

№ 28 | АПРЕЛЬ — МАЙ 2015

Начало

ЗДОРОВЬЕ И ЖИЗНЬ



НАЧАЛО

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ, ВЫ МОЖЕТЕ ПОДПИСАТЬСЯ НА ЖУРНАЛ
«НАЧАЛО — ЦЕННОСТИ И КАЧЕСТВО ЖИЗНИ».



В КАЖДОМ НОМЕРЕ ЖУРНАЛА ЖИЗНЕННО ВАЖНЫЕ ТЕМЫ,
ВОЛНУЮЩИЕ КАЖДОГО: ЛЮБОВЬ, СЧАСТЬЕ, ДЕТИ, СЕМЬЯ,
МНЕНИЯ ИЗВЕСТНЫХ ЛЮДЕЙ, МЫСЛИТЕЛЕЙ
И ДЕЯТЕЛЕЙ КУЛЬТУРЫ.

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) 363-6801
Стоимость с доставкой 200 рублей.

СЛОВО РЕДАКТОРА

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ



Мы часто вспоминаем о своем здоровье, когда нам уже плохо и что-то болит. Почему же мы, взрослые люди, допускаем такое неразумное отношение к себе? В этом номере журнала мы поговорим о здоровье и о том, что с ним связано. О здоровом образе жизни говорится все чаще и чаще, и кажется все осознают важность проблемы. Плохая экология, неподвижный образ жизни, технический прогресс и многое другое неблагоприятно влияют на здоровье современного человека. Мы часто друг другу желаем здоровья, но оно не прибавится, если мы сами не приложим усилий по его сохранению.

Тимур Сидоров

СОДЕРЖАНИЕ



6
ЧТО ТАКОЕ
ЗДОРОВЬЕ
 ЗДОРОВЬЕ — ЭТО ПРАВИЛО,
 А НЕ ИСКЛЮЧЕНИЕ.

8
ПУТЬ К СЕБЕ
 ИНТЕРВЬЮ ПУТЕШЕСТВЕННИКА
 И ФИЛОСОФА ФЕДОРА КОНЮХОВА.

14
ХАРАКТЕР —
ЭТО И ЕСТЬ
СУДЬБА
 МАЙЯ ПЛИСЕЦКАЯ

16
ЗАЧЕМ НАМ
НУЖЕН ФИТНЕС
 ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ИЛИ ФИЗИЧЕСКИЕ
 НАГРУЗКИ ДЛЯ КАЖДОГО.

22
РЕЦЕПТ ЗДОРОВОЙ
ЖИЗНИ
 ЮЛИЯ ВЫСОЦКАЯ

26
ГАРМОНИЯ —
СОГЛАСИЕ
ПРОТИВОПОЛОЖ-
НОСТЕЙ
 ГАРМОНИЧНАЯ ЖИЗНЬ —
 МЕЧТА ИЛИ РЕАЛЬНОСТЬ?



34
НИК ВУЙЧИЧ
 НИК ВУЙЧИЧ

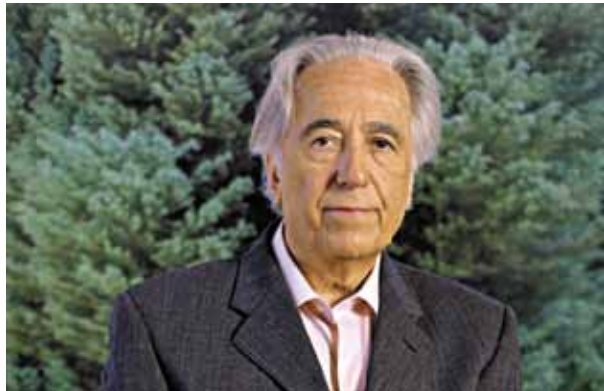
38
ЗДОРОВЬЕ —
ЭТО ГАРМОНИЯ
МЕЖДУ ПРИРОДОЙ
И ДУХОМ
 ИВАН ИЛЬИН

42
СТИХИ
О ЗДОРОВЬЕ



46
НАШЕ
ЗДОРОВЬЕ
 РУССКИЕ ТРАДИЦИИ
 ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.

50
МАЛОПОДВИЖНЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ
 ОТРЫВОК ИЗ КНИГИ
 ДАРИО САЛАСА СОММЭРА
 «МОРАЛЬ XXI ВЕКА».



ДАРИО САЛАС СОММЭР

Дарио Салас Соммэр обосновывает объективный и практический характер моральных ценностей. Его деятельность направлена на исследование и практическое применение законов Вселенной в ежедневной жизни, развитие потенциала внутреннего мира человека.

Стр. 50



ЮЛИЯ ВЫСОЦКАЯ

Актриса и телеведущая, главный редактор гастрономического журнала, рассказывает о здоровом образе жизни.

Стр. 22



ФЕДОР КОНЮХОВ

Первым в мире достиг пяти полюсов планеты, вторым покорил все высочайшие вершины, пять раз ходил под парусами вокруг света. Заслуженный мастер спорта СССР по спортивному туризму (1989), член Союза художников СССР, Союза писателей России и Союза журналистов России. Академик Российской академии художеств.

Стр. 8

СВЕТЛАНА АРХАНГЕЛЬСКАЯ

Журналист, член Русского Пен-клуба и автор серии очерков «Окно в Россию», где остроумно рассказывается о впечатлениях знаменитых иностранцев о нашей стране. Для журнала «Начало» написала очерк о типах отношений между мужчиной и женщиной.

Стр. 16



МАЙЯ ПЛИСЕЦКАЯ

Балерина, балетмейстер, хореограф, педагог, писатель и актриса. Шедевром в исполнении Плисецкой стал «Умирующий лебедь» Сен-Санса, поставленный еще Фокиным для великой Анны Павловой. Этот танец стал одним из символов России.

Стр. 14



ИВАН ИЛЬИН

Русский мыслитель, консерватор, автор нескольких важнейших концепций развития России в контексте мировой истории. Несколько лет назад Деникин, Ильин и Шмелев были перезахоронены в России. Надгробия на их могилах были установлены на личные деньги Владимира Путина.

Стр. 38

ИСТИННОЕ ЗДОРОВЬЕ — ЧТО ЭТО?

ПРАВИЛО ИЛИ ИСКЛЮЧЕНИЕ?

Здоровье... Что это? Много его или мало? Как правило, когда оно есть, его не замечают или всячески гробят, как в поговорке «что имеем, не храним, потерявши, плачем». Есть и другая категория людей, для которых здоровье — это почти «Священный Грааль», когда в погоне за ним они перестают замечать жизнь вокруг.

К сожалению, большинство людей видят в понятии «здоровье» только физическую составляющую. На самом же деле все обстоит гораздо сложнее. Ведь именно здоровье открывает для нас весь мир вокруг, дает в полной мере прочувствовать все его цвета и вкусы, помогает взаимодействовать со всем многообразием окружающей действительности. Человеку важно не только отсутствие болезней или физических дефектов, но полное физическое, душевное и социальное благополучие.

Это в идеале. В реальной жизни, пожалуй, таким здоровьем не обладает ни один человек на Земле. Например, человек находится в хорошей физической форме и всячески поддерживает ее, но, попадая в неблагоприятные социальные условия, приобретает массу вредных привычек, а то и вообще становится асоциальной личностью. И со временем теряет и физическое, и моральное, и душевное здоровье.

А бывает и так, что физическое состояние мешает человеку адекватно воспринимать окружающий мир. При этом болезнь может быть и чем-то подспудным, на втором плане — она есть, ее можно терпеть и даже, казалось бы, не замечать. Однако незаметное влияние идет. Все это проявляется уже в отношении к миру. И там, где здоровый человек просто бы наслаждался хорошим моментом, такой человек уже

не видит их, но стремится получить это любой ценой. А из этого вытекают извращенные психологические установки. И вот перед нами уже человек, сам не живущий и не дающий жить окружающим.

К счастью, так бывает далеко не всегда. Однако здоровье постоянно подвергается испытаниям и проверкам. Очень часто одно порождает другое и перерастает в третье, образуя настоящий порочный круг. Например, имеется хороший семьянин с добродушным нравом. Нужно заботиться о семье, и... работа начинает требовать свое. Идет нарушение режима сна, питания, далее следует расстройство пищеварения — и вот перед нами классический хроник, склонный к депрессиям. Он становится не слишком хорошим отцом, поскольку больше плачется, чем воспитывает, да и муж из него становится никудышный. И верная жена тоже начинает бросаться из крайности в крайность, превращаясь в плохую жену, склочную соседку и склонную к сплетням подругу, и т.п. Этот круг засасывает все новых и новых людей, оказывая влияние и на их здоровье уже с социальной и психической стороны.

Получается, что физический уровень здоровья находится в тесном взаимодействии с психическим состоянием (как говорится, «все болезни от нервов...») и моральным.

Так что же делать? В первую очередь, научиться понимать, откуда идет воздействие, с какой стороны нарушается «благополучие». При этом, конечно, не стоит забывать, что и все окружающее находится под таким же давлением. А потому: лечи себя и других; лечи не только тело, но и душу; лечи даже просто отношения — и жить станет легче, и жизнь будет ярче!

ПУТЬ К СЕБЕ

ИНТЕРВЬЮ ПУТЕШЕСТВЕННИКА И ФИЛОСОФА ФЕДОРА КОНЮХОВА



— *Вы совершили четыре кругосветных плавания, 15 раз пересекли Атлантику, достигли всех пяти полюсов планеты... Но ведь все уже изведано, покорено. Какой смысл Вы вкладываете в покорение стихии природы в XXI веке?*

— Путешествия были, есть и будут. И через сто лет, и через двести, и через тысячу. Они изменятся — станут другими, только слово останется тем же. Ты уже не можешь быть, как Миклухо-Маклай или Седов. Сейчас не открывают материки или острова. Ты открываешь свою духовность.

Иду я на яхте — пусть даже тем же маршрутом, — а всё по-другому. Когда путешествую, я с Богом разговариваю: был один разговор, сейчас — другой... Или вот еще. На Северный полюс я ходил три раза подряд. Первый раз — с Дмитрием Шпаро, в 1988-м, я новичок еще был. В 89-м — с Володей Чуковым. Уже, можно сказать, лидировал, шел впереди, ко мне прислушивались. А в 90-м я пошел в одиночку. Все спрашивают: Федя, тебе там одному не скучно было? Не понимают, что я ведь еще психолог. Когда шел со Шпаро, мне интересны были айсберги, торосы — природу изучал. Второй раз я смотрел уже на людей: как работают, как переносят мороз, голод. А один пошел — натянул на себя капюшон, чтоб глаза закрывало. Мне хотелось замкнуться и видеть под ногами только рисунки на снегу. Я РАНЬШЕ ДУМАЛ, что в пятьдесят лет скучно будет, что я старый стану. В пятьдесят я хотел принять сан священника — деревня, церквушечка. Но сейчас понимаю, что каждый возраст интересен. Как ты смотришь на женщину — даже в этом возраст проявляется.

— *Какое из ваших многочисленных достижений для Вас самое главное?*

— Я сейчас в таком возрасте, что самым главным своим достижением считаю паломничество на Афон. А остальные экспедиции я не выделяю. Ну как можно сказать, что поднятие на высочайшую вершину мира Эверест не было главным для меня? Или то, что я прошел вокруг света на яхте мимо мыса Горн

или достиг Северного и Южного полюсов, не может быть главным?

— *Почему тогда Афон Вы так выделяете?*

— Когда меня укусил клещ, мне из Москвы звонили и говорили: «Ты, наверное, самый грешный. 16 человек в экспедиции — никого из них не тронул, только тебя». К тому же на тысячу клещей — только один заразный, и он пришелся именно на меня. Потом, когда я уже оказался на Афоне, прошел по тысячетлетним тропам, выложенным в лесу, посетил монастыри, скиты, я подумал: должно быть вся эта история с клещом произошла, чтобы я побывал на Афоне, иначе времени бы так и не выкроил. Если тело свое я подлечил в больнице, то здесь — душу. Вот за этим и поехал на Афон. Тем более что в декабре мне исполняется 58 лет: годы уже такие, что надо больше молиться, чем путешествовать.

— *Федор Филиппович, происходило во время Ваших экспедиций что-то такое, что выходило за рамки понимания?*

— Конечно, происходило. Вы спросите о летающих тарелках — я их видел. Вы спросите о чудовищах, которые обитают в океане, я их тоже видел. Но я не очень люблю об этом говорить: у кого-то может сложиться впечатление, что у меня разыгралась фантазия.

— *И все-таки, расскажите, пожалуйста, несколько эпизодов...*

— Когда мы проходили Бермудский треугольник, в сумерках увидели желто-белые точки, похожие на звезды, которые беспорядочно перемещались по горизонтали. Их видел не только я, но и другие члены экипажа. А еще бывало, что идешь на яхте, а из океана вырывается огненный столб, как при газосварке. Подхожу ближе — он исчезает и появляется в другом месте.

— *А какая из экспедиций была самой опасной?*

— Риск везде был большой. Экспедиции отличались только степенью его концентрации. Скажем так: у меня было 100 опасностей на Эвересте за неделю, и те же самые 100 опасностей на пути к мысу Горн за 6 меся-



цев. К тому же у каждого человека существует свой лимит риска. Один сто раз рискует, на сто первый погибает. Другой — десять раз рискует, на одиннадцатый погибает. Поэтому при каждом путешествии я прошу Бога увеличить мой лимит риска.

— *Что вы делали в тех случаях, когда понимали, что ситуация — на грани жизни и смерти?*

— Таких случаев было много. Я ведь уже больше 30 лет в экспедициях. Каждый раз надеялся на Господа Бога, молился, и он меня вытаскивал, когда я уже ничего не мог поделать. Но, как говорится, на Бога надейся, а сам не плошай. Произошел со мной один такой случай в Антарктиде. Там поднялся сумасшедший ветер, просто с ног сбивал, а еще нужно нарты тащить, а на них груз больше ста килограммов. В общем, в один момент я понял, что просто не могу сдвинуться с места. Тогда я залез в палатку и начал думать, как быть. Решение пришло в голову необычное. Я подумал: «А что если ветер пропускать через себя?». И начал представлять себя решетом. С этим настроением

я несколько дней просидел в палатке. Потом выхожу из нее, вижу, что ветер по-прежнему сильный, но меня не сбивает с ног, а как бы проходит через меня. Думаю, что подобный эксперимент у каждого при желании может получиться — в нас во всех сидит экстрасенс.

— *В этом случае вам удалось справиться со стихией. А как насчет диких зверей? Не нападали на Вас, к примеру, белые медведи, во время трансгрландской экспедиции на собачьих упряжках?*

— В Гренландии действительно много белых медведей, и они достаточно опасные. У моего напарника-эскимоса был карабин и лицензия на отстрел, в случае если пришлось бы защищаться. Но, получается, что единственный, кто на меня напал за все время моих странствий, — это маленький клещ. Но он не менее опасен, чем медведь: от его укуса можно умереть.

— *А с кем Вам было проще управляться — с девятью лайками в Гренландии или с «кораблем пустыни» на Великом шелковом пути?*



РАНЫШЕ Я БОЛЬШЕ ТРЕНИРОВАЛСЯ ФИЗИЧЕСКИ. БЕГАЛ В ДЕНЬ ПО 50 КМ. СЕЙЧАС ЖЕ Я БОЛЬШЕ ДУХОВНО СЕБЯ НАСТРАИВАЮ, ЧЕМ ФИЗИЧЕСКИ.

— Я животных очень люблю. У каждого из них свои повадки, свой характер. Но и в случае с лайками, и в случае с верблюдом между ними и хозяином должна быть тесная связь. Чтобы она установилась, я перед гонками на собаках в хижинах по полгода с ними жил. Особенно должна быть тесная связка с вожакom упряжки. Там же нет ни вожжей, ни руля. Нет даже кнута — бить собак сейчас запрещается. А ты сам весь закутан-замотан, трудно голо-

вой в сторону повернуть. Как в таких условиях управлять упряжкой? Только через жока. Ты просто думаешь, что нужно повернуть направо, а он эту мысль должен уловить.

А верблюд еще сложнее, чем собака. Он одновременно и добрый, и злой, и очень умный, и очень тупой. Если он тебя полюбит, то будет слушаться. Если нет, может и убить. При этом тоже умеет читать мысли на расстоянии: если хвалят его, подойдет, голову на плечо положит. А если обидится, может и отомстить.

— **Федор Филиппович, чтобы переносить все тяготы экспедиций, как Вы поддерживаете свое здоровье?**

— Раньше я больше тренировался физически. Бегаю в день по 50, по 100 километров. В молодости я получил звание мастера спорта по лыжам, по бегу, по яхтенному спорту. Сейчас же я больше духовно себя настраиваю, чем физически. Уже есть опыт, я уже больше доверяю духу, чем телу.

— **На какие экспедиции Вы еще себя настраиваете?**

— После Шелкового пути вернусь домой, дай Бог, в середине ноября, а там дальше надо вылетать в Гренландию. Хочу пройти по тому же пути, что мы проделали с эскимосом Хансом. Мы тогда побили мировой рекорд датчан по самому быстрому пересечению на собаках Гренландии с востока на запад. А сейчас я хочу выйти в одиночку и побить свой же рекорд с Хансом. Еще в планах — делать паломнические экспедиции. Мы мечтаем выйти из Сергиева Посада и пройти до Киево-Печерской лавры: сами будем пешком идти, а вещи нагрузим на осликов. Да, это будет медленно. Но мы именно так и хотим. Вы знаете, моя бабушка ходила в Киев пешком из нашего села. По двадцать дней шла. А я спрашивал: «Бабушка, зачем идти, ведь можно сесть на поезд и доехать». А она говорила: «Пока идешь и молишься, сам путь становится паломничеством». Поэтому мы и собираемся до Киева пешком дойти.

А еще я бы хотел создать школу путешественников. Ведь учат же на инженеров и банкиров. На путешественника тоже надо учиться. В этой школе можно было бы преподавать парусный спорт, альпинизм и др. Это моя заветная мечта. Я ведь, по сути, все уже сделал: дерево посадил, дом построил, детей вырастил. А вот учеников не воспитал.

Я вот часто думаю: почему вокруг света на яхте идут только спортсмены или ученые? А почему нельзя пойти вокруг света композитору, такому, как Алексей Рыбников, талантливому? Королёв в своих дневниках (мало кто на это обращает внимание) пишет: «Я бы хотел, чтобы первым космонавтом стал такой человек, как Михаил Лермонтов...» Почему Королёв так хотел? А я скажу тебе. Королёв мечтал, чтобы первый человек, который полетит, вернулся бы и всё рассказал. Представляешь, что написал бы Лермонтов о космосе! Вот и думаешь: пошел бы вокруг света поэт, вернулся — книгу написал о кругосветном плавании, о мысе Горн... Пошел бы композитор — и этот превратил бы в симфонию вой ветра...»

— **А признание, слава — имеет для Вас значение?**

Меня награждали Брежнев, Горбачев и Ельцин. 30 лет назад я этим гордился, а потом подумал: хватит. Когда меня к Чернобырдину вызывали, чтобы сделать Героем России,

ПОЧЕМУ ВОКРУГ СВЕТА
НА ЯХТЕ ИДУТ ТОЛЬКО СПОРТСМЕНЫ
ИЛИ УЧЕНЫЕ? А ПОЧЕМУ НЕЛЬЗЯ
ПОЙТИ ПОЭТУ, КОМПОЗИТОРУ?

я говорю: «Виктор Степанович, я когда буду стучаться в райские ворота, чтобы хоть посмотреть на райские кущи, апостол Петр выйдет, увидит, что Федор Конюхов стоит весь в звездах и наградах, — и тут же захлопнет передо мной ворота. Ну считаете вы меня героем — считайте. Только зачем звезду вешать?»

Федор Конюхов первым в мире достиг пяти полюсов планеты, вторым покори все высочайшие вершины, пять раз ходил под парусами вокруг света. По современным меркам семья у Федора Конюхова большая: у него трое детей и пятеро внуков. Сын Оскар — главный помощник во всех начинаниях отца — он менеджер всех его проектов. Дочь Татьяна живет в США. А самый младшенький Коля еще ходит в садик. Заслуженный мастер спорта СССР по спортивному туризму (1989), член Союза художников СССР, Союза писателей России и Союза журналистов России. Академик Российской академии художеств.



ХАРАКТЕР — ЭТО И ЕСТЬ СУДЬБА

МАЙЯ ПЛИСЕЦКАЯ

РВ моей жизни один день не похож на другой. Но когда утром просыпаешься и видишь солнце, то просто душа радуется. Это постоянство, которое радует.

Если ничего не делать, просто лежать на диване, то никакой формы и не будет. Человек «разъезжается» по сторонам, обленивается.

— Я пирожные, к счастью, не люблю. Я больше пиво с сосисками. Это, наверное, с детства. Мы ходили в театр через магазин Мосторга и там всегда покупали томатный сок с солью, сосиски. А вообще — люди не придумали ничего вкуснее, чем обычный хлеб с маслом. Недаром во многих европейских ресторанах перед едой подают хлеб с маслом, порой еще теплый.

Правда, обычно диетологи говорят, что хлеба надо есть поменьше, если хочешь похудеть. Но это больше в теории. А в жизни можно все, но понемногу. Всю жизнь люблю новое, всю жизнь смотрю в будущее, мне всегда это интересно! Не люблю суеты. Нынешняя борьба

с возрастом, анти-эйдж, это тоже суета. ...

От морщин никуда не деться... Но молодой старичок или старушка — это смешно... Знаете, есть старый сад и новый сад. Но ухожен он или нет — это уже совсем другое дело. То же самое с лицом человека: всегда видно — ухожено оно или запущено.

Главная проблема современного человека — это излишества. Нужен ум, чтобы отсекал лишнее в своей жизни. Не уверена, что высшее проявление ума — это доброта. Добряки бывают и набитыми дураками.

Люди не делятся на классы, расы, государственные системы. Люди делятся на плохих и хороших. Только так. Хорошие всегда исключение, подарок Неба.

Дам вам совет, меня послушайте. Не смиряйтесь, до самого края не смиряйтесь. Даже тогда — воюйте, отстреливайтесь, в трубы трубите, в барабаны бейте... До последнего мига боритесь... Мои победы только на том и держались. Характер — это и есть судьба.

ЗАЧЕМ НАМ НУЖЕН ФИТНЕС

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ИЛИ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ ДЛЯ КАЖДОГО

Жизнь — это движение; без движения нет жизни.

Суть человеческого естества — в движении. Полный покой означает смерть!

А движение для человека — это, конечно же, физические нагрузки. Римский врач Авл Корнелий Цельс обосновывал роль физических упражнений: «Бездействие ослабляет тело, а труд укрепляет: первое приводит к преждевременной старости, а последний удлинит молодость».

Самая тяжелая нагрузка для организма — отсутствие нагрузок! Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие. Физические упражнения — это только первая ступень на пути собственной гармонизации.

Человеческое тело содержит около 600 различных мышц, составной главной частью которых является белок. Для человека это очень ценный продукт. Организм устроен таким образом, что мышечная, как и белковая масса может накапливаться и сохраняться только при регулярном сокращении и расслаблении мышц. Всем известно, что в состоянии покоя мышцы атрофируются.

Все знают, что малоподвижный образ жизни — это нездорово и недостаток физических нагрузок приводит ко многим заболеваниям. Но все блага цивилизации направлены на то, чтобы уменьшить количество физических нагрузок

на организм человека. Еще реальность показывает, что информационных кампаний и общественного признания пользы активного образа жизни недостаточно для достижения изменений в поведении людей. Хотя идея всех этих мер заключается в том, что малоподвижный образ жизни вреден для здоровья.

А теперь ответьте на такие вопросы: можете ли вы с легкостью взбежать на 5-й этаж? Соответствует ли ваш вес возрасту и росту? Гуляете ли вы хотя бы час-полтора каждый день? Делаете ли вы зарядку? Если даже на 3 из 4 вопросов вы ответили «нет», не удивляйтесь, что засыпать вы будете с трудом, а при малейшей нагрузке вас начнет мучить одышка. Это только самые первые «плоды» гиподинамии — дальше будет еще печальнее, начиная с атрофии мышц, боли в суставах и заканчивая сердечными болезнями, плохой памятью и работоспособностью. А все потому, что вы вовремя поленились дать минимальную нагрузку своим мышцам. Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не может заменить физические упражнения. К 90 годам при сидячем образе жизни организм теряет 70% работоспособности, а при спортивном — всего 30%. Таким образом, вывод понятен — физическая активность сохраняет человеку в пожилом возрасте две трети максимальной жизненной силы.



ПОЧЕМУ ЛЮДИ НЕ ХОТЯТ ЗАНИМАТЬСЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ?

Может быть, это происходит потому, что ни в одном из опубликованных трудов не имеется глубокого объяснения, зачем нужно заниматься физическими упражнениями, зачем нужно ходить и бегать. Можно с абсолютной уверенностью сказать, что подавляющее большинство людей, в особенности старше 30 лет, только потому не бегают и не занима-

ются необходимой для здоровья гимнастикой, что им никто вовремя не объяснил, почему наш организм нуждается в определенных движениях, никто не доказал, что покой ведет к лени, вялости и слабости, что неподвижность ускоряет наступление старости.

Может быть, потому что природа не стремилась к обеспечению долголетия животных и человека!

Может быть, связь между физической активностью и психологическим благополучием чело-



века, например, зависит не от уровня физической активности, а от ощущений человека в процессе физической активности и после нее! Может быть, мы не умеем получать удовольствие с помощью физических нагрузок.

Главная причина участия подростков в организованной спортивной деятельности — получение удовольствия. По мере взросления на первый план выходит необходимость эффективно тренироваться и достигать успеха.

Иногда мы занимаемся спортом, казалось бы, просто ради удовольствия, и говорим себе, что не ставим перед собой никаких спортивных сверхзадач. Однако на самом деле наш организм требует физической активности, мы просто не всегда отдаем себе в этом отчет.

С другой стороны, если бы постоянная ходьба была полезна, почтальоны были бы бессмертны. Среди всех дельфинов косатки самые крупные и они всю жизнь плавают, едят рыбу и пьют воду, и, несмотря на это, они толстые. Зайцы бегают и прыгают без остановки, но живут не более 15 лет. Черепахи не бегают и ничего не делают, однако живут 450 лет.

Но, как правило, последствия физической активности — улучшенное здоровье, фигура и сила воли. Нужно ли вам это? Если вы не видите себя красивым и здоровым в будущем — не парьтесь и не занимайтесь спортом. Таким образом вы сэкономите свое время, потратив его на что-то более важное для вас. Если вы все-таки решили, что физическая активность вам нужна и вы уверены в этом, то можно продолжить чтение.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

Тело человека создано для постоянной физической активности. У космонавтов, долго находящихся в невесомости (без гравитационных нагрузок), мышцы быстро слабеют, кости становятся хрупкими, а артериальное давление повышается. Тот же принцип действия и у вполне земной гиподинамии.

При вынужденной неподвижности, например при постельном режиме, за первые 48 часов мышцы теряют до 25% своего объема.

Вы же хотите чувствовать себя лучше, иметь

больше энергии, и, возможно, жить дольше? Уверен, этого хотят все здравомыслящие люди. От вас не потребуется ничего большего, чем обыкновенная физическая зарядка. Поверьте, преимуществ физической активности невероятно много — от предотвращения хронических заболеваний до потери веса и улучшения сна, и совершенно неважно, сколько вам лет, какого вы пола и каковы ваши физические возможности.

Главное — попытаться вести активную жизнь постоянно и заниматься тем видом физической деятельности, которая доставляет вам радость. Всё надо делать в своё удовольствие.

ТЕЛО ЧЕЛОВЕКА СОЗДАНО ДЛЯ ПОСТОЯННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Надеемся на подростковую внешность и нереальный тонус полсе 60, но первые занятия начинаем уже на пенсии, да и то не факт. С другой стороны, многие бегают не для того чтобы похудеть, но, чтобы ослабить оковы механизированной культуры, не для того чтобы откладывать смерть, но, чтобы наслаждаться жизнью.

Естественно, физические нагрузки косвенно помогают при похудении, но физкультура, даже усиленная, не может быть единственным способом сбросить вес. Занимайтесь спортом, но без фанатизма. Слишком большие нагрузки изнашивают преждевременно организм, что часто случается у профессиональных спортсменов.

И самое главное, внезапное перенапряжение сил чрезвычайно опасно для организма. Напротив — постепенность в овладении упражнениями приводит к укреплению всего организма, делает человека здоровее, выносливее, ведет к долголетию.

ПРИТЧА О СИЛЕ ДУХА

ФИЛУН ДЖАРИН

Однажды ученик спросил Учителя:
— Объясни, почему вчера ты помог человеку, который месяцем раньше прогнал нас от своих дверей? Помнишь, в тот жаркий день нас мучила жажда? Ты не узнал его?
— Почему же, конечно, узнал, — ответил Учитель, — но что это меняет? Я простил его.
— Как можно простить такого человека? И после этого он пришел к тебе за помощью!!!
— Послушай меня, — продолжал Учитель, — если ты не научишься прощать, то обида будет жить в тебе и разрушать здоровье. Учись быть сильным, не только телом, но и духом. Ты должен жалеть человека, который обидел тебя, понимая его несовершенство, и быть выше причиненной им боли.
— Но ты помнишь обиду, и я не смогу ее забыть! — заволновался юноша.
— Простить не значит забыть, — сказал Учитель.
— Это удел только сильного человека.



РЕЦЕПТ ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

ЮЛИЯ ВЫСОЦКАЯ

Если нужно привести себя в порядок за 15 минут, что Вы посоветуете?

Мне помогает горячая ванна с солью и маска изо льда. Нужно мелко истолочь лед и приложить на десять секунд. Повторить несколько раз. А вообще, за 15 минут в порядок себя привести довольно сложно, особенно если вы приложили много усилий, чтобы привести себя в непорядок (смеется).

С чего начинается Ваше утро? Процедуры, зарядка, завтрак?

Со стакана теплой воды с лимоном, медом или имбирем. Я редко завтракаю, начинаю есть не раньше двенадцати дня. Зачем насиловать свой организм, если кушать не хочется? Завтраки в моей жизни точно есть, когда я отправляюсь на отдых с детьми.

Если у Вас нет времени приготовить полноценный обед или ужин, чем Вы кормите семью дома?

Полноценным ужином, кстати, может стать и гречка с яйцом — вот вам белки и углеводы. А если добавить немного сливочного или оливкового масла и зелени, то получится совершенно прекрасная еда. С моей семьей очень легко договориться в этом смысле.

Кусок хорошего сыра, вкусный, свежий хлеб, вино для взрослых, шоколад с чаем для детей их вполне устроит.

Есть продукты, которые Вы совсем исключили из рациона, и почему?

Я не ем белый рафинированный сахар, торты, стараюсь не есть масло. Хотя люблю его жутко! Для меня хлеб со сливочным, оливковым или пахучим подсолнечным маслом — самый большой деликатес на свете.

Можете перекусить фастфудом?

Смотря что называть фастфудом. Для меня самый прекрасный фастфуд — это макароны. Если нет времени приготовить полноценный обед, сделайте пасту. Вам понадобится всего пятнадцать минут, и на столе окажется фантастическое блюдо. В качестве соуса к макаронам можно сделать мелко нарубленные помидоры с чесноком, острым перцем и зеленью, натертый сыр или бланшированную капусту брокколи или кусочки анчоусов, да много всего. Что же касается гамбургеров... однажды я ела гамбургер в одном хорошем ресторане — и вот это была еда! Иногда дома я делаю детям что-то вроде бургеров, но исключаю вредные ингре-



ПОЛЬЗА МОЛОКА, КЕФИРА,
ПРОСТОКВАШИ И ТВОРОЖКОВ —
ЭТО, СКОРЕЕ, НАЦИОНАЛЬНЫЙ
МИФ.

диенты. Если кетчуп, то только домашний, а вместо белой булки — полезный хлеб либо домашняя focaccia. Горчицы сколько угодно. Френч-фрайз тоже предпочитаю делать дома, когда могу быть уверена, что все приготовлено на свежем, хорошем масле.

Тройка самых полезных продуктов, по Вашему мнению?

В тройку уложиться сложно, но попробую. Пусть это будет авокадо, так как в нем много полиненасыщенных кислот, гречка, потому что она богата железом и в ней отсутствует глютен, и зелень, особенно летом.

А кефир?

С кисломолочными продуктами у меня сложные отношения. Польза молока, кефира, простокваши и творожков — это, скорее, национальный миф. Молочные продукты, точнее, содержащийся в них казеин, вызывает в организме образование слизи. К примеру, людям, которые болеют гайморитом, часто рекомендуют исключить на какое-то время молочные продукты. Все, кроме сливочного масла. Из молочного я очень люблю сырники и вареники, но знаю: если не буду себя ограничивать, плюс 1,5 кг мне обеспечены. А вообще, все очень индивидуально. Если вы любите кефир или творог, ешьте на здоровье. Секрет хорошего самочувствия — умение прислушиваться к себе. Уметь распознать, что для организма хорошо, а что — плохо. Вот я уже 2 дня подряд позволяю себе по кусочку сыра вечером, потому что хочется. Чувствую, что скоро мне это аукнется.

Ваша жизнь так или иначе крутится вокруг еды: кулинарная студия, кулинарные курсы в Италии и собственный ресторан. Как вам удается не поправляться?

Я не могу сказать, что ограничиваю себя в еде. Бывают периоды, когда я разрешаю себе все подряд, а бывает, когда приходится отказываться. Как говорится, время разбрасывать камни и время собирать. Я не придерживаюсь каких-то определенных схем, например, съедать по три фрукта в день или питаться строго 5 раз в сутки — мне кажется это банальным. Я знаю людей, которые едят один раз в день и прекрасно себя чувствуют. Кстати, на голодный желудок и работается лучше. Для меня физическая пустота, если так можно выразиться, помогает найти эмоциональную опору. И, конечно, нельзя забывать про движение. Именно движение, а не фитнес. Я думаю, что без него жить нельзя. Если для человека зарядка — просто способ похудеть, то это дорога в никуда. Нужно понимать: то, что не работает, умирает. Сначала вам будет трудно согнуться, а однажды вы просто не завяжете шнурки.

Многие считают, что любой алкоголь вреден и от него лучше отказаться вовсе. Ваше мнение?

Я очень люблю шампанское и вино. В принципе, любое. Но, естественно, в алкоголе очень важно знать меру, как, впрочем, и во всем.

Когда кто-то из близких заболевает, Вы сразу обращаетесь к врачу или пытаетесь заниматься самолечением?

Что касается детей и каких-то сезонных заболеваний, то здесь все просто: я знаю, как и с помощью чего победить болезнь. Если сопли, кашель и температура, то я с этим справляюсь самостоятельно. Петя лучше переносил парацетамол, а Маше в детстве подходили жаропонижающие без него. Стараюсь как можно дольше обходиться без антибиотиков. Если дело касается чего-то серьезного, с чем я не встречалась, то я сразу обращаюсь к врачу.

Как Вы относитесь к традиционным народным средствам?

Я мало знакома с народными рецептами. Помню, что в детстве, когда я болела, мама давала мне малину, чтобы пропотеть. Но перед этим все равно была таблетка жаропонижающего (смеется). Я думаю, что любая горячая вода с медом, травяными сборами будет полезна. Я верю в витамин С, но только в аскорбат магния, без вреда для желудка. И считаю, что не нужно заставлять человека есть во время болезни, если он сам не хочет.

Сейчас очень много споров вокруг вакцинации. Вы делаете прививки себе и детям в профилактических целях?

Детям при рождении и после я сделала все рекомендованные прививки. Прошлым летом мы ездили в Африку и перед поездкой тоже сделали все необходимые инъекции. В таких вещах нельзя полагаться на удачу. Но ежегодную вакцинацию от гриппа мы не делаем. Считаю, что в этом нет смысла. Раньше я делала прививки от гриппа, но дети заболевали все равно.

Вы, наверное, укрепляете иммунитет. Если да, то как?

Мы ведем очень активный образ жизни. Если идет снег, играем в снежки, с удовольствием гуляем, проводим время на воздухе, любим кататься на лыжах. Я каждое утро обливаюсь ледяной водой. Когда я попробовала проверить это со своей семьей, они тут же заболели. Поэтому продолжаю процедуры в одиночестве (улыбается).

ЗНАЮ ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ ЕДЯТ
1 РАЗ В ДЕНЬ И ПРЕКРАСНО
СЕБЯ ЧУВСТВУЮТ



ГАРМОНИЯ — СОГЛАСИЕ ПРОТИВОПОЛОЖНОСТЕЙ

ГАРМОНИЧНАЯ ЖИЗНЬ — МЕЧТА ИЛИ РЕАЛЬНОСТЬ?

Каждый из нас слышал слово «гармония». Но мало кто задумывался о том, что истинный смысл этого слова — единство противоположностей. Пожалуй, в наши дни, когда мир рвется на части и гармония, казалось бы, исчезла навсегда, людям как никогда важно вновь осознать это.

В Древней Греции Гармонией звалась дочь Афродиты и Ареса — богини любви и бога войны. Пифагореец Филолай утверждает: Гармония... возникает из противоположностей. Ибо гармония есть соединение разнообразной смеси и согласие разнообразного.

В самом обобщенном виде гармония представлена в известном античном мифе о Гармонии, дочери бога войны Ареса и богини любви и красоты Афродиты. Зевс выдает ее замуж за Кадма, легендарного основателя Фив. На свадьбе Гармонии и Кадма присутствуют все боги, которые подарили Гармонии покрывало и ожерелье, изготовленное Гефестом.

То, что Гармония — дочь богини красоты и бога войны, не является, очевидно, случайностью. В мифологическом сознании древних греков отразились коллективные представления о гармонии как порождении двух начал: красоты и борьбы, любви и войны.

Аристотель писал: «Природа влекома к противоположностям, и из них, а не из подобного, образует согласное. Так, она свела мужчину с женщиной, а не с однополым существом (равно как и женщину) и сочетала первое согласие из противоположных, а не подобных друг другу существ. Похоже, что и искусство, подражая природе, делает то же самое. Живопись, смешивая белые и черные, желтые и красные краски, создает изображения, соответствующие оригиналам. Музыка, смешав одновременно высокие и низкие, длительные и краткие звуки в различных голосах, создает единую гармонию. Грамматика, смешав гласные и согласные буквы, составила из них всё [словесное] искусство. <...> Так и всё мироздание, то есть небо и землю, и весь космос в целом упорядочила единая гармония через смешение противоположнейших начал».

Понятие **гармонии** невозможно определить в нескольких словах. Более или менее полно раскрывается оно в системе категорий, составляющих это понятие.

ПЕРВЫЙ ПРИЗНАК ГАРМОНИИ — согласованность, связанность, единство всех элементов, входящих в гармоничную систему.

Так, наш мир в целом гармоничен, потому что создан единым Творцом по единому плану. Все вещи мира родственны. Эта мысль звучит в памятниках самых древних культур.

*Един огонь, многоразлично возжигаемый,
Едино Солнце, всепроникающее,
Едина заря, всё освещающая,
И едино то, что стало всем этим.*
(Ригведа, VIII, 58)

Из китайского трактата Хуайнаньцзы:
*То, что покрывается небом,
что поддерживается
землей, обнимается шестью
сторонами света,
что живет дыханием инь и ян,
что увлажняется
дождем и росой, что опирается
а дао и благо-
всё это рождено от одного отца
и одной матери,
вскормлено одной гармонией.*
(Лу Ань, II в. до н.э.)

ПЕРВОНАЧАЛЬНЫЙ СМЫСЛ ПОНЯТИЯ «ГАРМОНИЯ» В СТРОИ- ТЕЛЬНОМ ДЕЛЕ — ОСОБО ПРОЧНЫЙ СПОСОБ КЛАДКИ КАМНЕЙ

В Древней Греции первоначальный смысл понятия «гармония» был аналогичен понятию «музыка», а в строительном деле этот термин обозначал особо прочный способ кладки камней в стене (Павсаний), а также гармониями называли скрепы или гвозди, которыми сби-вали корабли (Гомер). В античной философии

категория Единого занимает обширное место. Назовем здесь Парменида, Платона, Синезия, Плотина, Марка Аврелия, Боэция...

ВТОРОЙ ПРИЗНАК ГАРМОНИИ — единство и борьба противоположных начал, контрасты.

Великий диалектик Гераклит находит источник гармонии мира: это Логос, создающий сущее из противоположных стремлений, устроивший всё через всё. Еще одно изречение Гераклита: расходящееся сходится, и из различного образуется прекраснейшая гармония, и всё возникает через вражду.

В эстетике средневековой Европы контрасты обостряются, становятся непримиримыми. Божественное и демоническое, добро и зло, свет и тьма вступают в конфликт, не зная примиряющей середины.

Пророк Исая гремит проклятиями: «Горе тем, которые зло называют добром, и добро злом, тьму почитают светом, и свет тьмою, горькое почитают сладким, и сладкое горьким!» (Ис. 5;20)

Однако, все эти контрасты исходят от Бога: Я образую свет и творю тьму, делаю мир и произвожу бедствия; Я, Господь, делаю всё это. (Ис. 45:7,11) Средневековое мышление антиномично, то есть всякому понятию противопоставляется другое, контрастное понятие, потому и в изобразительном искусстве Средневековья мы видим напряженные контрасты: темное и светлое, красное и зеленое, золотое и синее.

Художники эпохи Возрождения также признавали одной из основ гармонии полярные противопоставления (контрасты), но эта эпоха понимает третий признак гармонии, а именно категорию меры, не так, как Средневековье. Приведем для убедительности выдержку из «Книги о живописи» Леонардо да Винчи:

«Прими во внимание, что если ты хочешь сделать превосходнейшую темноту, то придай ей для сравнения превосходнейшую белизну, и совершенно так же превосходнейшую белизну сопоставляй с величайшей темно-



тою. Бледно-синий заставит казаться красный более огненно-красным, чем он кажется сам по себе в сравнении с пурпуром... Зеленый красному и красный зеленому... взаимно придают прелесть».

ТРЕТИЙ ПРИЗНАК ГАРМОНИИ — мера.

В традиционной классической эстетике, восходящей к античности, категория меры занимает одно из важнейших мест. Дружный хор поэтов, философов, ученых воспекает умеренность и «золотую середину» во всём: в трудах, чувствах, искусствах. Поэт Феогнид поучает своего сына:

Кирн, ни в чём не усердствуй. Во всём выбирай середину.

*Тот же увидишь успех, что и трудясь
тяжело.
Лучше всего человеку не быть чрезмерно
богатым,
Лучше всего для него бедности крайней
не знать.*

В эпиграмме неизвестного автора «Семь мудрецов» запечатлены их главные речения:

*Семь мудрецов называю —
их родину, имя, реченье:
«Мера важнее всего», —
Клеобул говаривал Линдский;
Сдерживать гнев убеждал Периандр,
уроженец Коринфа.
«Лишку ни в чём!» — поговорка была
митиленца Питтака...*

Великий мудрец Пифагор наставляет своих учеников:

Соблюдай меру в пище, питье, гимнастике.

Не будь расточителем и скрягой.

Обуздывай чрево, сон, похоть, гнев...

Платон и Аристотель связывают понятие меры с человеческой психикой, со способностью человека к восприятию различных ощущений. То, что выше или ниже определенной меры, не ощущается как гармоничное. Только сомасштабное человеку, посильное для него и соразмерное гармонично. Аристотель в трактате «О душе» ясно сформулировал эту закономерность: «Каждое превышение меры разрушает слух,— как чрезмерность высоких, так и низких тонов; также излише-

соразмерности и пропорциональности, без того, чтобы он не имел точного соотношения частей, подобно соотношению частей тела у хорошо сложенного человека».

Любимой пропорцией в античности и в классическом искусстве последующих веков было «золотое сечение», выражаемое иррациональным числом «фи», равным 0,618. Говоря описательно, чтобы разделить отрезок С в «золотой пропорции», нужно, чтобы его часть А относилась к части В, как В относится к С. Более грубое приближение к этой пропорции можно получить отношениями 3:5, 5:8, 8:13.

В колористической системе размеры цветовых пятен обратно пропорциональны их эффективной яркости. Чем светлее и ярче пятно, тем меньшую площадь оно занимает в гармоничной композиции.

Пропорция, наряду с другими компонентами гармонии, является предметом размышлений средневековых философов. Вот вывод Фомы Аквинского (XIII в.):

...В понятие прекрасного ...или красоты входят ясность и должная пропорция... Вот почему красота тела заключается в том, что у человека члены тела хорошо пропорционированы, вместе с тем имея ясность должного цвета.

ПЯТЫЙ ПРИЗНАК ГАРМОНИИ — *равновесие.*

Гармоничная композиция всегда уравновешена, устойчива. Идеальное состояние уравновешенности дает симметрия.

Понятие симметрии усвоено нами из природы. Законы природы построены на симметрии противоположных (или подобных) начал: плюс и минус, позитрон и электрон, жизнь и смерть, лето и зима и т.д. Сам человек устроен симметрично, поэтому всё симметричное он воспринимает как нормальное и позитивное. В древности и средневековье была замечена родственность и взаимные превращения симметричных начал. Платон утверждал, что если существуют две какие-либо противоположности, то одна возникает из другой: живое из мертвого, мертвое

из живого, прекрасное из безобразного, легкое из тяжелого и т.д. (Федон)

Экклезиаст предопределяет антиномиям равную судьбу, то есть намекает на их тождество: Всему и всем — одно: одна участь праведнику и нечестивому, доброму и злему, чистому и нечистому, приносящему жертву и не приносящему жертвы... (Эккл. 9;2)

В сопоставлениях симметричных частей познаётся природа вещей. Гуго сен-Викторский: Если соединишь подобное к подобному, одинаковость частей обнаружит превосходство той и другой части. Если же ты сопоставишь несходное, то более явным станет отличие каждого... Сопоставь белое с черным, мудреца с глупцом, гордого со смиренным, зло с добром и тогда... к каждому виду словно присоединится подлинное содержание его собственной природы.

В классической архитектуре симметрия обязательна; в живописи или скульптуре её избегают, заменяя «живым» равновесием. Так, на картине светлые или темные пятна слева уравниваются такими же пятнами справа; фигуры, тела, предметы, цветовые пятна располагаются по такому же принципу. Закон уравнивания по вертикали несколько иной: здесь художник-реалист следует натурным прототипам, а высоту картины делит в отношениях золотого сечения или простых целочисленных пропорциях.

ШЕСТОЙ ПРИЗНАК ГАРМОНИИ — *ясность, легкость восприятия.*

Классическому стилю во всех его проявлениях присуща рациональность и ясность-неотъемлемые признаки гармонии. Всё рациональное ясно, то есть легко воспринимается человеческим разумом и чувствами. Рациональное — это логичное, упорядоченное, организованное. Античные философы именно так представляли себе Космос: он расчислен, размерен, уместим, закономерно «разгорается и угасает». Здесь главный бог — это Логос (слово, смысл). Он враждебен всему темному, смутному, мистическому, хаотичному.

Логичность системы, очевидность закона ее

строения, ясность постижения существенные признаки гармонии.

СЕДЬМОЙ ПРИЗНАК ГАРМОНИИ — *уместность, соответствие, природосообразность.*

Природа, как было сказано, это свойство Вселенной в целом. Любая часть природы гармонично сочетается со всеми остальными, составляя систему. Гармоничное произведение искусства — это также система, в которой каждый элемент родствен другим, каждый на своем месте, и если заменить его другим — это нарушит гармонию. Так, например, апокалиптическая саранча — страшное чудовище, лишённое и красоты, и гармонии:

ГАРМОНИЧНОЕ ПРОИЗВЕДЕНИЕ
ИСКУССТВА — ЭТО СИСТЕМА,
В КОТОРОЙ КАЖДЫЙ ЭЛЕМЕНТ
РОДСТВЕН ДРУГИМ

ТО, ЧТО ВЫШЕ ИЛИ НИЖЕ
ОПРЕДЕЛЕННОЙ МЕРЫ,
НЕ ОЩУЩАЕТСЯ КАК
ГАРМОНИЧНОЕ.

ства во вкусовых качествах разрушают вкус, и слишком яркое и темное в цветах пагубно действует на зрение... ведь ощущение есть отношение, чрезмерности же причиняют неудовольствие или действуют разрушающе».

ЧЕТВЕРТЫЙ ПРИЗНАК ГАРМОНИИ — *пропорциональность.*

Гармоничная система всегда составлена из двух или более элементов, между которыми должно быть определенное количественное отношение, или пропорция. Пифагор признает началами всех вещей «числа и заключающиеся в них соразмерности, которые он называет также гармониями»... (Аэций 13,8). Древнеримский теоретик архитектуры писал: «Ни один храм не может строиться без учета

По виду своему саранча была подобна коням, приготовленным на войну; ...И волосы у ней — как волосы у женщин, а зубы у ней были, как у львов; ...У ней были хвосты, как у скорпионов, и в хвостах ее были жала... (Откр. 9:7,8,10) Мы судим об уместности частей композиции при помощи сравнения данной системы с какой-либо природной. Даже в абстрактной живописи В. Кандинского сам художник усматривал картины космических катаклизмов, «грохочущее столкновение миров». И хотя эта живопись далека от классической традиции, мы чувствуем ее гармоничность. Св. Августин Блаженный (IV—V в.) точно и кратко определяет категорию соответственного в связи с категорией прекрасного (это восьмой признак гармонии):



ЗАКОНЫ ПРИРОДЫ ПОСТРОЕНЫ НА СИММЕТРИИ ПРОТИВОПОЛОЖНЫХ НАЧАЛ: ПЛЮС И МИНУС, ЖИЗНЬ И СМЕРТЬ

Прекрасное рассматривается и одобряется само в себе; ему противоположно постыдное и безобразное. Соответственное же, которому противоположно нелепое, как бы связанное, зависит от другого, и о нем судят не по нему самому, а по тому, с чем оно связано. В сочинении «Об истинной религии» Августин продолжает эту мысль: Во всех искусствах нравится соответствие, только благодаря которому всё целостно и прекрасно...

ВОСЬМОЙ ПРИЗНАК ГАРМОНИИ — *прекрасное.*

Определить прекрасное так же трудно, как гармонию. В диалоге Платона «Пир» одна из участниц пира мудрая Диотима определяет прекрасное апофатическим способом:

оно не возникает, не уничтожается, не увеличивается, не убывает, оно прекрасно везде и всегда, существует вечно, не является в виде какого-либо облика, или речи, или науки, на земле, на небе или в каком-нибудь предмете, оно единообразно с собою и ни в чем не испытывает страдания.

В диалоге Платона «Гиппий Большой» философ Сократ еще более подробно обсуждает проблему прекрасного с известным софистом, но длительная дискуссия не приводит ни к какому результату. Сократ с присущей ему честностью и мужеством признаётся, что определение прекрасного очень трудно: *Кажется, я узнал, что значит пословица «прекрасное-трудно».*

Добавим к этому слова Августина: *Разве любим мы что-либо иное, кроме прекрасного?*

ДЕВЯТЫЙ ПРИЗНАК ГАРМОНИИ — *возвышенное.*

Гармоничное искусство создает естественные, природосообразные формы, но не копирует их с натуры. Формы и краски гармоничного искусства облагорожены, возвышены над природными прототипами, приведены в соответствие с идеалом прекрасного. Иными словами, в гармонии всегда ощущается божественное начало, слышатся звуки лиры Аполлона, гимнов Орфея. Возвышенное — это то, что создано при содействии муз, ангелов, Бога.

ДЕСЯТЫЙ ПРИЗНАК ГАРМОНИИ — *совершенство.*

Скажем о нем совсем кратко: совершенное произведение — это такое, в котором нет никакого недостатка и никакого избытка — ни прибавить, ни убавить. Этим критерием измерялась гармоничность произведений искусства как в античности, так и во все последующие времена во всех классических стилях.

Неясность, несоразмерность, нагромождение деталей, дикая экспрессия, необузданная фантазия, хаос и разобщённость — признаки, выводящие произведение искусства за грань классического и гармоничного.

ЖИЗНЬ БЕЗ ГРАНИЦ

НИК ВУЙЧИЧ — ИСТОРИЯ СИЛЫ ДУХА



Человек, родившийся без рук и ног, тяжело это переживавший, даже пытавшийся в десять лет утопиться в ванной, ныне объездил 55 стран и говорит со всем миром о любви — к Богу и к жизни. Пишет книги, которые очень многим дают надежду.

Ник Вуйчич верит, что Бог создал его таким для какой-то особой цели. И однажды понял свое предназначение. «Господь взял мое необычное тело и наделил меня способностью воодушевлять и вдохновлять людей. У Бога есть планы на людей, планы, которые дают людям надежду и будущее», — пишет он в своей книге «Жизнь без границ».

Ник знает, что очень многим людям часто бывает страшно и одиноко. И в общем-то дает простой совет — быть самим собой: «Вы не обязаны выглядеть так же, как все, не должны придерживаться каких-то стандартов — «я бы хотел стать банкиром, юристом, врачом и чтоб было много денег». Зал опять одобрительно загудел и захлопал. Хотя «быть собой» — что может быть труднее иногда...

Ник говорил о том, что надо быть смелым и благодарным, мечтать. Но предупредил: «Не все мечты сбываются, но если закрывается одна дверь, то открывается другая».

«Исходя из всех моих страхов, страх остаться одному — самый большой, — говорил Ник. — Я думал, как возьму за руку жену, ведь все мужчины могут взять женщину за руку, но далеко не каждый может удержать сердце любимой».

Ник осознает, что в жизни большинства людей страдания повсеместны и порой невероятно жестоки. Но даже в самых ужасных трущобах, в сердце самых страшных трагедий встречаются люди, которым удавалось не только выжить, но и оставаться счастливыми. В трущобах «Мусорного города» на окраине столицы Египта Каира я никак не ожидал почувствовать радость. Квартал Маншит Нассер приютился на отвесной скале. Название квартала очень точно соответствует зловонному запаху, распространяющемуся по его улицам. Большая часть пяти-

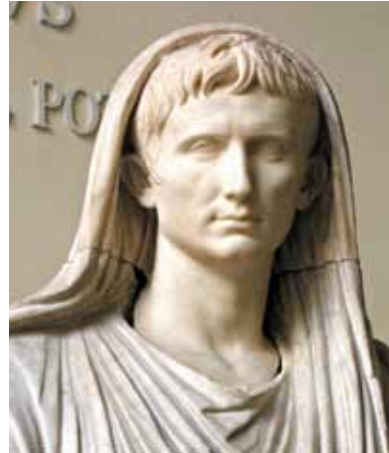
десяти тысяч жителей «Мусорного города» целыми днями снуют по улицам Каира, собирают мусор, привозят к себе и затем его разбирают. Каждый день они роются в горах отбросов, оставленных восемнадцатью миллионами жителей столицы, надеясь найти что-то такое, что можно продать, переработать или как-то использовать.

На улицах я видел груды мусора и вонючих отбросов. Казалось бы, люди, живущие здесь, должны быть охвачены отчаянием, — рассказывает Ник на страницах своей книги. — ...Да, их жизнь тяжела. Но те, с кем я встречался, заботились друг о друге, были счастливы и преисполнены веры. Египет на 90 процентов мусульманская страна. «Мусорный город» — единственный преимущественно христианский квартал Каира. Почти 98 процентов местного населения — копты-христиане».

«Как бедные дети могут смеяться? Как могут радоваться заключенные? — спрашивает он. — Эти люди поднялись над обстоятельствами, которые находились вне их контроля и понимания. А затем сосредоточились на том, что могли понять и контролировать. Мои родители поступили так же: положились на слово Господа. Все в этой жизни делается в соответствии с Его планом и целью».

Мы не всегда можем контролировать жизненные обстоятельства. Многие происходят не по нашей воле.

Многие вы не в силах остановить. Можете либо сдаться, либо продолжать бороться за лучшую жизнь. Я советую вам понять: всё происходит по определенной причине. Всё, что ни делается, всё к лучшему. «Если вы не смогли стать тем, кем хотели, не достигли того, чего хотели, причина, скорее всего, не в обстоятельствах, а в вас самом, — пишет Ник. — Признайте свою ответственность и начните действовать. Для начала поверьте в себя и в собственную значимость. Не следует ждать, пока окружающие это осознают. Не ждите чуда или подвернувшейся возможности. Вы — ось, и этот мир вращается вокруг вас. Так и живите».



КВИНТ ГОРАЦИЙ ФЛАКК

ЕСЛИ НЕ БЕГАЕШЬ,
ПОКА ЗДОРОВ,
ПРИДЕТСЯ ПОБЕГАТЬ,
КОГДА ЗАБОЛЕЕШЬ.

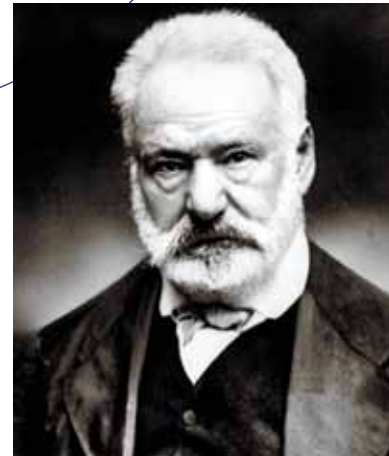
НУЖНО ПОДДЕРЖИВАТЬ
КРЕПОСТЬ ТЕЛА, ЧТОБЫ
СОХРАНИТЬ КРЕПОСТЬ
ДУХА.

НАДО НЕПРЕМЕННО ВСТРЯ-
ХИВАТЬ СЕБЯ ФИЗИЧЕСКИ,
ЧТОБЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ
НРАВСТВЕННО.



ПЛУТАРХ

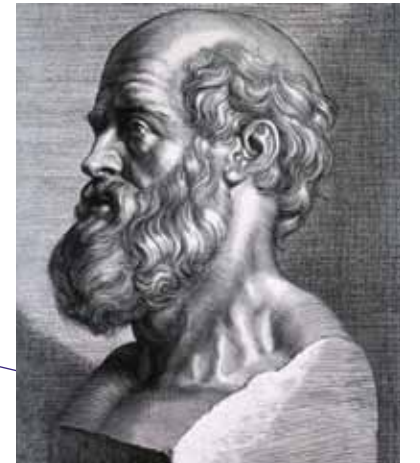
КТО РАССЧИТЫВАЕТ ОБЕСПЕ-
ЧИТЬ СЕБЕ ЗДОРОВЬЕ, ПРЕБЫВАЯ
В ЛЕНИ, ТОТ ПОСТУПАЕТ ТАК ЖЕ
ГЛУПО, КАК И ЧЕЛОВЕК, ДУМАЮ-
ЩИЙ МОЛЧАНИЕМ УСОВЕРШЕН-
СТВОВАТЬ СВОЙ ГОЛОС.



ВИКТОР ГЮГО

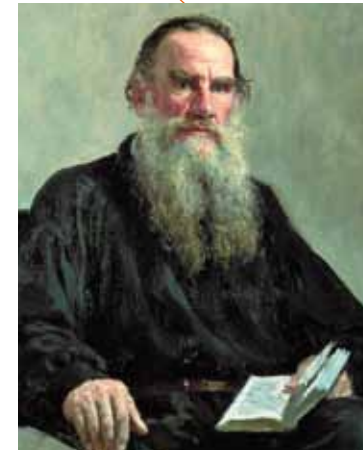


ЛЕВ ТОЛСТОЙ



ГИППОКРАТ

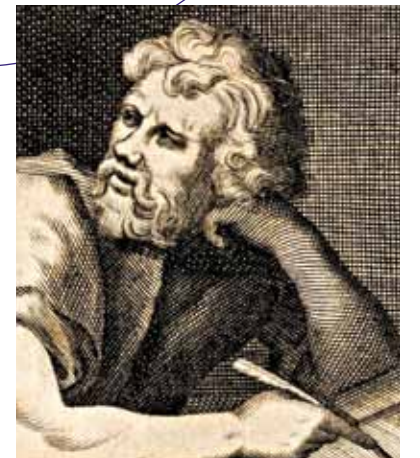
ЧЕГО НЕ ЛЕЧАТ ЛЕКАРСТВА,
ИЗЛЕЧИВАЕТ ЖЕЛЕЗО;
ЧЕГО НЕ ВРАЧУЕТ ЖЕЛЕЗО,
ИСЦЕЛЯЕТ ОГОНЬ;
ЧЕГО НЕ ИСЦЕЛЯЕТ ОГОНЬ,
ТО СЛЕДУЕТ СЧИТАТЬ
НЕИЗЛЕЧИМЫМ.



ЛЕВ ТОЛСТОЙ

ЧЕМ ПРОЩЕ ПИЩА,
ТЕМ ОНА ПРИЯТНЕЕ —
НЕ ПРИЕДАЕТСЯ, — ТЕМ ЗДОРОВЕЕ
И ТЕМ ВСЕГДА, ВЕЗДЕ ДОСТУПНЕЕ.

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.



ЭПИКТЕТ

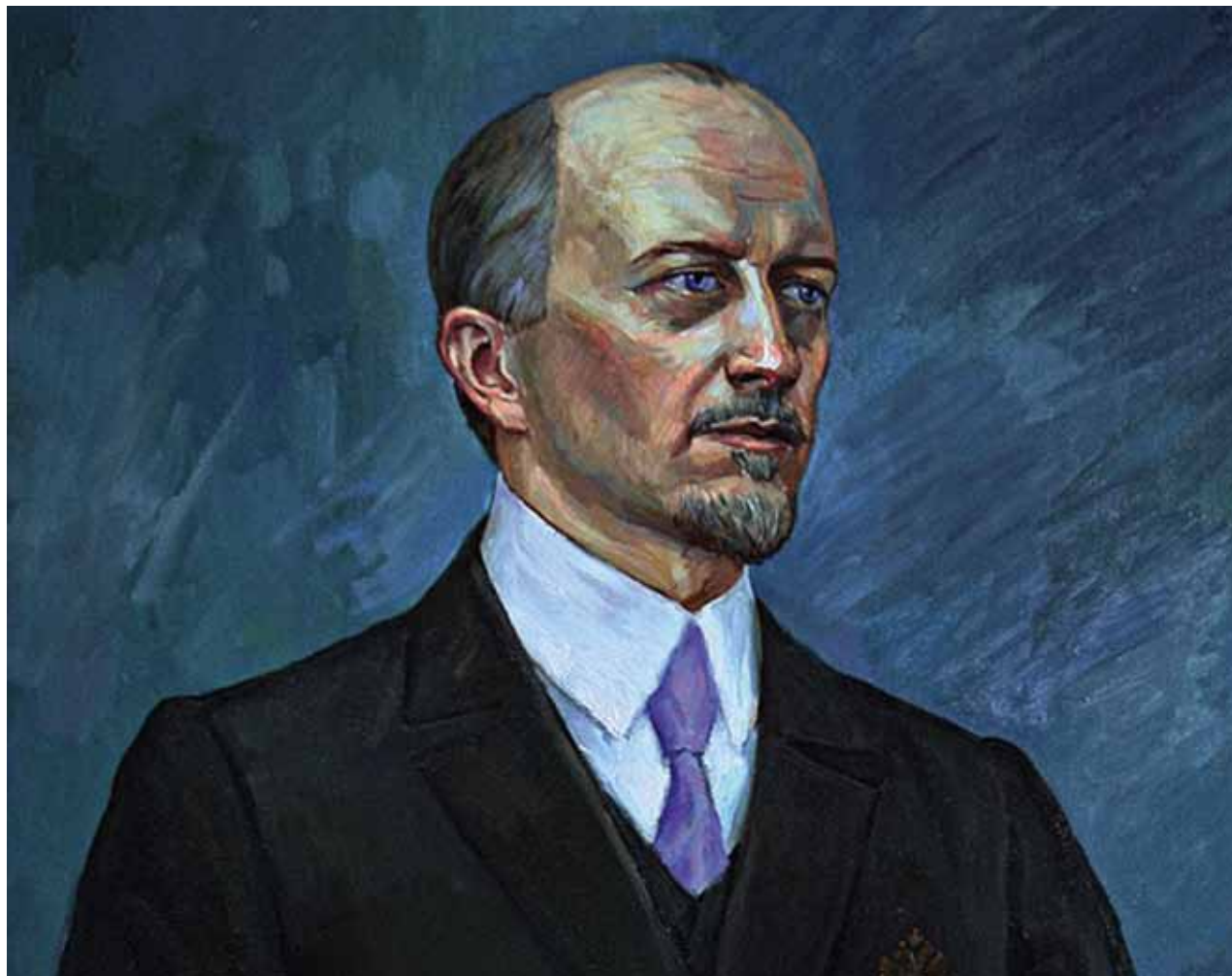


БЛЕЗ ПАСКАЛЬ

СУТЬ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ЕСТЕСТВА —
В ДВИЖЕНИИ. ПОЛНЫЙ ПОКОЙ
ОЗНАЧАЕТ СМЕРТЬ.

ЗДОРОВЬЕ — ЭТО ГАРМОНИЯ МЕЖДУ ПРИРОДОЙ И ДУХОМ

ИВАН ИЛЬИН



Наверное, нет такой сферы жизни, которую не затронул бы в своих многочисленных сочинениях великий русский мыслитель Иван Александрович Ильин (1882–1954). В них можно найти ответы на самые трудноразрешимые вопросы человеческого бытия. Есть у Ильина замечательная книга философско-поэтических эссе «Поющее сердце». В ней собраны размышления о дружбе и терпении, справедливости и совести, смерти и бессмертии, страдании и духовной слепоте... Есть там и эссе «О здоровье», отличающееся неожиданным и новым подходом к древней как мир проблеме.

«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 «термометром»... 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 сохранил 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. Вот его письмо, которое я немного отредактировал:

«У всякого из нас есть свой собственный 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 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; мы чувствуем только доброе и заботливое существо, и просыпаемся с чувством благодарности, ободренные и облаканные... 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 добудишься? Понятно почему: ты их насильно и произвольно будишь, а их «врач» органически-внутренне «спит»... Ты поскользнешься на ходу, — а он уже позаботился о том, чтобы ты не упал: он поддержал твоё 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 посидеть 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 разладе,

и он может устроить тебе внутреннюю «забастовку». 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 «угovarивать тебя», а сделает тебя слабым и больным — одумывайся и опоминайся, 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 равновесий: 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

ЖИВОЙ ЧЕЛОВЕК ЕСТЬ ЦЕЛАЯ СИСТЕМА РАВНОВЕСИЙ: ТЕПЛОВОЕ, ПИЩЕВОЕ, СОННО-БОДРСТВЕННОЕ

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 невроз.

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. 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, думает, что его произвол призван покорить богозданную природу и, может быть, даже впоследствии заместить ее. Он доходит до того, что выдумывает всякие протiwоестественные теории и способы жить и ставит все вверх ногами. 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 «избегать», 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 внимлет 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 стучится в дверь своего богоданного и естественного

Врача, чтобы приобщиться к 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 вылечиться от кашля и зарастить «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 повинаясь природе, можно ею 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... Так-то, мой милый. Здоровье есть нечто большее, чем люди обычно думают... Здоровье есть предначертанная Богом и угодная Ему гармония между личною 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 предать 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

В ГЛУБИНЕ ИНСТИНКТИВНОЙ ДУХОВНОСТИ ЖИВЕТ ТВОРЧЕСКОЕ ЗЕРНО ЗДОРОВЬЯ, ТОТ ДИВНЫЙ ДАР ОРГАНИЧЕСКОГО САМОЦЕЛЕНИЯ

только через испытание и страдание. Поэтому не сердись на свою болезнь, «дай себе отпуск». Представь себе, что ты уехал в путешествие и должен привезти 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»...

Гимн здоровью

Владимир Маяковский

Среди тонконогих, жидких кровью,
трудом поворачивая шею бычью,
на сытый праздник тучному здоровью
людей из мяса я зычно кличу!

Чтоб бешеной пляской землю овить,
скудную, как банка консервов,
давайте весенних бабочек ловить
сетью ненужных нервов!



Сила духа

Гаврюшкин Александр Евгеньевич

«Силен тот, кто испытал отчаянье,
сумел пережить его».
Александр Николаевич Скрябин

Силён не тот, кто поднимает штангу,
А тот, кто беды волен пережить.
Беда приходит, не смотря на ранги.
Приходит, чтобы кровушки испытть.

Лишь сильный человек беде не сдастся,
Лишь сильный даст достойный ей отпор.
На это раз ей точно не удастся,
Над сильным занести Судьбы топор.

Лишь сильному достанется победа,
Лишь сильный свои беды победит.
Он, от несчастий не оставит следа!
Судьбы своей счастливой фаворит.



О спорте

Полина Николаева

В нашей жизни всё мгновенно.
Всё проходит и пройдёт.
Спортом надо непременно
Заниматься круглый год.
Прыгать, бегать, отжиматься,
Груз тяжелый поднимать,
По утрам тренироваться,
Стометровку пробегать.
Убегая от инфаркта,
Не щади себя, сосед!
Бодрый мир веселых стартов —
Вестник будущих побед!
Не тушуйся. Не стесняйся.
Обходись без докторов.
Своим телом занимайся.
Будь здоров! Всегда здоров!

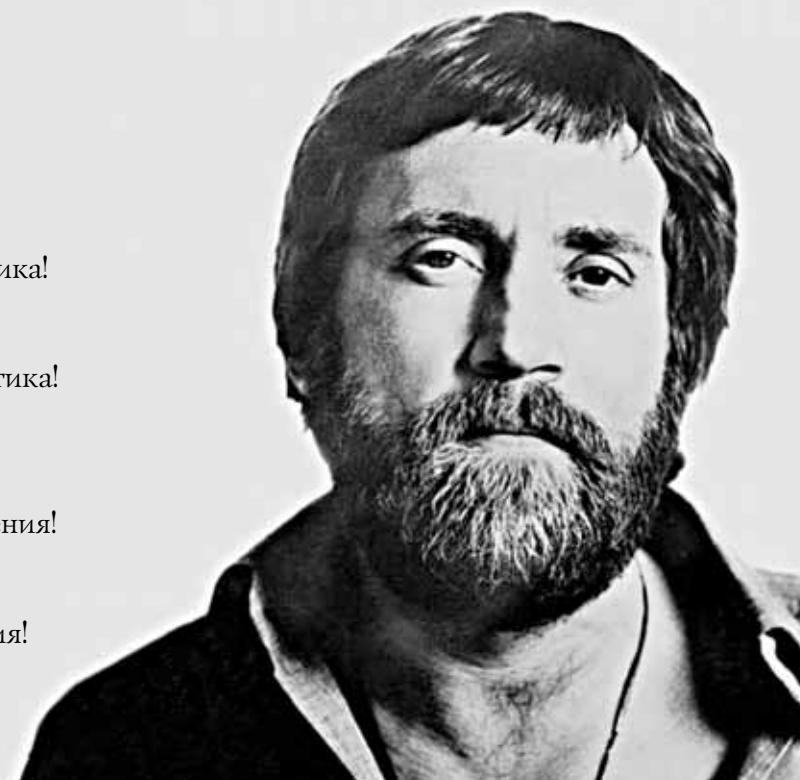


Гимнастика

Высоцкий Владимир

Вдох глубокий, руки шире,
Не спешите — три четыре! —
Бодрость духа, грация и пластика!
Общеукрепляющая,
Утром отрезвляющая,
Если жив пока еще, — гимнастика!

Если вы в своей квартире, —
Лягте на пол — три четыре! —
Выполняйте правильно движения!
Прочь влияния извне —
Привыкайте к новизне, —
Вдох глубокий до изнеможения!



СЕКРЕТ НЕПОБЕДИМОСТИ

Жил когда-то непобедимый воин, любивший, при случае, показать свою силу. Он вызывал на бой всех прославленных богатырей и мастеров воинских искусств и всегда одерживал победу.

Однажды услышал он, что в горах поселился отшельник — большой мастер рукопашного боя. Отправился богатырь искать отшельника, нашел его и замер в удивлении. Думал он встретить могучего бойца, а увидел старика, упражнявшегося перед хижинкой в старинном искусстве вдохов и выдохов.

— Неужто ты и есть тот человек, которого народ прославляет как великого воина? Воистину людская молва сильно преувеличила твою силу. Да ты не сможешь даже сдвинуть с места каменную глыбу, у которой стоишь, а я, если захочу, могу поднять ее и даже отнести в сторону, — презрительно сказал богатырь.

— Внешность бывает обманчива, — спокойно ответил старик. — Ты знаешь, кто я, а я знаю, кто ты, и зачем ты сюда пришёл. Каждое утро я спускаюсь в ущелье и приношу оттуда каменную глыбу, которую и разбиваю головой в конце моих утренних упражнений. На твоё счастье, сегодня я не успел ещё этого сделать, и ты можешь показать своё умение. Ты же хочешь вызвать меня на поединок, а я просто не стану драться с человеком, который не сможет сделать такой пустяк.

Раззадоренный богатырь подошёл к камню, что было сил ударил его головой и свалился замертво.

Вылечил добрый отшельник незадачливого воина, а потом долгие годы учил его редкому искусству — побеждать разумом, а не силой.



РУССКИЕ ТРАДИЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



Традиция, в том числе традиционное лечение и питание,— это одна из сторон культуры народа, которая передается из поколения в поколение. А значит, существует очень давно: не 100 и не 200 лет, а целые тысячелетия. К нашим традициям относятся и традиционные праздники (Рождество, Масленица, Пасха), и традиционное лечение (старославянская медицина), и традиционное питание («щи да каша — пища наша»). А вот современные праздники, медикаментозное лечение и разные современные системы питания появились сравнительно недавно. Их никак нельзя назвать традиционными. Здоровое питание — это и есть наше исконно русское питание с его многовековыми традициями, которые передавались из поколения в поколение. Эти традиции были рассчитаны на сохранение здоровья у здоровых людей. Современный образ жизни истощает человека и делает его больным, заставляя искать новые пути к здоровью. Правильное здоровое питание опирается, в первую очередь, на здравый смысл, который интуитивно учитывает законы нормальной физиологии человека. Нужно честно признаться, что мы мало знаем о себе, вот почему в незаполненную нишу наших знаний хлынули «знатоки правильного питания». Для них наш желудочно-кишечный тракт — это полигон для экспериментов. В связи с этим возник, можно сказать, новый жанр — «диетологический детектив», авторами которого являются известные и всеми любимые американцы Поль Брэгг и Герберт Шелтон, датчанин Арне Аструп и другие. Почему — детектив? А потому, что когда человек чего-то не знает или не понимает, его легко можно запутать,

О раздельном питании можно говорить только как об одном из видов лечебного питания. Народная мудрость задолго до попыток диетологов нашла приемлемые и неприемлемые сочетания продуктов: кашу едят с маслом,



щи со сметаной, мясо с овощами. А пост — это своего рода ограничение, в результате которого происходит укрепление иммунной системы и очищение организма. Несомненно, раздельное питание и голодание являются диетологическими методами, то есть лечебным питанием, а это — важная составляющая лечения различных заболеваний. Но мы с вами говорим о здоровом питании. Здоровое питание — это питание здоровых людей. В питании здорового человека нет нормирования белков, жиров и углеводов. И нет «номера стола», как в диетологии. Сущность здорового питания в том, что пища должна быть вкусной, полноценной, разнообразной. Есть надо досыта, но без излишеств. Необходимо устраивать разгрузочные дни — по желанию или следуя тем же традициям. Здоровое питание — это радостное питание. Такой подход характерен для нашей национальной культуры, неотъемле-

мой частью которой является русская кухня. По свидетельству историков, еда русских людей в старину была крайне непритворливой: ржаной и ячменный хлеб, щи, лук, чеснок, капуста, редька, брюква, огурцы, горох, мясо домашних животных и птиц, рыба, грибы... и каши. Каша была и остается русским национальным блюдом, сопровождая нас всю жизнь, — с раннего детства до глубокой старости. «Каша — матушка наша, а хлеб ржаной — отец родной», — гласит русская пословица. Кашу варили и из крупы одного сорта, и из смеси круп (например, пшеница, гречка и риса). Кашу можно было готовить с овощами, добавлять травы и корни. К древнерусским кушаньям нужно отнести овсяные, ржаные, пшеничные кисели, упомянутые еще в «Повести временных лет». В наше время зерновые кисели практически забыты. Им на смену пришли ягодные кисели на крахмале, которые почти на 900 лет моложе. В древ-

ний период появились на Руси и жидкие горячие блюда, которые тогда назывались «варево» или «хлебное». Из напитков были распространены квасы, меды, отвары из лесных ягод, а также сбитни (горячий напиток с пряностями). Пили также слабоалкогольные напитки: сброженные меды и ягодные соки. Видите, сколько полезных со всех точек зрения продуктов я уже перечислила? К сожалению, многие из этих блюд ушли из нашего привычного рациона.

Еда, приготовленная в русской печи, в глиняных горшках и чугунах, отличалась отменным вкусом и пользой. Она не кипела, а скорее, как говорили прежде, томилась. При таком приготовлении сохраняется максимум полезного. Жаль, что русская печь, прослужив верой и правдой много столетий, постепенно уходит из сельских домов. Полного голодания наши предки избегали. Самой главной традицией питания на Руси считалось соблюдение поста. 179 дней в году были постными, в результате чего различные виды пищи чередовались во времени. Но пост был не просто исторически сложившимся способом питания, а системой духовного воспитания народа. В этом, мне кажется, и состоит ключ к пониманию здорового питания, опирающегося на наши национальные традиции. Давайте спросим себя, что же изменилось в нашем отношении к питанию в более поздние времена? Давайте поищем ответ в истории. Начиная с Петра I, русская кухня стала развиваться под значительным влиянием западноевропейской кулинарии. Появились бутерброды, салаты, бифштексы, лангеты, кремы, соусы. Многие исконно русские блюда стали называться на французский манер. Например, русская закуска из вареной свеклы и картошки с соевым огурцом стала называться винегретом от французского «винегр» уксус. В XVIII в. получил распространение картофель, в XIX в. — помидоры.

Произошло резкое изменение в характере питания: рацион стал основываться на животной пище, что привело к дефициту

пищевых волокон. Злаки — основа основ питания русских людей — стали употребляться в основном в виде выпечки, в значительной степени лишенной клетчатки и витаминов. А дальше пища «цивилизованного» человека стала все больше превращаться из дара природы в продукт промышленного производства, содержащий всевозможные химические добавки. Как считают современные ученые, именно такое питание явилось причиной появления у людей «промежуточного» состояния между здоровьем и болезнью. Оно же в значительной мере порождает многие болезни цивилизации: гипертонию, атеросклероз, диабет, ожирение, заболевания органов пищеварения. Мы стали забывать, что такое здоровье. Диетическое питание, голодание нужны больным людям, а здоровым надо только помочь сохранить здоровье. Одним из важных компонентов такой помощи является здоровое питание. К сожалению, даже среди ученых до сих пор нет

ПО СВИДЕТЕЛЬСТВУ ИСТОРИКОВ, ЕДА РУССКИХ ЛЮДЕЙ В СТАРИНУ БЫЛА КРАЙНЕ НЕПРИХОТЛИВОЙ

единства в понимании оздоровительной сущности питания и соответственно нет единой, научно обоснованной теории питания. В результате возникают многочисленные «нетрадиционные» подходы к питанию, которые чаще всего находятся в противоречии с природой человека. И еще: будьте внимательны к своему организму. Прислушивайтесь к его тихому голосу, чтобы услышать, что же он сейчас действительно хочет съесть.

МАЛОПОДВИЖНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

ОТРЫВОК ИЗ КНИГИ ДАРИО САЛАСА СОММЭРА «МОРАЛЬ XXI ВЕКА»



Люди, ведущие малоподвижный образ жизни, более слабы и склонны к пессимизму, печали и меланхолии, а следовательно, имеют негативный подход к жизни. Спортсмены, наоборот, обычно оптимистичны и уравновешенны, обладают хорошим физическим и ментальным здоровьем. После десятикилометровой пробежки у человека вряд ли появится желание совершить преступление или аморальный поступок, обидеть кого-нибудь или впасть в депрессию. Эскимосы, живущие охотой и рыболовством, ежедневно проходят пешком большие расстояния, им приходится постоянно прилагать физические усилия. В результате уровень холестерина в крови у них самый низкий, несмотря на то, что их пища практически полностью состоит из животного жира. Они почти никогда не совершают преступлений. Видимо, интенсивная физическая активность очищает людей от страстей и низменных импульсов.

По этой же причине в древней Спарте юношей заставляли выполнять тяжелые физиче-

ские упражнения, чтобы закалить их характер и волю, и только если они выдерживали эти испытания, то к тридцати годам получали полные гражданские права.

Радость и оптимизм обычно сопутствуют тем, кто поддерживает свое тело в хорошей физической форме. Скорее всего, при физических усилиях с потом уходят злоба и напряженность. Человек, ведущий малоподвижный образ жизни, снисходителен к себе, поскольку он отказывается от любого длительного или интенсивного усилия и не пытается укреплять свою волю. Такой образ жизни ослабляет людей, это видно по тем, кто слишком много спит или вынужден соблюдать постельный режим в течение длительного времени.

Безвольные люди, испытывающие отвращение к любым усилиям, охвачены низменными страстями, они не понимают, что без трудностей не бывает ни развития, ни самореализации. Скромная и активная жизнь является хорошей основой для развития морали.



В следующем номере:
*Люди на Земле:
ценности, взгляды и тайны
народов планеты.*

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР
Тимур Сидоров

РЕДАКТОРЫ:
Анна Бокова,
Юлия Качанова
Жанна Булатицкая

ДИЗАЙН:
Роберт Шмайгер

ФОТОГРАФИИ, ИЛЛЮСТРАЦИИ
iStockphoto
Shutterstock
Bridgeman Art Library
Tassphoto
ArtPhoto
LuxImages

ИЗДАТЕЛЬ
ООО «ДСС Медиа Групп»

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР
Тимур Сидоров

ЖУРНАЛ
«НАЧАЛО. ЦЕННОСТИ И КАЧЕСТВО ЖИЗНИ»

Оригинальное издание.
Издается «ДСС Медиа Групп».
№27 ФЕВРАЛЬ-МАРТ 2015
Свидетельство о регистрации
средства массовой информации
в Федеральной службе РФ
по надзору в сфере связи,
информационных технологий
и массовых коммуникаций
ПИ № 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 ТИПОГРАФИИ КЕМ
129626, Москва, Графский пер., д. 9, стр. 2

Подписано в печать 8.04.2015
Объединенный тираж 4000 экз.

ИСКУШЕНИЕ ЦИВИЛИЗАЦИЕЙ

Что мы делаем с нашей планетой? Можно ли
строить современное общество на нрав-
ственной основе, или это утопия? Как совре-
менному человеку понять себя, как найти
свой путь, свою меру ответственности перед
миром и ответить на сложный вопрос:

Ради чего я появился на свет? На эти и мно-
гие другие вопросы постараются отве-
тить чилийский философ и писатель Дарио
Салас Соммэр, автор знаменитой книги
«Мораль XXI века,» российские обществен-
ные деятели и ученые.



В фильме принимают участие: народный
артист СССР Армен Джигарханян; профес-
сор РАН Александр Жданов; профессор МГУ
Александр Каплан; доктор филологических

и биологических наук Татьяна Черниговская;
председатель Московской городской думы
Владимир Платонов; президент РАЕН Олег
Кузнецов.

**СМОТРИТЕ ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ ФИЛЬМ «ИСКУШЕНИЕ ЦИВИЛИЗАЦИЕЙ»
ПОКАЗАННЫЙ НА КАНАЛЕ «КУЛЬТУРА» 31 МАРТА 2014 ГОДА.**

[HTTP://YOUTU.BE/ITCWHY2IG-K](http://youtu.be/ITCWHY2IG-K)