе, и радость, и остальные
чувства.



Гиппократ



Шопенгауэр

Гимнастика, физические
упражнения, ходьба должны
прочно войти в повседневный
быт каждого, кто хочет сохранить
работоспособность, здоровье,
полноценную
и радостную жизнь.

КОРОЛЕВСКАЯ ДИЕТА

Диета и правила жизни императрицы Елизаветы Австрийской, более известной как Сисси.

Спорт и поддержание физической формы пришли в нашу жизнь по историческим меркам сравнительно недавно — в середине XIX столетия. До этого на протяжении столетий в европейской культуре следить за собой, — уделять внимание телу и внешности, — считалось недостойным занятием. Безусловно, каноны красоты существовали, однако то, как человек должен выглядеть было про-

диктована этикетом, а вовсе не здоровьем. Интересно, что импульс к увлечению спортом дала философия.

Революцию в мировоззрении людей относительно собственного здоровья совершил французский просветитель Жан-Жак Руссо, пропагандируя идею гармонично развитого человека. В своей книге о воспитании детей он писал о необходимости включить физкультурные упражнения

в программу школьного образования и домашнего воспитания. На тот момент эта идея была не только революционной, но и просто неприличной — заниматься физическими нагрузками считалось делом «плебеев». Пожалуй, аристократия от полной немощи спасалась только тем, что по статусу каждому дворянину было необходимо уметь ездить на лошади. Таким образом, наука выездки являлась един-



ственным видом физической нагрузки. Однако идеи Руссо постепенно проникли в высшее общество, причем, поскольку французский мыслитель провел последние годы жизни в Женеве, распространение его идей началось именно со Швейцарии и соседних Австрии и Баварии.

Одними из первых монархов, которые сделали занятия спортом и здоровый рацион частью своей повседневной жизни были в конце XVIII века Леопольд, отец шестнадцати детей и правитель Австрии из династии Габсбургов и Максимилиан Баварский, король Баварии. Максимилиан открыл в Мюнхене первый, говоря современным языком, фитнес-клуб в мире.

Однако в полной мере европейское высшее общество «легализовало» спорт как благодаря его дочери, супруге австрийского императора Франца-Иосифа, императрице Елизавете, известной больше под именем Сисси.

Она оставила три правила здорового образа жизни, которые актуальны и по сей день.

1 Находите время для себя.

Несмотря на то, что у Сисси было четверо детей, она находила время для саморазвития, как физического, так и духовного. Она вышла замуж в 1854 году, когда ей только исполнилось 16 лет.

Она родила императору 4 детей. В 37 лет была бабушкой, а в 58 — прабабушкой. При этом до 48 лет сохраняла хорошую спортивную форму и основные параметры своей изумительной фигуры: рост 172 см, талия — 50 см, вес — 50 кг. На ее вилле на Корфу и в Вене, в замке Хофбург, у нее были спортивные комнаты, в которых помещались шведская стенка, брусья, штанга и «груши» для боксирования. Были также залы для фехтования и манежи для выездки.

С ее точки зрения, раз в месяц необходимо хотя бы 1–2 дня проводить наедине с собой, иначе впоследствии дети не увидят в тебе личность. А размывание личности тесно связано и с физической деградацией. «Женщина, потерявшая личность в браке, стремительно теряет и красоту», — писала Сисси в дневниках.

2. Больше двигайтесь и одновременно позвольте себе две-три слабости, иначе не выжить.

Вот расписание, по которому Елизабет жила до 1885 года: подъем в 5 утра, холодная ванна из дистиллированной воды, завтрак, верховая езда и фехтование, прогулка — бег трусцой, обед, снова прогулка, потом чтение и занятия государственными делами, ужин. Диета у императрицы тоже была особенная. На завтрак — 6 сырых яиц с солью и апельсиновый сок. На обед —

вытяжка из сырых дынь, куропаток или косуль, сырое молоко от коров, которых она сама выбирала и даже возила с собой в особом вагоне, когда путешествовала.

На ужин — вновь сырые яйца и апельсиновый сок. Слабость Елизабет имела только к венским пирожным и баварскому пиву. Эта диета позволяла ей не только постоянно держать себя в спортивной форме, но и переносить огромные физические нагрузки. Так, раз в три недели Елизабет совершала десятичасовые пробежки. Она любила непогоду: в шторм заплывала далеко в море, а в бурю карабкалась на вершины холмов. В доме императрицы был один из первых в мире частных гимнастических залов. Сегодня каждый может позволить себе несколько тренажеров для ежедневных упражнений. Тогда, в конце XIX столетия, первые спортивные залы появились уже и в публичных местах Вены, однако, по мнению Сисси, занятия дома гораздо более комфортны и гигиеничны.

3. Пользуйтесь скрабами и обертываниями — и женщины, и мужчины тоже не стесняйтесь!

Маска для лица из земляники, меда или ... сырой говядины. Ванная из горячего оливкового масла. Обертывания из водорослей или сена. Такой была «косметика» императрицы — действенность этих приемов никто не отменял и по сей день.



ЕЛ ЛИШНЕЕ — СТЫДНО

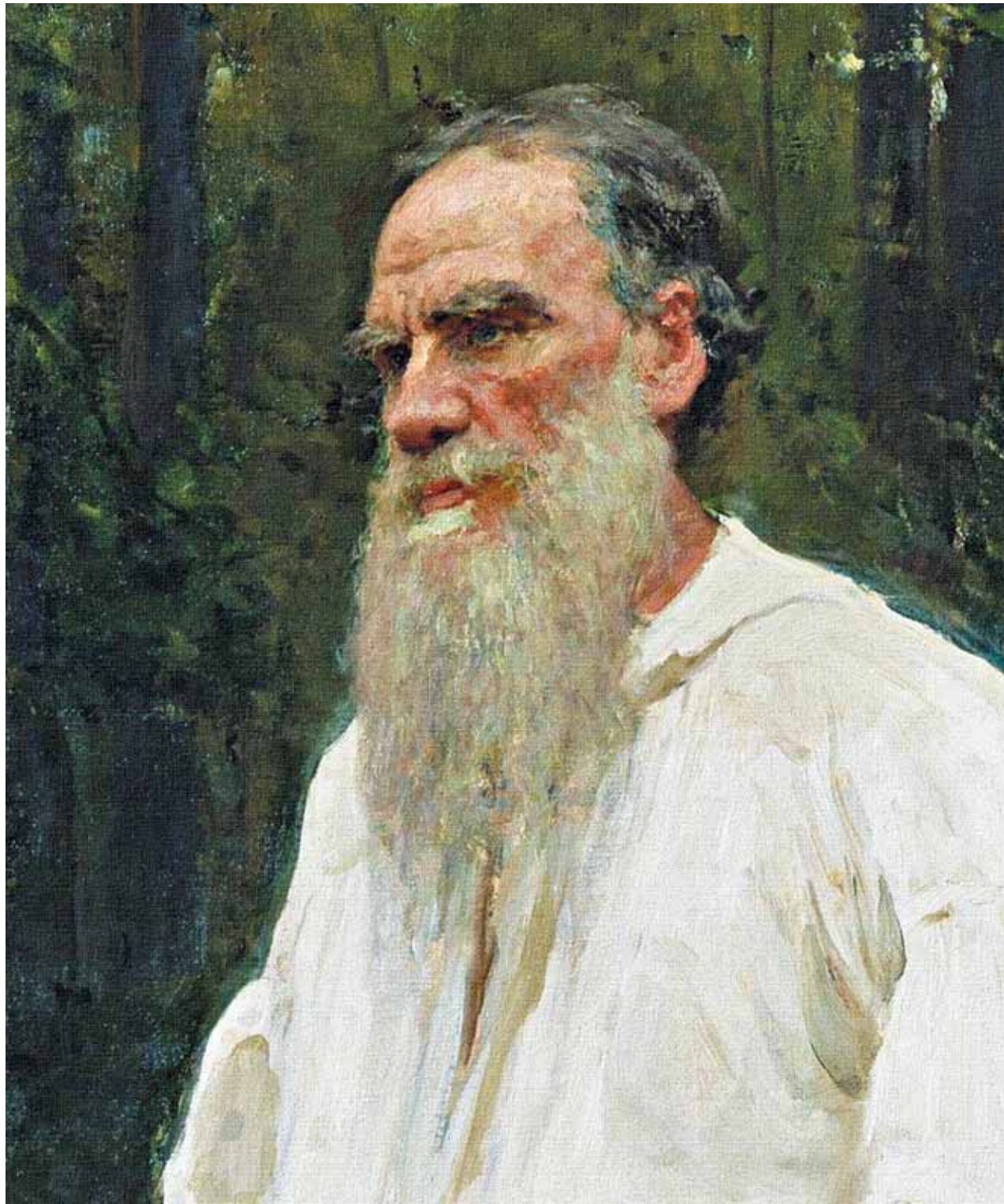
Философия и практика здорового образа жизни
по Льву Толстому.

Великий писатель и философ Лев Николаевич Толстой, по рождению и воспитанию принадлежащий к родовой дворянской знати, проповедовал трудовой образ жизни. Его долгий и плодотворный земной путь можно назвать школой труда и самодисциплины. Для многих современников и потомков система его взглядов стала образцом для подражания. Наш собеседник — научный сотрудник Государственного музея Льва Толстого в Москве Татьяна Васильевна Романова. В огромном литературном и эпистолярном наследии Льва Николаевича Толстого немало рассуждений о врачах, медицине, здоровье, режиме дня, физических нагрузках, нравственном воспитании. Во времена Толстого у всех образованных людей, а тем более у представителей аристократического круга,

Настоящие
врачи, по мнению
Льва Толстого, —
это особенные
люди, которые
обладают врожден-
ным милосердием
и даром любви.

было принято уважительное, какое-то сверхпочтительное отношение к медицинской науке. Толстой же иронически

воспринимал преклонение перед наукой вообще и медициной в частности. Медицину Толстой рассматривал с нравственных позиций. Вылечить болезнь, с точки зрения Толстого, нельзя только при помощи лекарств, но ее можно побороть добрым отношением к человеку, состраданием, словом любви. Настоящие врачи, по Толстому, — это особая порода людей, которые обладают врожденным милосердием и даром любви. Эти качества он видел в характерах врачей, имена которых были скромны, а не в модных врачах с их самоуверенностью и самовлюбленностью. Именно лекарь, знающий больного с детства, способен исцелить не только тело, но и душу. Образ такого доброго лекаря на страницах толстовской прозы возникает лишь один раз. Это — «милый



врач» Иван Васильевич, один из персонажей повести «Детство». Доктор, способный просиживать ночи напролет у постели больного, душепашитель, находящий доброе слово для своего пациента.

Состояние же человека, по Толстому, нельзя разделить на физическое и нравственное. По мнению великого писателя, организм реагирует на внешние проявления состоянием духовным и физическим, а еще

чаще духовная подавленность, грусть и печаль вызывают болезни. Потому «настрой духа» — гораздо серьезнее и важнее. Медицина же лечит только следствие — физическую боль,

а не устраняет нравственную, душевную причину. Главная миссия врачей — умение внушать больному веру в выздоровление. Выздоровление может обеспечить только успокоение, возможность жить в гармонии с окружающим миром.

Эта мысль непосредственно связана с мировоззрением Толстого: с его пониманием положения человека в мире природы, цивилизации, культуры. Он был сторонником естественного человека, живущего в тесном единстве с природным миром, не искаленного городской сутолокой и верно своему изначальному естеству.

Надо быть ближе к природе. Вредно любое излишество, придуманное цивилизацией. Такова отправная посылка знаменитой толстовской теории «трудовой жизни». Согласно этой теории в жизни писателя возникло вегетарианство как культ простой пищи; пристрастие к естественным тканям: полотну, холстине, батисту; особый ритм жизни, ее по-крестьянски трудовой настрой.

Итак, главное лекарство — правильная жизнь по законам природы, согласованная с нравственным началом. Толстой был согласен с теми докторами, которые полагали, что новые лекарства отучают организм бороться с самими болезнями.

Для того, чтобы сберечь свою нравственную и физическую силу, необходима постоянная деятельность. И примером своей жизни Толстой утверж-

дал культ трудовой и здоровой жизни В молодости граф Толстой отдал дань чревоугодию, перееданию, курению и даже спиртным возлияниям. Его отказ от вредных привычек носил принципиальный характер.

Вторую половину своего долгого земного пути Толстой жил по строгому режиму, привычку к которому выраба-

Вегетарианство Толстого возникло не как модное учение, а как употребление простой и доступной в то время каждому крестьянину пищи.

тывал в себе самовоспитанием. Свой день Толстой делил на четыре части, называя их «мои четыре упряжки». Первые три приходились на утреннее время, а день Толстого начинался рано, не позднее 5 часов утра. Первую часть дня он посвящал физическим упражнениям

и зарядке. Его зарядка больше напоминала тренировку спортсмена и продолжалась не менее часа. В хамовническом доме-музее до сих пор хранятся гантели, с которыми он совершал утренние упражнения. В дневнике, датированном октябрём 1910 года, когда до смерти оставалось всего две недели, Толстым сделана такая запись: «Делал несвойственную годам гимнастику и повалил на себя шкаф. То-то дурень». Могучая сила не убывала в нем до последних дней. Зарядку сменяла прогулка, неизменная в любое время года: пешая, когда расстояние в пять-шесть километров покрывалось быстрыми толстовскими шагами или верхом на лошади. Толстой считал, что верховая езда поддерживала его здоровье и снимала напряжение умственных занятий. Чуть позже можно было видеть Льва Николаевича, летящего на велосипеде. Велосипед был подарен Толстому, когда ему уже было 67 лет.

С учениками яснополянской школы он любил такую игру: дети наваливались на него, цеплялись за руки и ноги, и Толстой поднимал всю эту пирамиду. Зимой Лев Николаевич часто бегал с гурьбой раскрасневшихся мальчишек, увлеченно играя в снежки, устраивая массовые снежные баталии.

Утро продолжал полезный физический труд. Толстой был убежден, что труд — самая важная нравственная обязанность каждого человека. В течение двадцати зим, которые он жил в московских

Хамовниках, Толстой сам убирал свои комнаты. В доме стояла спиртовка, на которой Лев Николаевич сам варил себе ячменный кофе, иногда – овсяную кашу – неизменный завтрак после прогулки. Затем – пилил и колот дрова, раскладывая их около десяти печей, привозил воду на день. Полезный физический труд сменялся трудом творческим. Третья часть утра была посвящена умственной работе. Толстой писал. В это время в доме соблюдалась полная тишина. Любой звук «тормозил» работу, а Толстой любил все делать быстро. Во время работы тревожить писателя не позволялось никому. Исключительное право зайти в кабинет имела только Софья Андреевна. Четвертая, не менее важная часть дня – общение с людьми. В Хамовники, в Ясную Поляну, в дома друзей, где гостил Лев Николаевич, к вечеру приходили люди. Последние двадцать пять лет своей жизни Толстой был убежденным вегетарианцем, но не строгим. Он исключил из своего рациона мясо и рыбу, но ел сливочное масло, пил молоко, очень любил яйца и кефир. Когда-то в молодые годы Толстой часто заходил в роскошные съестные лавки, с удовольствием отведывал мясные блюда, обожал рыбу. Позже, поборов свою страсть к кулинарным изыскам, он называл гастроном Елисеева на Тверской улице «храмом обжорства» и осуждал тех, кто много думает о еде и делает ее смыслом жизни. В вопросах питания Толстому

приходилось преодолевать себя. Ему было невероятно сложно ограничивать себя в еде. Его здоровый организм и образ жизни, сопровождавшийся огромной затратой умственных и физических сил, поддерживали неизменно отличный аппетит. Переедание он мог побороть

Духовная подавленность, грусть и печаль вызывает болезни. Это еще раз доказывает, что дух управляет здоровьем, а не физическое состояние влияет на дух.

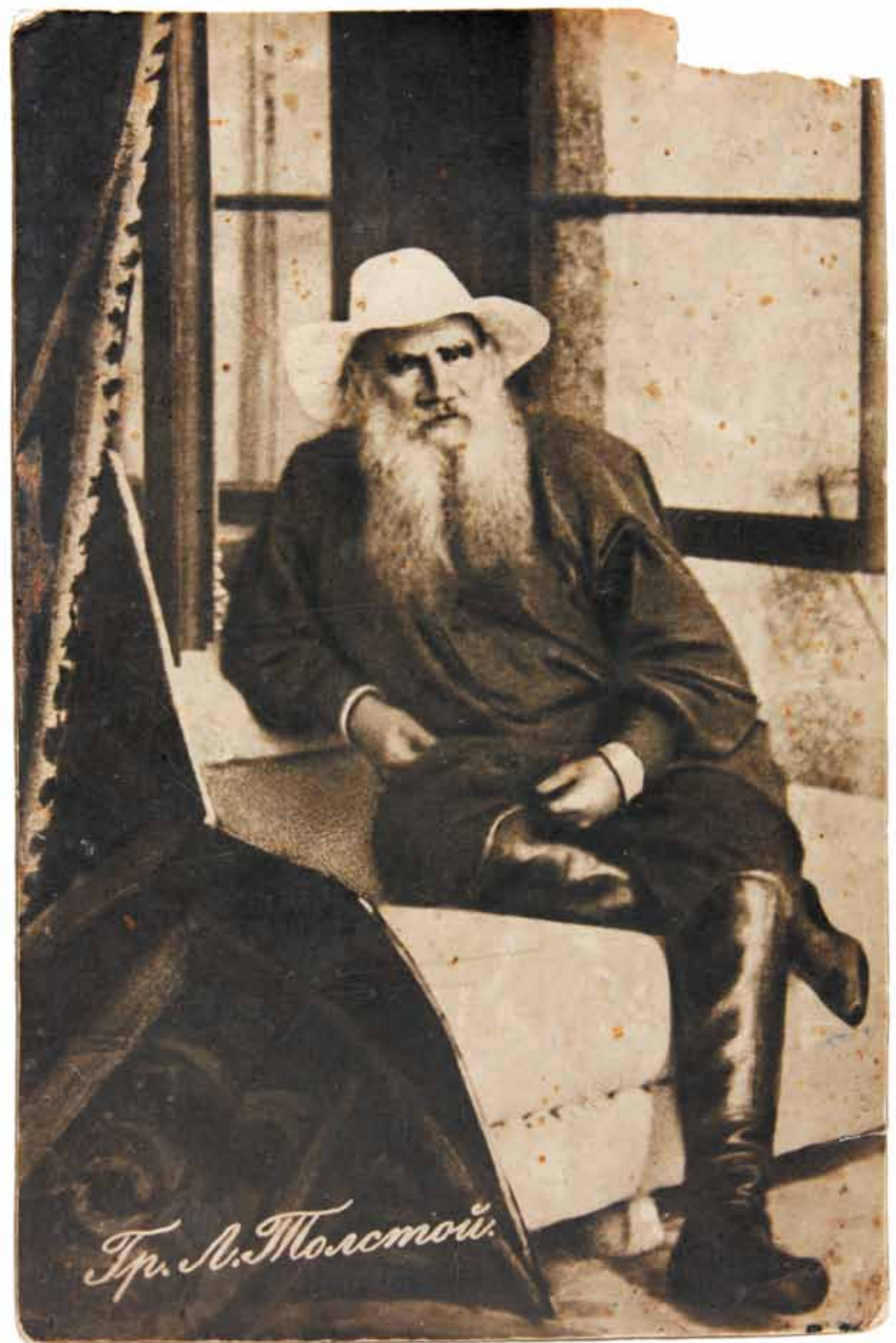
только при бдительном и беспощадном самоконтроле. В его дневниках немало таких записей: «Ел лишнее – стыдно», «Не удержался от второй порции щей – пеняю на себя». Самым любимым блюдом Толстого была овсянка. Она ему никогда не приедалась. Чаще всего в овсянку он вбивал яйцо и взбивал кашу лож-

кой. Обожал щи из квашеной капусты с грибами и зеленью, заправленные постным маслом. Щи он ел с ломтем ржаного хлеба.

Толстой освоил все основные виды спорта. Причем в каждом из них преуспел. Он был замечательным спортсменом: отлично плавал, блестяще ездил верхом, с молодых лет владел виртуозной джигитовкой. В круг его интересов входили велоспорт, гимнастика и, конечно, шахматы. Эта игра, обожаемая Толстым, по его мнению, тренировала память, ум, смекалку и выдержку. Хотя как раз в шахматы Толстой нередко проигрывал, так как был нетерпелив и стремителен, придерживался наступательного стиля игры. Его партии до сих пор публикуются в шахматных журналах мира.

Когда Толстой заболел, то полностью отказывался от еды. Запись из дневника: «Знобило. Полтора дня не ел. Стало легче». Лишь позже медицина доказала, что голодание действительно помогает больному поправиться. Кстати, спустя десятилетия ученые объяснили благотворное влияние овсянки, которая никогда не надоедала Толстому, на работу печени. А ведь у Толстого печень была нездорова. Он, конечно, не знал этих фактов, но его интуиция подсказывала верные средства.

К слову, о толстовской интуиции. Не только простым читателям, но и профессиональным медикам трудно поверить, что Толстой не имел медицин-ского образования.



ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ?

Статья выдающегося хирурга и медика
Николая Амосова о здоровье.

Смешно спрашивать: «Что такое здоровье?». Каждый чувствует: нет болезни — хорошее самочувствие, могу работать. Есть, конечно, академические определения, но я не буду их приводить. Разве что одно, на которое хочу обратить внимание, принятое Всемирной организацией здравоохранения: здоровье — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни.

Важно ли здоровье? Все ответят: «Конечно!». Любят говорить даже так: «Главное — это здоровье!».

Однако так ли уж главное? Несколько лет назад я проводил небольшие анкетные опросы через газеты «Комсомольская правда», «Неделя», «Литературная газета». Спрашивал: «Что вас больше беспокоит?» Ответы были

такие: первое — экономика, второе — преступность, третье — политика, четвертое — семья и общество и только пятое — здоровье. Но... это пока оно — здоровье — есть. Само по себе оно не делает человека счастливым. Привычка. Другие заботы важнее. Зато когда его нет, когда приходят болезни, сразу же все остальное отходит на задний план. А уж когда человек стареет и смерть маячит невдалеке... Впрочем, подождем говорить о старости.

Важность здоровья в государственном масштабе соответствует личным оценкам граждан: расходы на здравоохранение составляют 3–8% от валового национального продукта (ВНП). Не сравнить милицией, армией, не говоря о политике...

В общем, здоровье — предмет, который стоит того, чтобы поговорить о нем серьезно. Попы-

таться разобраться в противоречивых мнениях и советах, которые накоплены в обществе по этому вопросу.

На всех исторических этапах развития медицины прослеживаются две основные линии: первая — восстановление нарушенного здоровья с помощью лекарств и вторая — достижение той же цели путем мобилизации «естественных защитных сил организма». Разумеется, всегда были умные врачи, использовавшие оба подхода, но на практике, как правило, превалировал один из них. Это к вопросу о болезнях. Но есть еще здоровье как самостоятельное понятие. Должно быть, но, кажется, в медицине, как науке, его нет.

В самом деле, что такое — здоровье? Состояние организма, когда нет болезни? Интервал времени между болезнями? Наша медицинская практика, пожалуй, его так и рассматривает. Если нет болезни, значит, здоров. О болез-

нях мы уже говорили: разные они, большие и маленькие, легкие и тяжелые. Медицинская наука их хорошо изучила. Создала перечень, насчитывающий несколько тысяч названий. Каждую болезнь описала: механизмы развития, симптомы, течение, прогноз, лечение, процент смертности и тяжесть страданий.

А здоровью не повезло. Вроде бы каждому понятно: здоровье — противоположность болезни. Нужно его измерять. Много здоровья, меньше шансов на развитие болезни. Мало здоровья — болезнь. Так люди и думают. Говорят: «плохое здоровье», «слабое здоровье».

Пока же здоровье — не что иное, как выведенное статистикой качественное понятие границ «нормы». Нормальная температура

тела. Нормальное содержание глюкозы в крови. Нормальное число эритроцитов, нормальное кровяное давление, нормальная кислотность желудочного сока, нормальная электрокардиограмма. Чем больше накапливается методик измерения и определения разных показателей, тем больше статистических норм, описывающих «здоровье». Правомочно? Да, вполне. Но что будет с человеком, если нормальные условия немножко сдвинуть? Может стать, все нормальные показатели «поплывут», и начнется болезнь.

Здоровый человек бывает несчастным, но больной не может быть счастливым. Здоровье приятно, но если оно постоянно, то действует

закон адаптации: его перестают замечать, оно не дает компонента счастья.

Здоровье — это «резервные мощности» клеток, органов, целого организма. Да, резервы. Но какие? Сколько их нужно современному человеку? Есть ли возможность определения их оптимального

уровня? Чтобы выяснить, какое количество здоровья необходимо современному человеку, нужно рассмотреть важнейшие системы организма, и в первую очередь все, что связано с едой!

Аппетит — наше удовольствие и наш крест. Считается, что чувство голода появляется, когда в крови не хватает питательных веществ, или пуст желудок, или то и другое. Все это так, но весь вопрос в количественной зависимости между чувством и потребностью. Странно, но толстый человек хочет есть, то есть хочет получить энергию извне, хотя под кожей у него целый «склад» энергии. Природа установила преувеличенную зависимость между чувством голода и потребностью в пище, чтобы обезопасить организм от голодной смерти.



Этим она повысила выживаемость биологического вида. Все «нежадные» виды вымерли.

Чувство удовольствия от еды можно тренировать. При постоянном удовлетворении чувства удовольствия наступает адаптация и появляется желание получить пищу еще вкуснее. Если среда предоставляет изобилие пищи, то тренировка аппетита и превышение прихода над расходом неизбежны. Остановить этот процесс может только сильное конкурирующее чувство, например, любовь или убеждение «толстеть — вредно».

Чтобы попытаться определить, в чем состоит оптимальное питание, нужно представить себе, на какой пище и на каком режиме формировалась вся наша система питания. По всем данным, это — древняя система, она далеко не ровесница нашей «интеллектуальной» коре, а досталась от очень далекого предка. Несомненно, что он не был прирожденным хищником. Наши дальние родственники обезьяны, рождаясь вегетарианцами, научаются лакомиться мясом. Наблюдения за шимпанзе в этом плане очень интересны. Они ловят мелких животных, убивают и поедают их с большим удовольствием. Низшие обезьяны до этого не доходят.

Модный вопрос — о вареной и сырой пище. Несомненно, что наш первобытный предок ел пищу в сыром виде. Это вовсе не довод, что только так и надо. Вопрос можно поставить проще: что прибавляет кухня к естественной пище и что убавляет? Насколько это важно? Вареная пища вкуснее. Больше никаких доводов в пользу вареной пищи нет. Для пищеварения это не нужно, гораздо важнее хорошо жевать.

Чего лишается пища, если ее варить и жарить? Известно точно: нагревание разрушает витамины и все биологически активные вещества. Чем выше температура, чем дольше воздействие на пищу, тем меньше этих веществ остается. Никакого другого вреда не найдено. Белки, жиры и углеводы и их калории остаются в полном объеме. Фанатики от сыроядения рассматривают жареную котлету как настоящий яд. Есть ли у них резон? Я прочел много трудов всяких «натуропатов». Все они очень похожи: много эмоций и очень мало науки.

Для чего голодать? Еще один модный вопрос — о голоде. Книгу Юрия Николаева и Евгения Нилова, так же как и «Чудо голодания» Брэгга, расхватали моментально. Все натуропаты говорят о пользе голода. Но, кроме того, существуют солидная литература и клиники. Несомненно, есть метод лечения голодом. И все-таки научной теории о действии полного голода нет.

Нельзя не верить профессору Юрию Николаеву, который лечил голоданием тысячи людей с психическими заболеваниями. Не думаю, чтобы он полностью заблуждался. Какое-то полезное действие на организм существует несо-

мненно, если даже в таком сложном деле, как психиатрия, помогает.

Но в целом обоснование лечебного действия голода довольно бледное: будто бы организм получает «разгрузку», «отдых» и освобождается от «шлаков». Они, эти шлаки, яды, выделяются будто бы через кишечник, почему и полагается ежедневно делать очистительную клизму. Что это за шлаки и яды? Никто в объяснения не вдается: шлаки — и все. В то же время физиология свидетельствует, что никаких особенно

При постоянном удовлетворении чувства удовольствия от еды появляется желание получить пищу еще вкуснее, и вот уже перед нами чревоугодник!



ядовитых веществ у нормально питающегося человека не образуется, что яды, если они и попадают, то извне, и тогда действительно могут выделяться с мочой в чистом или инактивированном виде. Но голодать для этого совсем не нужно: печень их обезвреживает, а почки выводят.

Потребность в «отдыхе» для органов пищеварения тоже малопонятна. «Отдых» возможен только после значительного переедания, но если постоянно питаться с ограничениями, то едва ли нужно от этого отдыхать.

Не сомневаюсь, что голод как лечебный метод имеет смысл,

Мой вердикт прост: чем меньше спорта, тем строже диета. И, напротив, тем серьезнее физические нагрузки, тем больше свободы в еде. Это работает.

если только последующее питание человека останется умеренным..

Мифы о питании. В вопросе о питании есть еще несколько спорных моментов. Например, периодически дискриминируются разные продукты, к которым, кажется, испокон веков привыкли люди. Все помнят историю с яйцами: холестерин — склероз, нельзя! Потом отбой, ничего, оказывается, не тот холестерин, да и своего вполне достаточно. Или сахар. Тоже нельзя много, тоже, дескать, какое-то специфически вредное действие и опять — склероз. Далее жиры, особенно живот-

ные — масло, сало: есть можно только растительные. И много еще всяких табу: печенька, язык, копчености — в этих продуктах тоже много холестерина. Вызывает много сомнений и молоко. Одни рекомендуют молочно-овощные диеты, другие утверждают, что молоко для взрослых противостоит.

Мне кажется, что ни один естественный продукт не вреден, если его употреблять в меру, уже по той причине, что организм к этому приспособлен эволюцией. Вот соль — искусственно, жарить — искусственно. Самое главное: не переедать!

Можно спорить и о необходимости регулярного питания, строгого соблюдения времени завтрака, обеда, ужина. Тут все единодушно: «Какие споры! Конечно, нужно питаться регулярно!» Далее будут приводить данные о «запальном» соке, о стереотипе и другое. Только вот опять остается вопрос: естественна ли регулярность?

Ответ из наблюдений животных в природе прост: нет! Это не довод, конечно. Тем более, что все дикие животные умирают молодыми по человеческим стандартам. У нас же неприятности начинаются после 50 лет.

Не собираюсь ратовать за полный беспорядок в еде, высказываю только сомнение в догматической требовательности расписания и профилактического приема пищи, даже когда не хочется, если время обеденного перерыва подошло.

Строгий режим и регулярность нужны для больных и стариков, а здоровому нерегулярность полезна. Чем же тогда тренировать регуляторы? Только нерегулярностью! Соотношение полезных нагрузок, количества

пищи и активности регуляторов, управляющих уровнем обмена веществ, определяется массой тела.

Полезны ли накопления жира в запас? Если исходить из принципа, что все естественное полезно, то да. Уж, по крайней мере, не вредно. Может быть, накопление жира — это компромисс? Лучше немного вреда, но сохранить жизнь, чем идеальная фигура и гибель от холода при первых природных неурядицах или болезни? Вся эволю-

ция — это сплошные компромиссы между программами «для себя», «для рода», «для вида».

Я думаю, что немножко жира наверняка не вредно. Запасов белков, которые наиболее важны, к сожалению, не существует. А с помощью жиров организм создает необходимый ему запас энергии.

Не надо считать калории и граммы. Разный образ жизни, разный обмен — нельзя определить, сколько вам нужно калорий, трудно подобрать соответствующую диету. Таблицы калорийности продуктов следует знать только для ориентировки: какой пищи нужно избегать, а что безопасно. Единственный измерительный инструмент, которым нужно руководствоваться, — это весы.

Правильное питание — необходимое, но недостаточное условие здоровья. Пренебрегать им нельзя ни в коем случае. Мой вердикт прост: чем меньше спорта, тем строже диета. Наоборот, при высокой физической тренированности, закалке и спокойной психике можно больше позволить себе небольшие «погрешности» в питании. Видимо, есть зависимость и от возраста: старым и малым нужны строгости, молодым и сильным допустимы поблажки.



Высказывания о спорте



Жан Жироду

Спортсмен профессионал — это человек, который согласен состариться и выйти в отставку в возрасте тридцати лет.



Анатолий Луначарский

Я чувствую после прогулок и плавания, что молодею, а главное, что телесными движениями промассировал и освежил свой мозг.



Константин Циолковский

Физическое образование ребенка есть база для всего остального. Без правильного применения гигиены в развитии ребенка, без правильно поставленной физкультуры и спорта мы никогда не получим здорового поколения.

Когда приближенные спросили Александра, отличавшегося быстротой ног, не пожелает ли он состязаться в беге на Олимпийских играх, он ответил: «Да, если моими соперниками будут цари!»

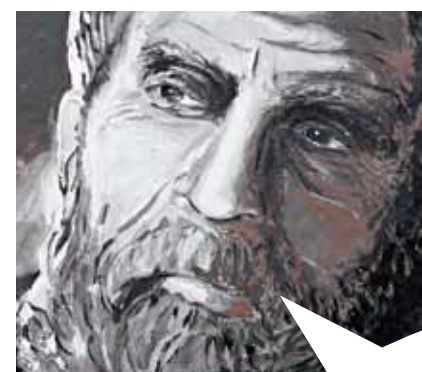


Александр Македонский



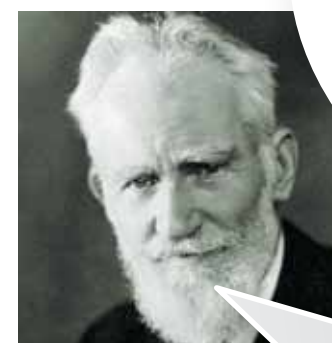
Клод Адриан Гельвеций

Соревнование производит гениев, а желание прославиться порождает таланты.



Гиппократ

Как суконщики чистят сукно, выбивая его от пыли, так гимнастика очищает организм.



Бернард Шоу

Ты не научишься кататься на коньках, если боишься быть смешным. Лед жизни скользок.

О ЗДОРОВЬЕ

Русский философ Иван Ильин.

Как это томительно, все время думать о своем здоровье... Вечно беречься, всего опасаться, обходиться без запрещенного и все спрашивать: не повредит ли мне то-то и то-то? Вся жизнь наполняется страхом и опасениями... Все время наблюдаешь за собой, живешь с оглядкой, становишься сам себе тюремным наблюдателем... Радость жизни исчезает. Душой овладевает мнительность, ипохондрия. Не жизнь, а прозябание. Кому и зачем нужна такая жизнь?»...

Так жаловался я однажды в письме к моему деду, когда у меня начался процесс в легких и я должен был лечь в санаторию на много месяцев. Вот была тоска! Один этот градусник три раза в день, который я называл тогда «тюрьмометром»... Я был молод, подвижен, разговорчив и как раз начал интересную научную работу, которая требовала постоянных справок в библиотеке и выписок, И еще одно: я был влюблен... и не уверен в ее отношении ко мне. Ах, как я тогда терзался!..

Милый мой дед... Он давно уже скончался... Но я сохра-

нил его ответное письмо. Оно настолько значительно и глубокомысленно, что его следовало бы непременно напечатать. У моего деда философия вырастала из сердца, питалась созерцанием и сливалась с жизнью; но больших философских трудов после него не осталось.

Вот его письмо от слова до слова.

«Ах ты, мой нетерпеливей, – писал он мне. – Чего ты томишься? Ведь я по письму твоему слышу, как ты тоскуешь. Пожалуйста, успокойся и не мешай своему Врачу. Да нет, не санаторному, Бог с ним; он все равно будет делать свое дело. Я разумею твоего собственного, внутреннего Врача, с которым ты не в ладах. А ты о нем ничего и не знаешь? Тогда я должен рассказать тебе про него. Но ты изволь спокойно лечь, поудобнее. Вот так, на спину... Удобно? Ну и не напрягайся, не делай угрюмого лица! Если будешь предаваться мрачным мыслям, то ничего не услышишь и не поймешь из моего рассказа. Пожалуйста, не хмурь бровей. Дыши спокойно и глубоко, будто заснуть хочешь.

Ну вот, а теперь слушай меня сердцем и внутренне проверяй каждое мое слово.

У всякого из нас есть свой собственный, внутренний Врач. Его нельзя ни видеть, ни слышать. Он ведет скрытую, таинственную жизнь и не отвечает на прямые вопросы. Но к нему можно и должно «прислушиваться». Изредка мы его видим во сне, но обыкновенно не знаем, что это он. Тогда нам снится какой-то симпатичный, дружелюбный человек, к которому мы питаем полное доверие; он очень благожелателен, сопровождает нас, молча помогает нам в делах и устраняет всякие неприятности; обычно мы не видим даже его облика, он живет как будто в тени; мы чувствуем только доброе и заботливое существо, и просыпаемся с чувством благодарности, ободренные и обласканные... Это и есть наш внутренний Врач, который нам дан на всю жизнь и с которым мы должны жить в ладах...

Ты, конечно, спросишь, как до него добираться? А видишь ли, у нас есть особый дар внутреннего созерцательного внимания и нам надо

упражнять его. Надо прислушиваться к жизни нашего собственного инстинкта, той великой и умной подземной силы, без которой наша жизнь была бы совсем невозможной. Эта сила растит и строит человеческий организм – это удивительное сожительство или «земное единожительство» личного тела и личной души. Он печется о нас, ведет нас и охраняет, присутствует во всех органах нашего естества. Можно было бы сказать, что каждому человеку дан от Бога некий внутренний «строитель». Это он «просыпает» тебя по утрам, потому что ты «достаточно» поспал; он именно «просыпает» тебя изнутри, тогда как другие люди могут тебя только разбудить. Ты видал, вероятно, людей, которых никак не добудись? Понятно почему: ты их насильно и произвольно будишь, а «их» органически-внутренне «спит»... Ты поскользнешься на ходу – а он уже позаботился о том, чтобы ты не упал: он поддерживал твое равновесие. Ты порезал палец, и уже все сделано для того, чтобы ты не истек кровью; и пока ранка не заживет, она будет изнутри залечиваться твоим заботливым Врачом. Что бы ты ни предпринял, он все время заботится о тебе. Ты сегодня много поработал и хотел бы просидеть над книгами еще всю ночь; он считает это вредным и заявляет об этом в форме усталости и сонливости. И если ты будешь настаивать на своем, начнешь много курить и пить крепкий кофе, то ты окажешься с ним в раз-

ладе и он может устроить тебе внутреннюю «забастовку». Трудный и напряженный день прошел, тебе пора спать, и он сигнализирует тебе об этом: глаза твои слипаются, ты начинаешь зевать и становишься вял и сонлив. Это от него идут чувства

Упорное неповиновение природе может сломать человеку хребет. Искусство прислушиваться к бессловесному голосу своего внутреннего Врача – современный человек, к сожалению, утратил .

голода, жажды, холода, скуки и тоски: ты не бережешь себя, ты не знаешь, что тебе нужно, а он знает все потребности твоего организма и бережет тебя. Это он предупреждает тебя о том, что тебе нужно больше углеводов (сахар), меньше соли, гораздо больше

витаминов; это от него «мороз по коже», чихание, зубная боль, повышенная температура, обложенный язык. Если ты не считаешься с этим – тем хуже для тебя; он не может и не будет «уговаривать» тебя, а сделает тебя слабым и больным – одумывайся и опоминись, забрел в тупик – ищи выхода...

О каждом излишестве (вино), о каждом упущении (отморозил нос) он все время дает тебе знать. Живой человек есть целая система равновесия: равновесие тепловое, пищевое, сонно-бодрственное; равновесие в напряжении мускулов и нервов; кровообращение, мера движения и покоя, мера горя и радостей, мера чувственных наслаждений и мера целомудрия, мера сосредоточенной мысли и мера отвлечения и развлечения. Это он блюдет во всем необходимую меру и надлежащее равновесие и знает, что тебе необходимо; это он сокращает твою работоспособность, посылает тебе мигрень или бессонницу, или желание прыгать и бегать; или валит тебя на теплую лежанку, или устраивает тебе длительный нейроз.

Это он побуждает беременную женщину есть мел или древесный уголь, потому что они ей необходимы для ребенка. Когда ты в темноте подходишь к незримой для тебя опасности – он предупреждает тебя замиранием сердца и чувством непонятного ужаса. Надо приучиться прислушиваться ко всему этому. Таинственный Врач твоего инстинкта мудрее и дальновиднее тебя. Он



во всем требует равновесия, целесообразности и меры. Он есть воплощение молчаливой творческой мудрости. А от нас он требует – внимания и повиновения; и за это он посылает нам здоровье: само себя поддерживающее равновесие жизни, и легкое, бодрое самочувствие... Это искусство прислушиваться к бессловесному голосу своего инстинктивного Врача – современный человек, к сожалению, утратил. Первобытный человек обладал этим даром и был счастлив. Но теперешний злосчастный умник не способен к этому. Он гордится своим рассудочным мышлением и воображает, что сознательная мысль составляет главную суть и силу жизни. Он воображает, что «культура» одолела природу и подчинила ее себе. Он самодовольный рассудочник и гордец; и думает, что его произвол призван покорить богозданную природу и, может быть, даже впоследствии заместить ее. Он доходит до того, что

выдумывает всякие противостественные теории и способы жизни и ставит все вверх ногами. А его безбожие ослепляет его все более и более и увлекает его все дальше и дальше. Грех противостественности становится все глубже у современного человека – и ему уже не избежать справедливого возмездия. Упорное неповиновение природе может сломать человеку хребет, ибо тот, кто восстает против богозданной природы, – бунтует против Бога. Поэтому нам надо кое в чем вернуться назад – к богозданной природе, чтобы вернуть себе дары неба. Мы должны научиться ладить с нашим инстинктивным строителем и таинственным Врачом. Мы должны научиться вопрошать его, не надеясь на словесный ответ: чего бы ему «хотелось», чего бы он желал «избежать», что ему подходит и что – нет, и что он решительно отклоняет как вредное. Тут не следует умничать, не надо ничего изобретать

самому. Советоваться со своим Врачом совсем не значит потакать своим страстям и вожделениям. Это – совсем иное: человек внутренне сосредоточивается и прислушивается к голосу своего организма; он внемлет голосу своего инстинкта, но не его слепоте и страстности, не его противодуховной жадности, а его духовной мудрости, данной ему от Бога и взлелеянной от природы. Человек как бы возрождает в себе тот акт, при котором дух владеет инстинктом до самой его глубины и из самой его глубины. Он совещается с духом своего инстинкта и олицетворяет его в образе своего «Врача». Это пробуждает в душе древнюю, первозданную глубину, которая, может быть, уже совсем заглохла, а может быть, только засушена рассудком. Человек как бы стучится в дверь своего богоданного и естественного Врача, чтобы приобщиться его самодеятельной мудрости и возобновить в себе органическое самочувствие природы.

Врач отвечает без слов! его мудрость не «логична», а «органична»; он молча указывает «нужное», «одобряет», «подтверждает» или «отводит – не советует». Именно там, в этой глубине инстинктивной духовности живет творческое зерно здоровья, тот дивный дар органического самоцеления, с которым мы должны вступить в связь.

Вот в этом-то и дело, мой нетерпеливый мальчик! Ты тоже утратил живую непосредственную связь с твоим строителем и Врачом; и вследствие этого ты заболел. Теперь тебе надо во что бы то ни стало восстановить эту связь. Тебе нужно не просто вылечить от кашля и заросить «раненое» легкое; тебе нужно начать новый образ жизни. Ты должен вступить в живой ритм природы, как бы окунуться в поток самоцеления и естественного самоподдержания. Это нельзя сделать насильно, простым решением, в кратчайшее время. Ты должен постепенно освоиться с мыслью, что здесь надо не приказывать, а повиноваться; не эксплуатировать свои силы по произволу, а блюсти меру напряжения и равновесия во всей жизни. Только повинувшись природе, можно ей повелевать. Кто живет и творит вместе с ней, из нее, того она несет охотно и радостно как своего господина. Ибо природа, подобно судьбе, ведет послушного и насильно тащит непокорного. Поэтому, если ты будешь доверять своему инстинктивному Врачу и слушаться его тихих указаний и предупреждений,

то тебе не надо будет постоянно тревожиться о своем здоровье: он будет делать это за тебя. Ты будешь жить, любить и творить, а он будет поддерживать твоё здоровье. Ты будешь блюсти его органические пожелания, а он будет идти навстречу всем твоим духовным требованиям. Вы будете сообща – живым, здоровым единством. И ты будешь здоров и будешь наслаждаться прекрасным, уверенным спокойствием за себя и за свое дело.

Так-то, мой милый. Здоровье есть нечто большее, чем люди обычно думают... Здоровье есть предначертанная Богом и угодная Ему гармония между личной природою и личным духом. Каждый человек создан для здоровья и призван к тому, чтобы быть здоровым. В больном виде мы не соответствуем нашему назначению и Божьему замыслу; какая Ему радость от наших уродств и мучений?.. Он посылает нам недуг для того, чтобы мы выздоровели, – как путь к здоровью. Поэтому болезнь есть как бы таинственная запись, которую нам надо расшифровать: в ней записано о нашей прежней, неверной жизни и потом о новой, предстоящей нам, мудрой и здоровой жизни. Этот «шифр» мы должны разгадать, истолковать и осуществить. В этом – смысл болезни.

И все это есть чудо, живое чудо природы, великое чудо Божие, которого мы по привычке не замечаем; мы проходим мимо него, и наше заглушенное сердце остается холодным и безразличным. Подумай

только, как это дивно: в каждом из нас заложена способность осуществлять в себе задуманную Богом гармонию духа, души и тела...; каждому из нас дан таинственный строитель и Врач, призванный к осуществлению этой гармонии...; каждый из нас обладает даром погрузиться в себя духом и воззвать к этой предначертанной и обетованной гармонии... Это значит сразу – вернуться к природе и придать себя воле Божией... Но не верь мне на слово.

Постарайся увидеть это все самостоятельно. Воспользуйся для этого своей болезнью: она должна не только исцелить тебя (ибо в этом ее призвание), но и умудрить. А мудрость дается только через испытание и страдание. Поэтому не сердись на свою болезнь; «дай себе отпуск»; представь себе, что ты уехал в путешествие и должен привести с собою – дружбу со своим Врачом, дар здоровья и органическую мудрость. Пережив все это сам, проверь, удостоверься и доведи себя до очевидности. Для этого нужно терпение. Все прекрасное на свете растет и развивается медленно. А ты ведь хочешь именно прекрасного – предначертанной от Бога жизненной гармонии. Взрасти ее, и вся жизнь твоя озарится по-новому: и любовь, и семья, и творчество, и старость»...

С тех пор я и в самом деле пережил все это, проверил, удостоверился и дошел до очевидности. А письмо деда я читал и перечитывал много раз, так что теперь знаю его почти наизусть.



ЭКСКЛЮЗИВНО ПРЕДСТАВЛЯЮТ КЛЕТОЧНУЮ КОСМЕТИКУ НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ!



Сверхэффективный, роскошный, окутывающий комфортом уход для воскрешения природной красоты и молодости кожи – это желание самых взыскательных женщин вдохновило ведущих российских фармацевтов на создание инновационных anti-age препаратов EXCELLANCE Moscow.

EXCELLANCE Moscow – это первая антивозрастная линия клеточной косметики нового поколения с клинически доказанной эффективностью, созданная на базе российской фармацевтической компании «Фарм-Синтез» согласно самым высоким требованиям, предъявляемым к выпуску лекарственных препаратов и в соответствии с мировыми стандартами косметологии класса luxury.

Абсолютным открытием стал беспрецедентный по своей anti-age эффективности белково-пептидный нуклеотидный комплекс CELLEXON®. Клинически доказано: именно он пробуждает природный потенциал клеток кожи к восстановлению и защищает их от старения.

CELLEXON® запатентован компаний «Фарм-Синтез» на ближайшие 20 лет – он не имеет аналогов в мире.

Результат предвосхищает самые смелые ожидания: уже после первого применения EXCELLANCE Moscow заглаживаются морщинки, тон кожи выравнивается, сияние молодости возвращается!

В дополнение к CELLEXON® в составе EXCELLANCE Moscow – более пятидесяти активных компонентов от авторитетных лабораторий Европы, среди которых: гиалоуроновая кислота трех видов (Франция), уникальные антиоксиданты (Германия), сверхэффективные пептидные комплексы (Испания), разнообразные растительные комплексы (Австрия, Швейцария) и роскошные компоненты морского происхождения (Франция).

Принципиально новая невесомая текстура препаратов позволяет активным компонентам проникать максимально глубоко – для невероятного восстановления и изумительного омоложения кожи.



ЧИТАЙТЕ В СЛЕДУЮЩИХ НОМЕРАХ

Семья или общество?

Кто оказывает большее влияние на наших детей?

Назад в будущее!

Картошка, кружки, лагеря и отряды – вернутся ли они снова?

Герой нашего времени

Существует ли в современной России «положительный герой»?

Студенческая революция

Позитивный опыт и трагические последствия вовлечения молодежи в политику. Молодежные движения – мировой опыт.

Общие интересы

Принято говорить о конфликте поколений и проблеме отцов и детей? Так могут ли у родителей и детей быть общие занятия и интересы?

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР
Владимир Ляпоров

РЕДАКТОРЫ:
Анна Бокова,
Юлия Качанова

ДИЗАЙН :
Роберт Шмайгер

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

ИЗДАТЕЛЬ
ООО «ДСС Медиа Групп»

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР
Тимур Сидоров

ЖУРНАЛ
«НАЧАЛО. ЦЕННОСТИ И КАЧЕСТВО ЖИЗНИ»

Оригинальное издание.
Издается «ДСС Медиа Групп».
№18 АВГУСТ-СЕНТЯБРЬ 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.

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

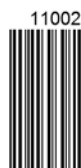
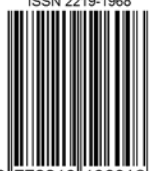
1. Водно спортивный клуб «Барвиха».
2. Crown Thai Spa на Рублевке.
3. Конно-спортивный центр
«Манеж».
4. Ресторан клуб «Аукцион».
5. Аквапарк «Поляны».
6. Аптека «Никтар роз».
7. Кафе бар «Винтаж».
8. Кафе «AZALE» Жуковка.

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

8 (926) 363-68-01

ISSN 2219-1968

11002



9 772219 196018