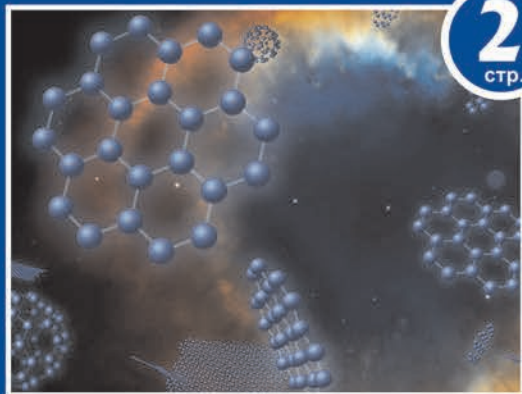




2
стр.

СИСТЕМА С ОБРАТНОЙ СВЯЗЬЮ

В сороковых годах двадцатого столетия американский биохимик венгерского происхождения Альберт Сент-Дьёрдьи пришёл к выводу, что феномен жизни нельзя должным образом объяснить просто наличием каких-то химических веществ: необходимо, чтобы эти вещества находились в определённом электрическом состоянии.

ЦЕЛИТЕЛЬНЫЙ ОЗОН

Как приятно дышится озоном (греч. - пахнущий) после летних грозовых ливней мы знаем очень хорошо и при случае не упустим возможность вдохнуть полной грудью вкусный и легкий озоновый воздух. И то, что озоновый слой – это щит, который защищает всё живое на планете от избыточного ультрафиолетового излучения Солнца, мы тоже хорошо знаем.

4
стр.



6
стр.

ФЕНОМЕН ОЗЕРА ДАНИЛОВО

В горах Кашмира живёт племя хунза (хунзакуты), члены которого практически ничем не болеют, включая и пресловутый рак, от которого (по прогнозам Всемирной Организации Здравоохранения) скоро будет умирать каждый второй житель планеты.

В СЕРДЦЕ ВХОДЯТ ТОЛЬКО ТЕ, КТО ШЁЛ НЕ ПО ПОВЕРХНОСТИ, А В ГЛУБИНУ...

«Люди должны понять, что лицедеи – совсем не те, кто играет чужие судьбы на сценах театров, лицедеи – как раз те, кто играет не свою РОЛЬ или не свою СУДЬБУ в Великом Спектакле Бога, или на Великой сцене, которая называется Вселенная!»

(«Откровения людям Нового века», Послание от 28.04.2015)

12
стр.





СИСТЕМА С ОБРАТНОЙ СВЯЗЬЮ

В сороковых годах двадцатого столетия американский биохимик венгерского происхождения Альберт Сент-Дьёрди пришёл к выводу, что феномен жизни нельзя должным образом объяснить просто наличием каких-то химических веществ: необходимо, чтобы эти вещества находились в определённом электрическом состоянии. Согласно этой точке зрения, живые и мёртвые животные различаются по своему биоэлектрическому, а не биохимическому статусу. Ведь жизнь есть непрерывный процесс поглощения, преобразования и перемещения энергии различных значений и различных видов.

ЖИЗНЬ - ДВИЖЕНИЕ ЭЛЕКТРОНОВ

Кеннет Нильсон (Kenneth Nealon) из Университета Южной Калифорнии (Лос-Анджелес) считает: «Мы знаем, что жизнь, в двух словах, представляет собой движение электронов. Вы питаетесь сахаром, в котором имеются избыточные электроны, и вдыхаете кислород, который охотно эти электроны принимает». Наши клетки расщепляют сахар, и электроны проходят сквозь клетки, участвуя в сложном комплексе химических реакций, пока не присоединяются к падкому на электроны кислороду.

В ходе этого процесса клетки вырабатывают аденозинтрифосфат (АТФ) - молекулу, которая действует как накопитель энергии почти во всех живых организмах. Перемещение электронов играет ключевую роль при образовании АТФ. «Жизнь очень разумна, - утверждает Нильсон, - Она рассчитывает, каким образом извлекать электроны из всего, чем мы питаемся, и как держать их под контролем».

У большинства живых существ организм упаковывает электроны в молекулы, которые могут безопасно переносить их через клетки до тех пор, пока эти электроны не присоединятся к кислороду.

«Именно таким способом создаётся вся наша энергия, и этот процесс одинаков для каждого организма, живущего на планете, - говорит Нильсон. Для получения энергии должно происходить движение электронов».

Для перевода химических веществ в определённое электрическое состояние и для извлечения электронов и дальнейшего их перемещения, которое играет ключевую роль при образовании АТФ в митохондриях, необходимо электрическое поле. Механизм по его образованию существует, электрическое поле создаётся потенциалом артериально-венозной системы (АВС).

Это ещё одно свойство кровеносной системы, которое было предсказано и описано нами [1], [2] и подтверждено экспериментально в работе [3]. В этой работе был замерен электрический потенциал между артерией и веной, который естественно порождает электрическое поле в межклеточном пространстве, что подтверждает предположение о АВС как гальваническом элементе. При этом разность потенциалов АВС определяется обменными процессами в клетках и, естественно, производством АТФ.

УПРАВЛЕНИЕ КЛЕТОЧНОЙ АКТИВНОСТЬЮ

В работе [4] показано, что электрическая стимуляция может рассматриваться

в качестве эффективного метода управления клеточной активностью. Следовательно, электрическое поле, порождённое АВС, также может влиять и управлять клеточной активностью.

С увеличением электрического поля увеличивается количество произведённого клеткой АТФ и обратная зависимость, с уменьшением количества произведённого АТФ уменьшается величина электрического поля. Причём при уменьшении производства АТФ на $\Delta 2$ уменьшается и производство электрической энергии на $\Delta 1$, т. е. артериальная кровь, как носитель заряда, становится менее заряжена. Типичная положительная обратная связь (ПОС).

Болеетого, электрическое поле $U_{авс}$ может являться антирадикальной защитой, т. к. электрическая стимуляция [4] может влиять на работу митохондрий, сводя к минимуму образование свободных радикалов (СР). Ведь основной объём свободных радикалов (СР) в организме производится митохондриями в процессе производства ими энергии. Около 98% кислорода, потребляемого митохондриями при дыхании, превращается в воду и CO_2 в результате его полного восстановления. Около 2% дают агрессивные побочные продукты - АФК (активные формы кислорода).

Известно, что неполадки, возникающие в митохондриях, могут быть причиной самых разных заболеваний,

и сами они, постоянно работая с кислородом, служат источником агрессивных радикалов-окислителей, которые нужно всё время держать под контролем, чтобы не дать развиваться окислительному стрессу [5].

Для компенсации негативного воздействия ПОС необходимо либо каким-то образом уменьшить нарастающий при деградации организма дефицит АТФ, либо увеличить производство электрической энергии в системе АВС.

Современная наука идёт по пути уменьшения нарастающего дефицита АТФ фармакологическим путём (лекарство типа АТФ-Лонг и др.), т. о. компенсируя негативное воздействие ПОС - $U_{атф} + \Delta 2$. Однако лекарственная форма АТФ не в состоянии восстановить работу электрической части единой системы в полном объёме, в связи с чем не прерывается ПОС и не запускается полноценный процесс производства АТФ в клетке. Но возможно компенсировать негативное воздействие ПОС с электрической стороны, увеличив производство электрической энергии в виде электронов, что, вероятно, позволит запустить процессы в клетке по производству АТФ и поддерживать это производство на заданном уровне достаточно долго, прервав ПОС.

Такие попытки тоже были, Чижевский небезуспешно заряжал кровь с помощью аэроионов.

ОСТАНОВКА СТАРЕНИЯ

В настоящее время нами ведётся проработка восполнения дефицита энергии с электрической стороны, а именно - пополнение убывающей электрической энергии из внешнего источника, т. е. попытка превратить организм из батарейки с постоянно убывающим зарядом в аккумулятор, который можно подзаряжать. Такая подзарядка, естественно, приведёт к стабилизации обменных процессов, т. е. выработки АТФ и борьбы с СР, т. е. к остановке старения.

При внешнем добавочном заряде

$U_{эл.зар} = + \Delta 1$ - остановка старения и продление жизни в одном остановленном возрасте, излечение заболеваний.

$U_{эл.зар} = + n \Delta 1$ - омоложение, где $U_{зар}$ - регулируемый потенциал внешнего источника;

$\Delta 1$ - ежедневный дефицит эл. энергии АВС;

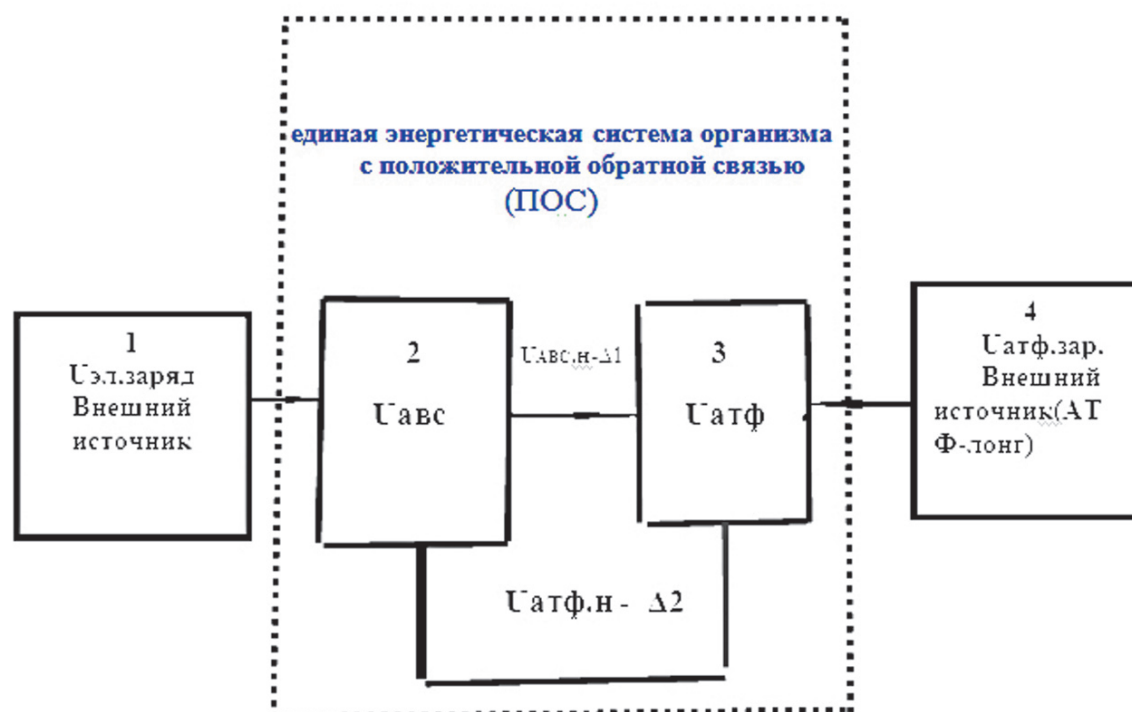
n - подбирается для каждого индивидуума отдельно, с учётом его состояния;

$U_{атф.зар} = + \Delta 2$ - остановка старения и продление жизни в одном остановленном возрасте, излечение заболеваний.

$U_{атф.зар} = + n \Delta 2$ - омоложение, где $\Delta 2$ - ежедневный дефицит универсального источника энергии АТФ;

$U_{авс} = U_{авс}$ необходимый - $\Delta 1$ - текущий потенциал артериально-венозной системы;

$U_{атф} = U_{атф}$ необходимый - $\Delta 2$ - текущий потенциал универсального источника энергии АТФ, где $U_{авс}$ необходимый ($U_{авс.н}$) и $U_{атф}$ необходимый ($U_{атф.н}$) - энергия при работе организма без потерь, может быть достигнута только с компенсацией от внешнего источника.



Полярность энергии - основа движения и жизни. Аюрведа

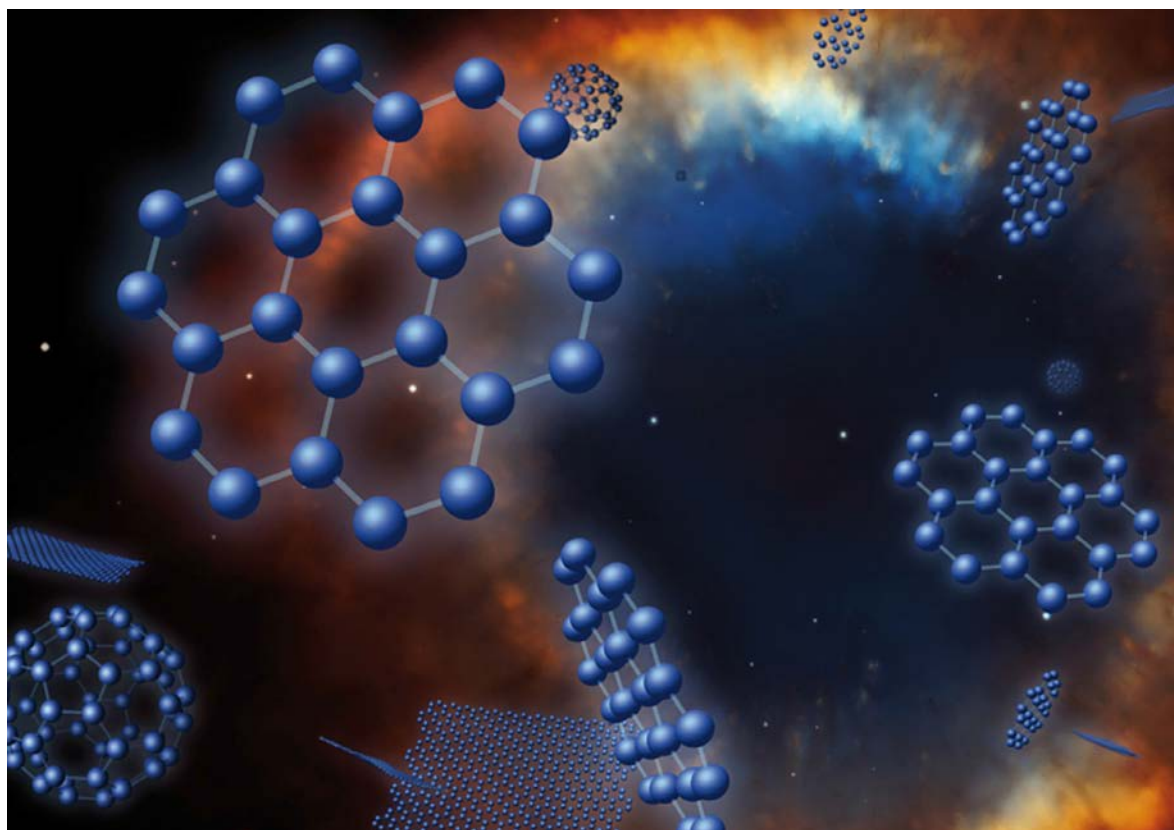
Пассионарность - сродни этому!

Когда человек - не человек, а энергия!

Он раздвигает горизонты Света,

Для себя без всякой потери!

Катрен от 18.10.17



На рисунке показана блок-схема энергетики организма человека с взаимным биоэлектрическим влиянием с ПОС и внешними источниками энергии, позволяющими скомпенсировать негативное влияние этой связи либо с электрической, либо с биологической стороны, либо с обеих.

Блоки 2 и 3 объединены и являются единой энергетической системой организма с ПОС, где электрическая составляющая является неотъемлемой частью выработки АТФ, которая, в свою очередь, поддерживает электрическую составляющую.

Блоки 1, 4 представляют собой дополнительные внешние источники энергии, как электрической так и АТФ, позволяющие скомпенсировать негативное воздействие ПОС, дав дополнительную, компенсирующую энергию, что, вероятно, позволит остановить старение и восстановить систему на более высоком энергетическом уровне, т.е. омолодить.

Для подтверждения вышеизложенной гипотезы необходимо экспериментально найти зависимости:

$$\begin{aligned} \text{АТФ} &= F(U_{\text{авс}}); \\ U_{\text{авс}} &= F(U_{\text{атф}}). \end{aligned}$$

$$\text{А так же } \text{СР} = F(U_{\text{авс}})$$

ОСНОВНАЯ СВЕРХЗАДАЧА

В случае подтверждения их энергетической взаимосвязи возникает сверхзадача - научиться с помощью внешнего электрического источника целенаправленно и регулируемо подзаряжать АВС, превращая энергетический механизм организма из батарейки в аккумулятор, запуская т.о. процессы в клетке по производству АТФ и поддерживая её производство на одном оптимальном (молодом) уровне достаточно долго и управляемо, минимизируя количество СР, т.е. научиться целенаправленно питать организм электричеством.

В самом питании электричеством нет ничего удивительного. Люди и все остальные живые организмы питаются электричеством на клеточном уровне. Как романтично сказал однажды об этом фундаментальном принципе жизни нобелевский лауреат Альберт Сент-Дьёрди, «жизнь - всего лишь электрон, ищущий покоя». Вопрос в том, каким способом мы добываем его из окружающей среды.

ВЫВОДЫ

Естественное электрическое поле в организме, образованное АВС, открытое и описанное нами как ещё одно свойство кровеносной системы [1], [2], требует дальнейшего детального изучения, будучи энергетическим и управляющим элементом, играя колоссальную роль в обменных процессах.

Раз мы нашли и описали, что заряжать, то следующей основной задачей является

- как заряжать АВС организма дополнительной электрической энергией, образующей электрическое поле, что позволит преобразовать энергетический механизм организма из режима батарейки в режим аккумулятора. Для этого, естественно, необходимо создать теоретическую основу, подтверждённую экспериментально. Исходя из полученных результатов разработать приборы по реализации предлагаемого метода зарядки внешним источником электрической энергии и методику по их применению (по нашей оценке, задачи весьма наукоёмкие и весьма дорогостоящие).

Решив эти задачи, мы переходим из области фармакологии в область медицины энергий, или в смешанную область, где фармакология нужна будет для приведения организма в состояние подготовки к восприятию заряда, т.е. перевода АВС в состояние аккумулятора.

Управление параметрами электрического поля АВС позволит управлять клеточной активностью, т.е. максимизировать выработку АТФ и минимизировать выработку СР, восстановив т.о. работу организма в оптимальном для данного возраста режиме, с переходом в режим омоложения.

ЛИТЕРАТУРА:

Костржицкий О.К., Маслов Л.И. Энергетический ключ времени жизни, 2017 №12, www.CHR.AIF.RU

Костржицкий О.К., Маслов Л.И. Свободная энергия, №34, 2017, www.CHR.AIF.RU

Патент на полезную модель № 49999, 10, 2005

Куницкая Ю.Н., Свистун О.С., Голубева Е.Н., Булай П.М., ЭЛЕКТРИЧЕСКАЯ СТИМУЛЯЦИЯ КАК СПОСОБ УПРАВЛЕНИЯ ПРОЛИФЕРАТИВНОЙ АКТИВНОСТЬЮ КЛЕТОК, 2015, elib.bsu.by

<https://www.nkj.ru/news/27267/> (Химическую работу митохондрий увидели живьём - Наука и жизнь)

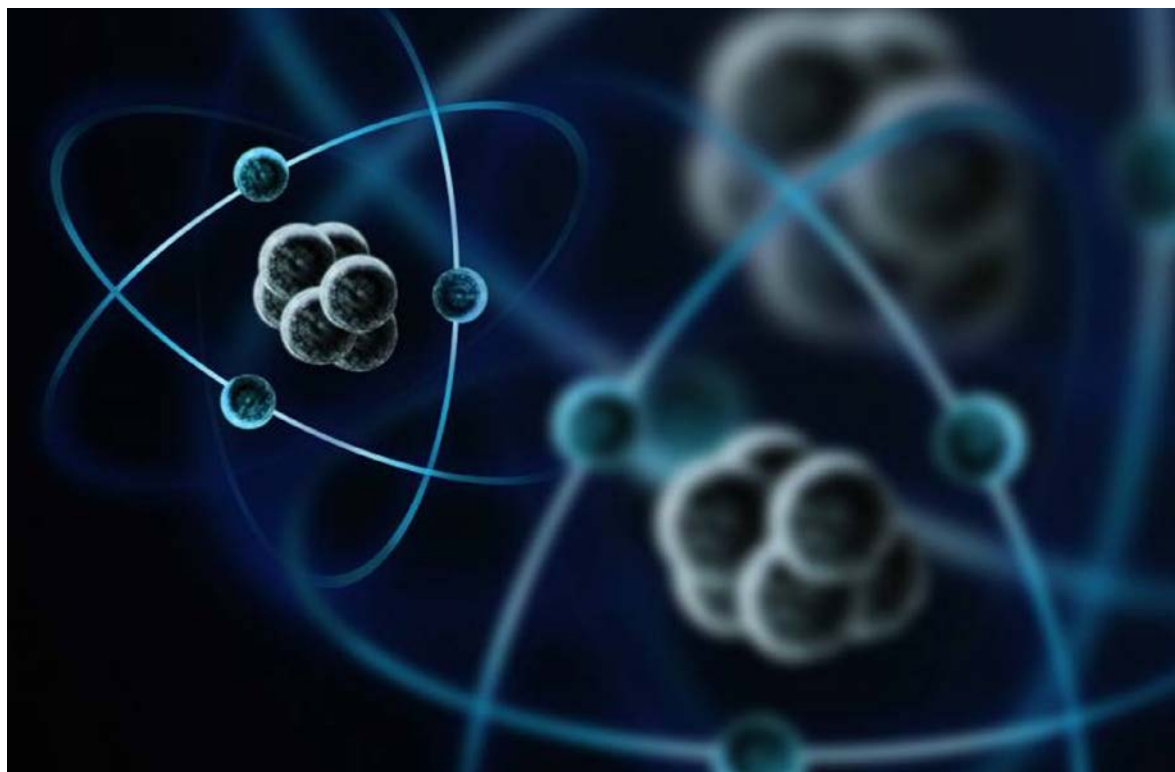
Чижевский А.Л. Аэроионизация в народном хозяйстве, Госполитиздат, 1960 г.

Костржицкий О. К., Маслов Л. И., д. т. н., профессор, академик РАЕН, Генеральный директор НИИ «Здоровьесберегающие технологии»

129626, г. Москва, ул. Новоалексеевская, д. 21, офис 406.

Тел.: 8 (495) 748-53-46,
8 (495) 543-74-96

www.medicinaveka.info



ЦЕЛИТЕЛЬНЫЙ ОЗОН

Как приятно дышится озоном (греч. - пахнувший) после летних грозových ливней мы знаем очень хорошо и при случае не упустим возможность вдохнуть полной грудью вкусный и легкий озоновый воздух. И то, что озоновый слой – это щит, который защищает всё живое на планете от избыточного ультрафиолетового излучения Солнца, мы тоже хорошо знаем.

Но вот про его целительные свойства, и то, что озон используют в медицине, если и знаем, то в общих чертах. Осветить эту область применения озона мы попросили доктора медицинских наук, профессора, врача-терапевта Валерия Николаевича Катюхина, который уже более 15 лет изучает и практикует озонотерапию.



В качестве аннотации приведем слова Козырева Кирилла Игоревича, заведующего отделением №3 поликлиники №3 Василеостровского района:

«Многие ученые, как в нашей стране, так и за рубежом приводят убедительные свидетельства об определенном кризисе в современной медицинской теории и практике.

Это может быть связано с недостаточно изученными механизмами выздоровления человека от ряда заболеваний. В таких случаях у каждого врача должны быть запасные методы лечения, для которых (пока) официальная медицина не имеет конкретных рекомендаций.

Часто используют гирудотерапию (лечение пиявками), гомеопатию, иглорефлексотерапию и другие. Одним из таких резервных способов оздоровления человека следует считать озонотерапию.

В нашем городе число специалистов по озонотерапии не очень много, но есть выдающиеся врачи, которые посвятили его изучению очень много времени. Одним из таких можно назвать доктора медицинских наук, профессора Валерия Николаевича Катюхина – врача-терапевта высшей категории, который работает врачом общей врачебной практики в нашей поликлинике».

В.Н.: Лечебные влияния газобразного озона на человека впервые в мире выявили в конце XIX века, а знаменитый сербский физик Никола Тесла в 1886 году запатентовал электрический генератор для получения озона и начал продавать врачам озонированное оливковое масло.

Но отечественных ученых можно с уверенностью назвать первопроходцами в деле внедрения озона в медицину. Это связано с развитием идей конверсионных технологий после 1970 года, когда на военных заводах Нижнего Новгорода были сконструированы и запущены в производство современные аппараты для получения озона высокого химического качества.

Озонотерапия признана в 24 ведущих странах мира: Европы, США, Японии. Поэтому диапазон применения озонотерапии более, чем за 100 лет изучения, очень широк. Это:

патология внутренних органов, замедление старения, болезни нервной системы, акушерство и гинекология, хирургическая патология, послеоперационные периоды, лечение и профилактика инфекционных, и аутоиммунных заболеваний.

- Валерий Николаевич, какой механизм воздействия озона на человека при поступлении его в организм?

В.Н.: Молекула озона O₃ – это довольно неустойчивое образование из 3-х атомов кислорода и при попадании в организм легко распадается на молекулу кислорода O₂ и активный атом кислорода. Этот атом кислорода, синглет-кислород, и есть основа лечебного клинического влияния при его поступлении в кровь.

В силу высокой окислительной способности, озон реагирует практически со всеми липидами, белками, аминокислотами и пептидами.

- Здесь возникает некоторая неясность. Кислород, как окислитель, при взаимодействии перетягивает на себя электроны, которые являются энергией организма. И сейчас применяют целые комплексы антиоксидантной защиты организма от различных окислителей, в т.ч. и токсичных.

В.Н.: Абсолютно точно. Только вот в чём смысл антиоксидантной защиты? Любые препараты, которые применяют в качестве антиоксидантов улучшают проникновение кислорода в клетку и очищают клетку от метаболитов (продуктов жизнедеятельности), окислов, которые поступили под влиянием кислорода. Антиоксиданты улучшают естественные физиологические процессы окисления и выведения.

- Т.е. сам кислород не несёт регрессирующих функций?

В.Н.: Наоборот, нехватка кислорода отрицательна для любой клетки, для биологического процесса – то, что называется ишемия или гипоксия. В этом случае страдает всё, а при отсутствии кислорода вообще – погибает. Потому что кислород – № 1 в жизнедеятельности вообще. А функция антиоксидантов убирать метаболиты из клеток. Кислород

поступает, клетка поглощает ионы кислорода, происходят метаболические и биохимические процессы. А скорость выведения окислов ускоряется. Вот смысл антиоксидантной защиты.

- Когда знакомился с Вашими научными работами по озонотерапии искренне удивился разнообразию патологий (болезней), которые Вы излечиваете озоном.

В.Н.: Озониды оказывают выраженное воздействие на состояние каждой ткани и взаимодействие клеток организма, поэтому клинические аспекты действия и многообразны. Некоторые saniрующие (целительные) влияния озонотерапии уже доказаны в клинических условиях:

- противовоспалительное,
 - дезинтоксикационное,
 - иммуномодулирующее,
 - бактерицидное,
 - противовирусное,
 - антистрессовое,
 - антисклеротическое с улучшением реологии крови,
 - уничтожение цитомегаловирусной инфекции,
 - гибель активно размножающихся клеток опухолей,
 - усиление активности разнообразных антионкогенных систем.
- Это то, что уже доказано.

- Вы лечили озоном профессиональных спортсменов.

В.Н.: Да, я лечил и членов Олимпийской сборной, и чемпионов мира и РФ, и мастеров спорта международного класса... Всего – 29 человек.

- А чем они болели?

В.Н.: Это обычные проблемы спортсменов высокой квалификации: ОРВИ и острый бронхит; болевой синдром на фоне остеохондроза; растяжение связок суставов, травмы мягких тканей конечностей и грудной клетки; хронический гастродуоденит в фазе обострения.

Клинически отмечен хороший эффект восстановительного курсового лечения у всех спортсменов. Это позволило достигнуть отличных результатов в соревновательном процессе. При этом не было

замечаний у комиссий, проводящих допинг-контроль участников соревнований.

- Вы учёный и терапевт с очень большим опытом. Хотел бы спросить в общем про все патологии – и болезни и отклонения: они в большей степени врождённые или приобретённые?

В.Н.: Вопрос очень хороший, потому что этим вопросом задаются все учёные: что сокращает жизнь человека? Почему старость так неумолимо наступает? И генетика здесь на первом месте. На втором онкология и экологическое воздействие, а на третьем уже особенности самого организма. И всё это вместе действует. Человек зарождается из 2 клеточек, яйцеклетки и сперматозоида, в которых миллионы хромосом обмениваются и несут наследственный код. Какие глаза, волосы будут у будущего человечка. Одновременно эта информация не поступает. Она может проявиться и в 10 лет. Родился с голубыми глазами, а в 10 лет они стали карие. Т.е. в процессе жизнедеятельности на каком-то году вступает в силу тот или иной ген, и он начинает превалировать. А экология, внешние причины (то что нас окружает) могут либо усиливать генетические признаки, либо их ослаблять, либо искажать.

Болезнь – это поломка того, что должно функционировать по законам Природы.

- Каким должен быть врач?

В.Н.: Я до сего времени постоянно посещаю семинары. Это мне безумно интересно. К примеру, сегодня заканчивается конгресс по гастроэнтерологии. Это своя наука, а у меня таких больных полно. Они приходят ко мне на приём с болезнями сердца, а проявляется, что это патология печени, и т.д.. Расчленили медицину на органы! Нельзя так.

На самом деле доктор должен быть врачом-интегратором, который вмещает в себя это всё. Видит весь организм. И это очень интересная вещь.

- Расскажите про саму процедуру озонотерапии.

В.Н.: Перед тем, как «прописать» озонотерапию я провожу

«Философия – мать познания, А наука её сестра!

Две сестры одного Мироздания – Вечный компас, как Бога верста!»

(«Откровения людям Нового века», Катрен от 11.08.16)

ириодиагностику: диагностику по радужной оболочке глаз. У меня есть и прибор, и опыт. Для чего?

Самая большая опасность при применении озона – это усиление кровоточивости чего-либо. Потому что озон её усиливает – улучшает кровоток. И поэтому, если есть склонность к кровоточивости, допустим, гемофилия или патология сосудистой стенки капилляра, то озон может навредить. И для этого нужна масса лабораторных анализов. А у меня есть прибор для ириодиагностики. Я смотрю в аппарат и вижу раннее нарушение на сетчатке глаза токов крови или усиленный выход эритроцитов и всё – не надо никаких лабораторных анализов.

Далее – сама процедура озонотерапии. Вы сидите как раз напротив аппаратуры. Работа очень простая. Это отечественная аппаратура от производителей из Нижнего Новгорода. Они были военным предприятием, и когда Горбачёв провозгласил конверсию (перевод оборонной промышленности на выпуск продукции гражданского назначения), то это – первые приборы по конверсии. Я был в этой фирме – по всему миру продают приборы. Знаете, почему? За счёт качества платиновой камеры.

Вот этот аппарат называется обогагатель кислорода. Он из воздуха высасывает чистый кислород, а всё остальное как бы отгоняет. Азота же в атмосфере 72%. И подаёт этот кислород в озонатор. Там есть платиновая камера. Вот я её включаю... Слышите щелчки?

- Да.

В.Н.: Это по проходящему через платиновую камеру потоку кислорода бьёт разряд электричества. И O₂ превращается в O₃. На выходе из озонатора идёт уже чистый озон O₃. Потом мы его пропускаем через физиологический раствор и в течение 10-15 минут барботируем, т.е. насыщаем озонем физиологический раствор, который затем вводится пациенту. Неиспользуемый озон выбрасываем в атмосферу. Его нельзя в помещении насыщать. Высокая его концентрация опасна для дыхания.

Озон такой же окислитель как кислород только в тысячу раз сильнее, быстрее. И через 10-15 минут в этом физиологическом растворе получается та концентрация озона, которую я задаю. То есть концентрацию задаёт врач. От 100 микрограмм на литр до 6000 микрограмм на литр. Диапазон огромный. Поэтому врачебный опыт имеет колоссальное значение.

- В самой медицине, как науке, есть принципиальные достижения?

В.Н.: Несомненно. Я окончил медицинский институт в 1969-м году... кстати, был хорошим студентом – учил всё. У меня средний балл 5,0 за шесть лет учения. И потом еще 2 года в ординатуре. Так вот те знания, которые были по клинической медицине 48 лет назад и сегодня – это совсем другое состояние науки и всего-всего.

Принципиально то, что медицина стала как бы «тонкой». Если раньше мы изучали патогенез или физиологию болезней на уровне грубых состояний: например, инфекция или ответ клеток... То сейчас медицина стала рецепторная. Теперь мы знаем, что нервная система состоит из волокон, а дальше – рецепторы на каждой клеточке. В каждой ткани, везде есть рецепторы. Альфа, бета, бета1, бета2, гамма-рецепторы, j...разные.

Медицина стала рецепторной, мы понимаем болезни уже на рецепторном уровне и воздействовать стали тоже на эти рецепторы. Не просто «аспирин от всего», а именно, мы знаем, что куда воздействует.

48 лет назад нас учили определять состояние, к примеру, желудка по симптомам, по жалобам, по пальпации (*физический метод медицинской диагностики, проводимый путём ощупывания тела пациента*), перкуссии (*метод объективного исследования посредством постукивания по поверхности тела больного с одновременной оценкой возникающих при этом звуков*), аускультации (*прослушивании и оценке звуковых явлений, возникающих самостоятельно в организме человека*) ... А сейчас что?

Сейчас – фибро-эзофаго-гастро-дуоденоскопия: забрались зондом внутрь, осмотрели, всё сфотографировали до 12-ти перстной кишки, и всё видно глазом: как, что, какие процессы. В любом разделе медицинской науки сейчас очень конкретные и очень высокоточные методы исследования.

Я уж не говорю о том, что если делать рентген позвоночника, то это определит патологию только тогда, когда перелом или другое грубое нарушение... А сейчас – МРТ (магниторезонансная томография) фотографирует активные кальциевые движения – видно, как будто нарисовано. Фотография позвоночника видна. МРТ – это просто высокоточная диагностика. Медицина сейчас совсем в другом измерении за наши реальные 50 лет.

- А я как раз хотел спросить у Вас про пальпацию. В одном из вебинаров Вы упомянули, что паль-

цы у терапевта не должны терять чувствительность.

В.Н.: Конечно. Мы же всю жизнь учимся и определяем пальцами. И позволяю себе утверждать, что у меня пальцы высокочувствительны. Уж не говорю об обычном: границы сердца определить, или определить границы кишечника, или его состояние. Но и позвонки чётко определяю: где, куда, как, какие изменения. С точностью – не надо МРТ делать. Пальцы позволяют определить всё достаточно точно, совпадающее с углубленным исследованием.

- А как Вы научились?

В.Н.: А как можно научиться? Тренировка. Если каждый день больных пальпируешь, наверное, уж натренируешься. Методику свою наработаешь...

Я работал в первом медицинском (Первый Санкт-Петербургский государственный медицинский университет им. акад. И.П. Павлова). Туда приезжают врачи, которые учились в Англии, во Франции. Они очень внимательно изучают русскую медицину. Знаете, почему?

- Почему?

В.Н.: В Англии, во Франции, даже в Америке – там приоритет инструментальных исследований: рентген, МРТ...

А вот внимательному расспросу о жалобах их не учат. Внимательному исследованию по органам, по тканям по пальпации, перкуссии, аускультации их не учат. Они без стетоскопа ходят. Они не слушают сердце. Они не понимают, что когда есть стеноз почечной артерии, то можно услышать шум в поясничной области и уже понять отчего гипертония. Они с огромным удовольствием приезжают к нам на такие курсы.

Сейчас опять поднимают теорию Боткина Сергея Петровича на высоту – как он мог диагностировать. Есть исторический пример как Боткин диагностировал. Он вёл приём. Заходит купчина, купец. И начинает жаловаться:

- Недомогание!

Боткин ему:

- У вас сахарный диабет.



Без анализов, без ничего! Сделали анализ: да, сахар высокий – диабет. Купец:

- Как определили?!

А Боткин говорит:

- Когда вы вошли, у вас на брюках муха сидела.

Этого хватило, чтобы Боткину понять, что муха лезет на сладкое.

Это классический пример, но он достоверный, потому что Боткин был очень внимательный врач и первоклассно знал и умел проводить диагностику любых состояний заболеваний.

- То есть, первое, что должен уметь врач – это выяснить словесно?

В.Н.: Абсолютно точно. Да. Это считается огромным достижением российской медицины: умение расспросить больного. Жалобы, восстановить анализ заболевания, и обследования. Ведь в западных странах перкуссию, пальпацию, аускультацию практически не проходят. А у нас целый год изучают. Как кишечник обследовать, как сердце, как лёгкие...

Проще всего же, больной пришёл, кашляет – рентген. Я, например, никогда так не делаю. Вначале обследую своими методами...определяю и уже фактически понимаю где патология. И не говорю «рентген», а уже конкретно пишу, например, «рентген слева С3». Потому что мне достаточно моих рассуждений на моих исследованиях, чтобы только уточнить диагноз.

- Конечно, Вы уже полвека в медицине!

В.Н.: Знаете, мне 72 года. В 70 лет я сказал себе:

- Хватит. Надо уже прекращать всю эту деятельность. Пора на покой, на пенсию, пожить для себя.

Вышел на пенсию, но быть пенсионером так и не смог. И когда из поликлиники позвонили и спросили:

- Валерий Николаевич, не хотите ли у нас работать?

Я ответил:

- Побегу! Сейчас же! Вы мне только аппаратуру для озонотерапии приобретите.

И вот, возвращаясь к вышесказанному, хочу сказать, что все специальности медицины вооружены своими методами, своими инструментами. Кроме терапии. В терапии ничего нет! Как была таблетка, так и осталась.

И слава Богу, что я для себя открыл этот озон. Наконец-то я получил инструмент. Люди здоровыми уходят.

Беседу провели Александр ИОРДАНОВ,
Татьяна ИОРДАНОВА.



В горах Кашмира живёт племя хунза (хунзакуты), члены которого практически ничем не болеют, включая и пресловутый рак, от которого (по прогнозам Всемирной Организации Здравоохранения) скоро будет умирать каждый второй житель планеты.

Оказывается, хунзакуты пьют воду, текущую из горных ледников через сильно омагниченные горные породы.

ИХ СРЕДНЯЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ ПРЕВЫШАЕТ 100 ЛЕТ!

Но на границе Омской и Новосибирской области расположено таёжное озеро с уникальной водой, которая исцеляет от многих "неизлечимых" нашей медициной болезней, в том числе и рак.

Даниловскую воду (в своё время) поставляли Косыгину и Брежневу!

Почему эта вода обладает столь потрясающими целебными свойствами?

Под дном озера учёные обнаружили тридцатитонный железоникелевый метеорит, обладающий мощным магнитным полем, под воздействием которого в воде продуцируются молекулы свободного кислорода...

Воистину сказано: «Лицом к лицу — лица не увидать». Сорок пять лет понадобилось мне, чтобы, наконец, решиться поехать на озеро Данилово. Хотя находится сей водоём всего-то в 47 километрах от моего родного Муромцева, что на севере Омской области. И только оказавшись в Москве, за тысячи верст от родных мест, спустя годы вдруг сделал ошеломляющее для себя открытие — озеро-то неземное!

А началось всё с поездки в Нижневартовск. Здесь в марте девяносто шестого я встретился с ясновидящей Ольгой Гурбанович.

Я пришёл к ней с заранее подготовленными вопросами и неожиданно на один из них («Действительно ли вода озера Данилово исцеляет?») получил потрясающий меня ответ. Оказалось, что это озеро рождено Космосом. Вода в нём обладает потрясающими целебными свойствами, но люди даже не подозревают об этом. (Позднее выяснилось, что Данилово действительно рождено Космосом, поскольку образовалось от падения метеорита).

Мне невольно вспомнился давний случай. Зимой 1971 года в деревне Низовая, расположенной в трёх километрах от озера Данилово, я познакомился с местной долгожительницей Анной Тигуновой.

По рассказам бабки Анны её отец летом возил даниловскую воду в большой деревянной бочке, а зимой колотый озёрный лёд в коробе на санях, запряжённых лошадей. Лёд, по мере надобности, заносили в дом,

укладывали в деревянное корыто, а когда он, находясь в тепле, превращался в воду, пили её, готовили пищу, чай, а в подогретой... купали грудных, да малых детей. Дети не болели и не умирали от разных болезней. А ещё эта вода надёжно защищала их зубы от кариеса. Но мне в ту пору было чуть больше 20-ти. Я послушал, подивился, да и забыл.

Позднее услышал рассказ одного знакомого. Якобы в начале шестидесятых годов прошлого века на озере работала секретная экспедиция новосибирских учёных. И лишь спустя тридцать с лишним лет одна из участниц этой экспедиции, доктор медицинских наук, проговорила: «Если бы люди знали подлинную целебную силу воды озера Данилово, то вычерпали бы до дна вместе с грязью». Что интересно «грязь» — синяя глина — там тоже оказалась целебной! Благодаря этой чудо-глине генерал-лейтенант Яковлев

Даниловскую воду исследовали всесторонне, даже на клеточном уровне... оказалась самая обыкновенная вода, правда, с одним явным отличием... Она перенасыщена молекулами свободного кислорода! Плюс к этому — обладает выдающимися бактерицидными свойствами.

Ну и что? — скажете вы. Кстати, и учёных тот факт, что даниловская вода представляла собой природный кислородный коктейль, ничуть не удивил.

Но несколько лет тому назад мне показали на Данилово одного высокого худощавого человека в шляпе. «Это Николай Николаевич Верясов, — сказали мне. — От него отказались онкологи. А вода его исцелила и поставила на ноги».

Позднее я узнал, что у Верясова действительно был рак в четвёртой степени. Об этом сообщалось в одной из новосибирских газет, но онкологи на такое чудо, стран-

удалось зафиксировать момент вращения на видеокамеру. Чем это объясняется? Геофизическими исследованиями установлено, что трёхметровый осколок метеорита пробил ударный (наклонный) канал на глубину 67 метров. При этом (на глубине 35-40 метров) космический пришелец прошёл через подземный водоток. Канал сохранился и через него озёрная вода, вращаясь, периодически уходит в подземную реку.

А сейчас «информация к размышлению»!

В США близ небольшого города Седона (штат Аризона) доктор медицины Патрик Фланаган на протяжении многих лет изучал так называемые седонские ключи, вода в которых вращалась с огромной силой. И пришёл к выводу, что благодаря этим водоворотам вода втягивает в себя пространственную энергию, приобретая новые уникальные свойства.

Но ведь и даниловская вода обладает омолаживающим эффектом! Это видно на примере низовчанки Анны Тигуновой и других местных долгожителей.

Вместо послесловия

Нетрудно догадаться то, какую реакцию вызовет эта публикация у онкологов. Поэтому представляю здесь «информацию к размышлению»: «Исследователи из Бостонского колледжа (Boston College) и Медицинской школы при Вашингтонском университете (Washington University School of Medicine), США, получили новые доказательства в поддержку теории Отто Варбурга (Otto Warburg) о происхождении рака. В 1931 году теория, согласно которой рак возникает в результате нарушения энергетического метаболизма, принесла ученому из Германии Нобелевскую премию. Однако биохимическое обоснование теории до сих пор отсутствовало, сообщает Journal of Lipid Research.

Еще в 1924 году Варбург выяснил, что здоровые клетки генерируют энергию благодаря окислительному распаду органических кислот в митохондриях, а опухолевые и раковые клетки, напротив, получают энергию через неокислительный распад глюкозы. Переход на бескислородный способ энергетике, согласно Варбургу, приводит к автономному неконтрольному существованию клетки: она начинает вести себя как самостоятельный организм, стремящийся к воспроизведению. На основании этого открытия ученый предположил, что рак можно рассматривать как митохондриальное заболевание.

Долгие годы эта теория вызвала споры в научном мире. Несколько позднее исследователи обнаружили, что генетические мутации внутри клеток вызывают злокачественные изменения и неконтролируемый рост клеток. Поэтому большинство ученых стало склоняться к тому, что открытие Варбурга демонстрирует лишь побочный эффект, но не является причиной рака.

Теперь же американские исследователи нашли новые доказательства в поддержку теории Отто Варбурга о происхождении рака. Изучив митохондриальные липиды в опухолях разных частей мозга у мышей, они обнаружили, что основные аномалии кардиолипина имеются во всех типах опухолей и тесно связаны с ослаблением деятельности по выработке энергии. Таким образом, аномалии кардиолипина могут лежать в основе необратимых дыхательных нарушений в клетках опухолей, а это значит, что теория Варбурга верна...»

Михаил РЕЧКИН,
член Союза писателей России,
член корреспондент Академии
теоретических проблем РАН.



В.Л. избавился от очень серьёзного заболевания позвоночника. «Светила» медицины помочь не смогли, а синяя глина... исцелила.

Даниловскую воду, по свидетельству бывшего первого секретаря Омского обкома партии Манякина С.И., возили Косыгину, а потом и Брежневу. Пил ли эту воду генсек — не знаю. Если по свидетельству Е.Чазова он запивал таблетки «зубровкой», то вряд ли. К тому же было установлено, что наибольшую целительную силу, чудо-вода проявляет непосредственно на самом озере. Открытые раны начинают закрываться прямо на глазах. Утром у больного псориазом все локти рук были в белёсых бляшках, а вечером от них почти ничего не осталось. Вода избавляет от сердечнососудистых заболеваний, последствий инсульта, язвы желудка, цирроза печени и даже от рака. Мне были известны случаи исцеления этой водой рака горла, рака кожи и рака груди. Но я, как все «нормальные люди», «просвещённые» нашими «великими» онкологами, отказывался этому верить. Поэтому организовал на озеро несколько научно-исследовательских экспедиций, в которых принимали участие гидрогеологи, геофизики, медики и биофизики.

ным образом, не обратили внимания.

А мне этот уникальный случай не давал покоя. И я начал поиск. Когда-нибудь я опишу эту долгую поисковую работу более подробно, со всеми перипетиями, но жёсткие рамки журнальной публикации не позволяют этого сделать. Поэтому сразу перехожу к главному! Оказывается, раковые клетки не любят кислорода! Причём, очень не любят!

Выдающийся биохимик Отто Варбург, лауреат Нобелевской премии, ещё в тридцатые годы прошлого века, экспериментально доказал, что при снижении концентрации кислорода в клетке на 35% можно превратить её в раковую, а при насыщении клетки кислородом, она становится здоровой. Кстати, великий Варбург, лишний раз представил доказательство тому, что всё гениальное просто!

На Данилово стали приезжать онкобольные. Одна женщина, у которой был рак груди, избавилась от него с помощью чудо-воды, нашла меня в Москве и я услышал: «Огромное Вам спасибо! Вы меня спасли!»

Но и это ещё не всё! Вода в Данилово периодически вращается, причём в строго определённом месте. Там образуется водоворот диаметром в 55-60 метров. Мне

«Это — живая вода. Слишком даже живая! Но она (в отличие от спирта) не опьяняет человека, а даёт огромный прилив сил», — уверенно заявил учёный. — Миллиарды клеток, питающих и поддерживающих жизнь человека, не стареют прежними темпами. Кровяные клетки, что особенно важно при сердечно-сосудистых заболеваниях, не сморщиваются, не коагулируют. Живая вода спасает безнадежных больных!»

Более того, лабораторией П. Фланагана была выпущена довольно простая рецептура напитка: если добавить в один галлон дистиллированной воды небольшое количество специально приготовленной структурированной воды с пониженным поверхностным натяжением (38 дин), то вода превращается в жидкий кристалл концентрированной энергии. И тогда древний старик, испивший такую воду, приобретает прыткость молодого...

Во всяком случае, при проведении эксперимента «...отслужившая свой век клыча родила кучу жеребят. Трофические язвы, вызывающие большие потери крови, заживали, словно по волшебству. Генетические дефекты плазмы крови (типа серповидности эритроцитов) пропадали бесследно».

И СЧАСТЛИВ Я, ПОКА ЦВЕТЕШЬ ТЫ, ЛАНДЫШ СКРОМНЫЙ!



Его имя известно во всём мире, но не все знают, что наш известнейший русский композитор обладал ещё и талантом поэта! Им написано всего одно поэтическое произведение, но когда читаешь его, соединяешься с целым миром его великой Души. Удивительно, какой тонкостью переживаний был наделён этот человек, несущий Божественный дар в многообразии своих проявлений!

О тонкой восприимчивости Петра Ильича Чайковского, и о его трудном, как у каждого гения, жизненном пути, очень хорошо знал его друг Алексей Апухтин.

Вот что он написал своему другу в декабре 1977 года:

П.ЧАЙКОВСКОМУ. Апухтин А.

Ты помнишь, как, забившись в
«музыкальной»,
Забыв училище и мир,
Мечтали мы о славе идеальной...
Искусство было наш кумир,
И жизнь для нас была обвешана мечтами.
Увы, прошли года, и с ужасом в груди
Мы сознаем, что все уже за нами,
Что холод смерти впереди.
Мечты твои сбылись.
Презрев тропой избитой,
Ты новый путь себе настойчиво пробил,
Ты с бою славу взял и жадно пил
Из этой чаши ядовитой.
О, знаю, знаю я, как жестко и давно
Тебе за это мстил какой-то рок суровый,
И сколько в твой венец лавровый
Колочих терний влетело.
Но туча разошлась. Душе твоей послушны,
Воскресли звуки дней былых,
И злобы лепет малодушный
Пред ними замер и затих.
А я, кончая путь "непризнанным" поэтом,
Горжусь, что угадал я искру божества
В тебе, тогда мерцавшую едва,
Горящую теперь таким могучим светом!

На стихи Апухтина Чайковский написал шесть романсов:

«Кто идёт» (1860, не сохранился)
«Забывать так скоро» (1870)
«Он так меня любил» (1875)
«Ни отзыва, ни слова, ни привета» (1875)
«День ли царит» (1880)
«Ночи безумные» (1886).

«Я с удовольствием поселился бы где -нибудь в самой непроходимой глуши, лишь бы избавиться от столкновения с людьми. Гоняться за славой и почестями я не намерен. Я буду писать, если буду чувствовать к этому внутреннее побуждение, я буду писать, потому что я не могу не писать!» - признавался в одном из писем Пётр Ильич. И такое место для него нашлось.

Среди уголков русской провинции есть Тамбовское поместье Усово Бондарского (ранее Кирсановского) района.

В 70-80-х годах XIX века оно принадлежало Владимиру Степановичу Шиловскому - Васильеву (1852-1893). Он был представителем дворянской семьи, широко известной в музыкальных кругах Москвы.

На Тамбовщине Шиловским принадлежало несколько сел в Кирсановском уезде: Вердеревщино, Шилово, Усово.

В августе 1871 года в Усово прибывает П.И. Чайковский. Усадьба имела довольно запущенный вид. В центре стоял двухэтажный дом с верандой. Прямо от крыльца шла песчаная дорожка к цветнику. В середине клумбы на красивой подставке стоял стеклянный шар, в котором отражалось каждое лето многообразие цветов и придавало саду прелестный вид.

Володя Шиловский был учеником П.И. Чайковского и всего на 12 лет его моложе. Талант мальчика привлекал всеобщее внимание. Произведения Володи Шиловского исполнялись на концертах, а великий композитор давал

Володе уроки по теории музыки. Так зародилась близкая дружба между двумя музыкантами и продолжилась до самой смерти В.С.Шиловского-Васильева.

Первое летнее пребывание в усадьбе друга продолжалось месяц и оказалось плодотворным: написана опера "Опричник". Степная природа с ее просторами, с запахами луговых трав, с разливами полей, с пронизанными солнцем перелесками нашла отклик в душе и надолго полюбила Чайковского. Брат и биограф композитора Модест Ильич Чайковский пишет, что в имении Шиловского не было ни комфорта, «ни купания, кроме пруда с пиявками, ни особенных красот, а просто заброшенная усадьба, среди лесистой, приятной для прогулок местности...»

Но именно с этого времени и в течение нескольких лет, Усово затмило все остальные резиденции Петра Ильича, став для него центром постоянного притяжения с момента самого раннего пробуждения природы.



Памятное место усадьбы Шиловских в Усове.

Лето следующего года, с 20 июля по 14 августа, Шиловский снова принимает в гости друга. За неполный месяц, проведенный на этот раз в Усово, композитор успел завершить все черновые эскизы Второй симфонии, в которой крупным планом выдвигается тема народа.

Следующее лето хозяин имения был в отъезде, а П.И. Чайковский жил в имении один. Он позднее вспоминал: «Это было в 73-м году. Прямо из Парижа в начале августа я поехал в Тамбовскую губернию... Я очутился совершенно один в прелестном оазисе степной местности. Я не могу вам передать, до чего я блаженствовал эти две недели. Я находился в каком-то экзальтированно-блаженном состоянии духа, бродя один днем по лесу, под вечер по неизмеримой степи, а ночью сидя у открытого окна и прислушиваясь к торжественной тишине заходящего солнца, изредка какими-то неопределенными звуками».

В детстве Чайковский с душевным трепетом ожидал цветения ландышей, надеясь, что вот-вот появятся гномы, изображения которых он видел на гербе Воткинского завода, и зазвонят в маленькие белые колокольчики.

Живя в Клину, он, как настоящий садовод, разводил эти цветы, в том числе и редкие махровые формы.

Из Флоренции Чайковский пишет брату Модесту: «Один вид этих милых цветов, красующихся в эту минуту

на столе моём, уже достаточен, чтобы внушить любовь к жизни».

Именно этому цветку он посвятил свое стихотворение, отправленное в письме Модесту Чайковскому 15/27 декабря 1878 года из Флоренции:



«Когда в конце весны в последний раз срываю
Любимые цветы, тоска мне давит грудь,
И к будущему я молитвенно взываю:
Хоть раз еще хочу на ландыши взглянуть!
Вот отцвели они. Стрелой промчалось лето,
Короче стали дни, умолк пернатый хор,
Скупее солнце нам дает тепла и света,
И разостлал уж лес свой лиственный ковер.
Потом, когда придет пора зимы суровой,
И снежной пеленой оденутся леса,
Уныло я брожу и жду с тоскою новой,
Чтоб солнышком весны блеснули небеса.
Не радует меня ни книга, ни беседа,
Ни быстрый бег саней, ни бала шумный блеск,
Ни Патти, ни театр, ни тонкости обеда,
Ни тлеющих полен в камине тихий треск.
Я жду весны. И вот волшебница явилась,
Свой саван сбросил лес и нам готовит тень,
И реки потекли, и роща огласилась,
И, наконец, настал давно желанный день!
Скорее в лес!.. Бегу знакомую тропу.
Ужель сбылись мечты, осуществились сны?..
Вот он! Склоняюсь к земле, я трепетной рукою
Срываю чудный дар волшебницы - весны.
О ландыш, отчего так радуешь ты взоры?
Другие есть цветы роскошней и пышней,
И ярче краски в них, и веселей узоры, -
Но прелести в них нет таинственной твоей.
В чем тайна чар твоих? Что ты душе вещаешь?
Чем манишь так к себе и сердце веселишь?
Иль радостей былых ты призрак воскрешаешь,
Или блаженство нам грядущее сулишь?
Не знаю. Но меня твоё благоуханье,
Как винная струя, и греет и пьянит,
Как музыка, оно тесняет мне дыханье
И, как огонь любви, питает жар ланит.
И счастлив я, пока цветешь ты, ландыш скромный,
От скуки зимних дней давно прошёл и след,
И нет гнетущих дум, и сердце в неге томной
Приветствует с тобой забвенье зол и бед.
Но ты отцвел. Опять чредой однообразной
Дни тихо потекут, и, прежнего сильней,
Томиться буду я тоскою неотвязной,
Мучительной мечтой о счастье майских дней.
И вот когда-нибудь весна опять разбудит
И от оков воздвигнет мир живой.
Но час пробьет. Меня среди живых не будет,
Я встречу, как и все, черёд свой роковой.

Что будет там?.. Куда, в час смерти окрылённый,
Мой дух, вельню вняв, беззвучно воспарит?

Ответа нет! Молчи, мой ум неугомонный,
Тебе не разгадать, чем вечность нас дарит!

Но, как природа вся, мы жаждой жить влекомы,
Зовем тебя и ждем, красавица весна!
Нам радости земли так близки, так знакомы, -
Зияющая пасть могилы так темна!

Р.С. Так как я не поэт, а только стихоплет, то, может быть, ошибаюсь, но мне кажется, что стихотворение никогда не может быть вполне искренно, вполне вылиться из души. Законы стихосложения, рифма (особенно рифма) обуславливают деланность (это слово выделено - Р.Э.). Поэтому я скажу, что музыка все-таки бесконечно выше поэзии. Само собой разумеется, что и в музыке бывает то, что французы называют remplissage (пустой вставкой - Р.Э.), но он менее чувствуется. При внимательном анализе, во всяком случае, в стихотворении можно найти строки, существующие только для рифмы».

(Печатается из книги "П. И. Чайковский. Полн. собр. соч. Т. VII". - М, 1962, Письмо №1023, стр. 542 - 543)

Последний раз П.И. Чайковский был в Усове в сентябре 1876 года и провёл там лишь несколько дней.

К 100-летию со дня первого приезда Чайковского в Усово Тамбовское областное отделение Всероссийского общества охраны памятников истории и культуры (совместно с Бондарским отделением ВООПИК) установило на фасаде Усовской школы мемориальную доску П.И. Чайковскому и провело праздник музыки, получивший название «День Чайковского». Весной 1975 года мемориальную доску заменили памятными знаком - мраморной стелой с надписью (архитектор В.И. Ерзинов и скульптор К.Я. Малофеев), которая была установлена около школы, село Куровщино.

Ежегодно в Усове проводится День Чайковского, на который приезжала внучатая племянница П.И. Чайковского К.Ю. Давыдова, научная сотрудница Дома-музея Чайковского в Клину.

Материал подготовила Т.Я. ОРЛОВА.

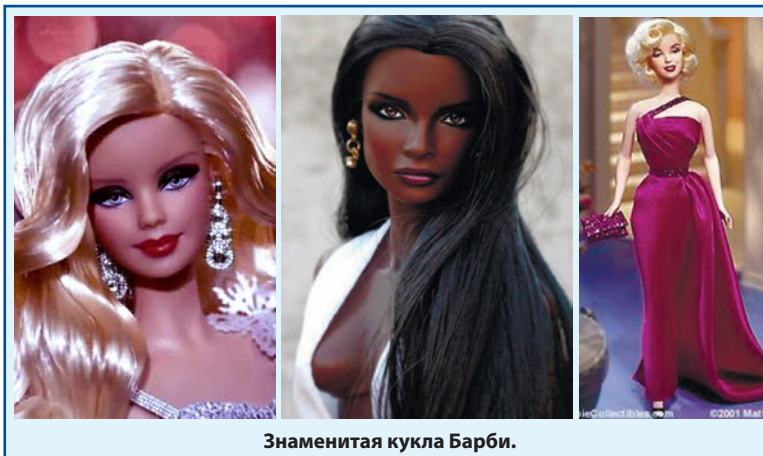


Продолжение,
начало в предыдущих
номерах.



Мы живём в мире, где самое активное участие в формировании личности ребёнка принимают участие маркетологи крупных компаний-изготовителей. Покупая, к примеру, куклу из популярной серии, мы покупаем целый мир, уже готовую реальность, частью которой является эта кукла, и предлагаем этот мир свое-

Психическое развитие происходит всегда через конфликт. Девочка в своем психическом развитии сталкивается с конфликтующими сторонами своей женской сущности и её предназначением. Она переживает фундаментальный конфликт между своей формирующейся женской сущностью, женственностью и будущим материнством. Девочке предстоит найти себя в том, что значит быть, ощущать себя женщиной, как быть привлекательной, значимой для других, выглядеть как женщина и что значит быть матерью. Можно выглядеть как женщина и не чувствовать себя женщиной, можно ощущать себя женщиной и быть не уверенной в своей женственности и привлека-



Знаменитая кукла Барби.

Кукол Барби продают сейчас более чем в 150 странах мира. По статистике, у каждой американской девочки в возрасте от 3 до 11 лет есть 8 Барби. Эта кукла продаётся в мире с частотой от 1 до 8 секунд. Масштабы её экспансии сложно представить. Конечно, любимые

пристального внимания. В старину девочки из богатых семей тоже играли с разряженными куклами, изображавшими светских дам. Воспроизводили они в игре модели поведения взрослых женщин своего круга. Это тоже была репетиция реальной жизни, подготовка

личиком, – и вы сразу заметите, что даже у самой расфуфыренной кукольной красотики не было тех форм взрослой женщины, которые есть у любой модификации Барби. Вроде бы пустяк, а на самом деле поистине революционный переворот. Традиционная кукла недаром лишена взрослых форм. Это прообраз ребёнка. А девочка, играя, становится в опекающую материнскую позицию. С Барби же в «дочки-матери» толком не поиграешь. Какая из неё дочка? В результате материнский инстинкт у девочек не формируется правильно, он остаётся в зачаточном состоянии. Девочки начинают с ранних лет ориентироваться не на создание семьи, а на что-то другое.

САКРАЛЬНОСТЬ РУССКИХ ИГРУШЕК АНТИ-КУКЛА

«Кукла - одна из самых настоятельных потребностей и вместе с тем воплощение одного из самых очаровательных женских инстинктов у девочек. Лелеять, наряжать, украшать, одевать, раздевать, переодевать, учить, слегка журить, баюкать, ласкать, укачивать, вообразить, что нечто есть некто, - в этом всё будущее женщины. Мечтая и болтая, готовя игрушечное приданое и маленькие пелёнки, нашивая платица и крошечные кофточки, дитя превращается в девочку, девочка - в девушку, девушка - в женщину. Первый ребёнок - последняя кукла. Маленькая девочка без куклы почти так же несчастна и точно так же немислима, как женщина без детей».

В. Гюго «Отверженные»



му ребёнку. Эта реальность может направлять воображение девочки по заранее написанным сценариям, пленяя и ограничивая её фантазию, ограничивая пространство игры и поиска своей подлинной идентичности.

Играя с куклой, девочка предвосхищает своё будущее. Через куклу, как переходный объект, она усваивает целостный образ своего формирующегося женского тела. Крайне важно, чтобы кукла давала возможность обрести как свою половую, так и полоролевую идентичность. В этом отношении современные куклы буквально загоняют девочку в мир очень жёстких стандартов, которые могут привести к патологическим деформациям на уровне формирования телесного Я. Девочка-подросток может оставаться в неведении относительно своих внутренних психических и телесных процессов.

тельности. На наш взгляд, современные куклы могут уводить девочку от этих психических конфликтов и задач развития в область всемогущественных фантазий о собственном иллюзорном нарциссическом совершенстве, в область грандиозных представлений о себе, которые не могут быть воплощены в повседневной реальности.

Мы должны помнить, что детские игрушки - это вовсе не «игрушки». В игре с игрушкой ребёнок формирует образ своего будущего. Будущее принесёт то, что вложено в него уже сейчас.

(<http://centr-kairos.ru/blog/kukla.html>)

СЕРЬЁЗНЫЙ ВЗГЛЯД НА СОВРЕМЕННЫХ КУКОЛ

Рано или поздно ваша малышка попросит купить ей куклу Барби.

игры не могут не повлиять на формирование стереотипов красоты у детей. Вырастая, они стремятся приблизиться к идеалу. Многие девочки в детстве мечтают быть похожими на кукол Барби: идеальная фигура, длинные волосы и, конечно, розовый кабриолет под окном. У большинства с течением времени желания меняются, но некоторые девушки так и не могут расстаться с идеалом.

Недавние исследования показали, что кукла Барби так далека от реальных пропорций, как это только можно: будь кукла размером с обычного человека 175 см роста, она весила бы всего 49 кг, объём её тали был бы 45 см, а ступни и вовсе были бы детского размера в 21 см. Не факт, что будь Барби реальной, она вообще смогла бы ходить - её цыколотки просто были бы не способны поддержать её тело.

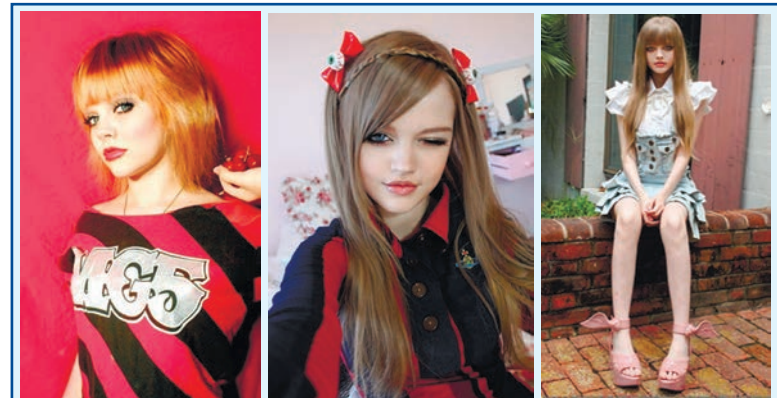
Всемирно знаменитая кукла Барби заслуживает

к роли светской дамы. А к чему готовятся современные девочки, играя в Барби? Яркий макияж, нескромная одежда, кого она может изображать?

Такие игрушки - это неосознанный призыв к ребёнку: вот какой должна быть девочка. И девочки сравнивают и отождествляют себя с ней. Возьмите любую куклу «до эпохи Барби»: малыша-голыша, резиновую или пластмассовую девочку, принцессу с фарфоровым

С самой популярной в мире куклой всегда было связано немало скандалов. Один из них – формирование ложных представлений о стандартах красоты, которое происходит у девочек с самого детства. Не стоит удивляться тому, что в современном мире идёт всплеск анорексии.

Некоторые из них так увлекаются игрой, что сами стараются стать похожими на любимую куклу. Это

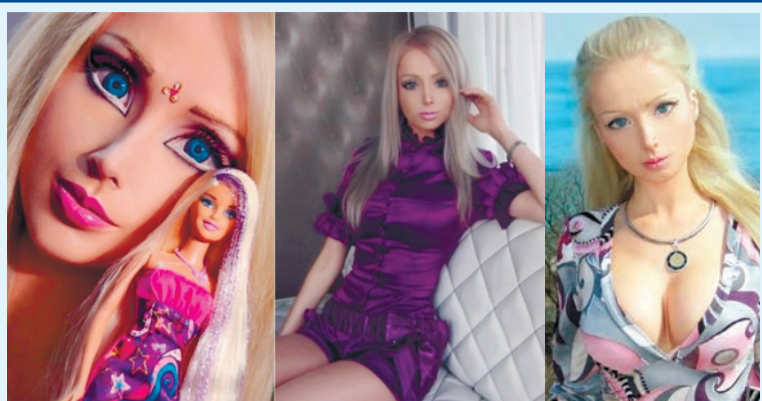


На ранней фотографии девушка.
Ожившая кукла Барби совсем не похожа на куклу

получило название «синдром Барби». Самые известные его жертвы – **живые Барби** – далее в примерах.

Шестнадцатилетняя американка по имени Котакоти (Kotakoti) выглядит, как настоящая кукла Барби, своими фотографиями ей удалось буквально взорвать азиатские и арабские социальные сети. Сама девушка-барби усердно фотографируется, снимает видео и размещает этот материал во всемирной паутине, купаясь в лучах интернет-славы! Завистники с пеной у рта доказывают, что все дело в фотошопе, а юная красотка лишь удаляет неприятные комментарии со своего сайта.

(<http://www.kulturologia.ru/blogs/250212/16189/>)



Одесситка Валерия Лукьянова уже довольно широко известна

Девушек, похожих на Барби, часто приглашают на всевозможные ток-шоу, их фото попадают на страницы газет. Для многих жаждущих славы красавиц это стало единственным способом пиара. Современные юные Барби мечтают заработать деньги на своей необычной внешности и прославиться на весь мир. У одной из них это почти получилось. Имя одесситки Валерии Лукьяновой уже довольно широко известно.

К слову сказать, Барби уже не так модна, сегодня на пике популярности кукла Братц.



Сегодня на пике популярности кукла Братц.

Усовершенствованная Барби имеет искажённые пропорции (которые делают её похожей больше на насекомое, а не на человека:

огромные глаза и губы, тонкие ручки-ножки на коротком торсе, почти отсутствует нос). А туфли у неё снимаются с частью ноги!

Вот что об этом пишет В. Ф. Базарный, российский учёный, врач, педагог, доктор медицинских наук в своей книге «Дитя человеческое»:

«В конце 1980-х гг. я работал в детских дошкольных учреждениях г. Стрижевского. Обходя некоторые учреждения, обратил внимание, что самой популярной куклой у детей вдруг стала кукла Барби.

Я задал воспитателям вопрос: «Дорогие женщины! Неужели вы не понимаете, что этой «сексуальной тёткой» вы изначально уроду-

быстро прижали их к сердцу. Именно к сердцу! Те пять девочек, которым купили готовые жёсткие куклы, стояли в растерянности. Они как-то неохотно то прижмут их к телу, то отдернут их от себя. Но истинное «чудо» произошло с девочками, у которых в руках оказались куклы Барби. Их лица внешне как-то окаменели. Куклы были отодвинуты ими на вытянутую руку. А две девочки разжали пальцы, и куклы полетели вниз.

На вопрос: «Для чего дети рождаются девочками?» – та из них, которая играла с куклой Барби, ответила: «Чтобы быть красивой!» (читай, сексуально привлекательной. – В. Б.). Та же, что играла с рукотворной мягкой куклой, ответила: «Чтобы всегда были дети!» Последующие наши исследования подтвердили: кукла Барби воспитывает у девочек эгоцентрическую сексуальную устремлённость. А мягкая рукотворная кукла воспитывает у девочек материнство. <...>

КУКЛЫ-МОНСТРЫ

Создаётся впечатление, что люди всё больше отрываются от реальности повседневной жизни. Что стало тому причиной? Вседозволенность перестройки или свободомыслие демократии? Этот вопрос ещё предстоит решить, но так или иначе очевидно, что подобная вседозволенность более чем негативно влияет на наших деток. Если мы сами ничего не противопоставляем навязчивому миру рекламы.

Дети всегда просят родителей купить именно те игрушки, которые повторяют героев мультиков (либо фильмов), которых дети видят на экранах телевизоров, или имеют в компьютерных играх.

Все остальные игрушки, как правило, спросом не пользуются. Либо дети играют в них слишком непродолжительное время, а потом снова переходят к игрушкам, раскрученным по телевидению, а в современных детских мультиках фигурируют в основном чудики.

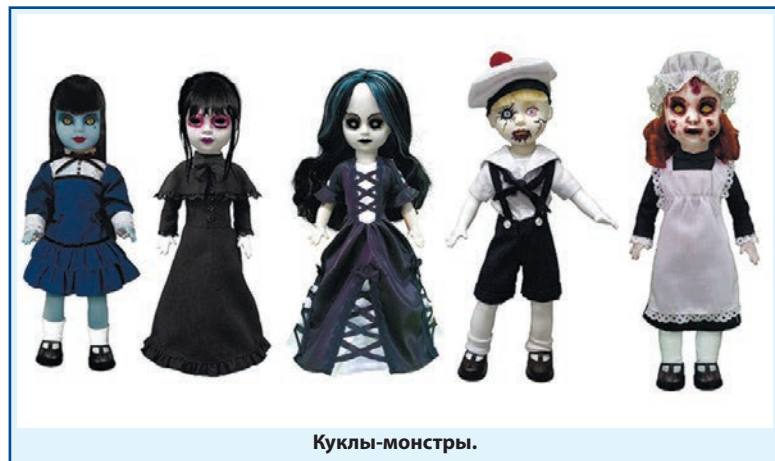
Отдельную категорию составляют всякие черепа, мертвецы и прочие выходцы с того света. Когда дети видят их на прилавке, то просят купить именно их, а не что-либо иное. Играя с ними, ребёнок становится жестоким и злым. У детей пользуются популярностью

страшные, свирепые и агрессивные игрушки. Именно их обсуждают дети при совместном общении. Если какому-то ребёнку родители не покупают «то, что есть у всех», ребёнок становится изгоем в детском коллективе.

В последнее время в моду стали входить куклы, изо-

стал с ними играть. **Странный какой-то ребенок...**

Я тоже удивилась, а потом сообразила, что перед нами, можно сказать, уникал: ребёнок, не испорченный современной масс-культурой. Стремясь оградить мальчика от дурных влияний, родители отказались от теле-



Куклы-монстры.

бражающие персонажи потустороннего мира, которые пользуются популярностью среди представителей различных субкультур. Коллекционные куклы Living Dead Dolls (Живые мёртвые куклы) от Эда Лонга и Дамиана Глонека. Успешно выпускаются и продаются вот уже в течение 10 лет.

Недавно эти куклы в небольших количествах стали появляться в российских интернет-магазинах. Это коллекционная серия создана, как говорят на любителя, но не исключено, что после просмотров мультфильмов про приключения inferнальных существ ребёнок может заинтересоваться подобной продукцией.

«Есть и ещё одна опасность, подстерегающая детей, играющих со «страшными» игрушками, – рассказывает одна мама. Впервые я задумалась об этом после того, как у нас побывал в гостях четырёхлетний мальчик из православной семьи, где очень серьёзно относились к вопросам воспитания. Моя дочка, которой было тогда лет семнадцать, с удовольствием возилась с ним целый вечер, предоставив в его распоряжение все мягкие игрушки, которые ей когда-то надали друзья и родственники.

И потом с удивлением рассказывала:

– Представляешь? Егор брал в руки только зверюшек с закрытой пастью. А от тех, у которых видны зубы, отказался наотрез. Я ему и дракончика предлагала, и собаку, и динозаврика. «Нет, – говорит, и всё! – Зубастые кусаются». Так и не

визора. У бабушки или в гостях Егор иногда смотрел мультики по видео, но только отечественные, так что к западной стилистике не был приучен. Игрушки для него тоже отбирались очень строго: никаких «монстриков» и покемонов. В садик он не ходил. Так что ничего странного в его поведении не было.

Наоборот, мальчик воспринимал мир так, как и должен воспринимать его ребёнок. Страшное его пугало, а не притягивало. Безобразное отталкивало.

И среагировал он совершенно нормально. Ощерившийся зверь опасен, он действительно может укусить, и лучше держаться от него подальше. Даже от игрушечного. При этом Егор вовсе не был трусишкой. Скорее, наоборот. Но в нём заговорил нормальный инстинкт самосохранения.

У тех же малышек, которых безобразное или страшное притягивает, инстинкт самосохранения повреждается. И это может привести к плачевным последствиям. Например, немного повзрослев, они вполне могут потянуться к наркотикам, вполне осознавая их опасность. Но сработает усвоенный с детства стереотип: опасное будет их притягивать, а не отталкивать».

Страшно представить, кем может вырасти малыш, играющий с нежитью. Ведь, по словам детских психологов впечатления, полученные ребёнком в возрасте от 2,5 до 5 лет, сохраняются особенно долго.

(<https://whatisgood.ru/theory/soviet/seryoznyj-vzglyad-na-detskie-igrushki/>)

Известна «Школа Монстер Хай» (англ. Monster High) - американская серия фэшн-кукол, созданная Гарретом Сэндером (англ. Garrett Sander) и проиллюстрированная Келли Райли (англ. Kellee Riley). Офи-

тети допускают в продажу этих вампиров?

ПОЧЕМУ ЛЮДИ ЗАБЫЛИ БОГА!!! КАК ЖЕ СОВЕСТЬ? Это ведь голос БОГА!!!

Хочется увидеть программу «Пусть говорят» на тему

перед новогодними праздниками. В тот момент, когда родители с дочерьми хотели сделать для своих дочерей подарки. Сегодня мы побывали в магазине, посмотрели, что эта игрушка из себя представляет. Я считаю, что эта игрушка имеет психологическое воздействие на ребёнка». По мнению общественников, такие игрушки способны скорее напугать, чем развлечь ребёнка. Куклы имеют «вульгарный» внешний вид, яркую косметику, слишком взрослые лица и «жуткие» имена: «Дочь сумасшедшего учёного», «Дочь мумии» и «Дочь призрака оперы».

Кроме того, к каждой кукле прилагается кровать в виде гроба, из которой звучит похоронный марш, и украшения в виде черепов. Общественники намерены провести экспертизу игрушки, и если её признают опасной для детей, добиться её изъятия из магазинов. Татьяна Новикова, жительница Екатеринбурга: «Мне кажется, что это ненормально – играть синюшными куклами, которые похожи на трупы в шрамах. Это ещё самый благоприятный вариант данной куклы, потому что ещё есть в виде скелетов. Мне кажется, стирается нормальная грань жизни и потустороннего».

Ещё одно письмо обществу, направленное уполномоченному по правам ребёнка России Павлу Астахову, в котором попросили помочь запретить продажу кукольных девочек-монстров. В свою очередь, в интернете поклонников у монстро-кукол от этого не убавилось.

«Производители не стесняются делать игрушки со шрамами на теле и рогами, и даже класть их в гробы. Куклы и машинки оказывают огромное влияние на формирование и развитие внутреннего мира ребёнка», - пишет в своём блоге Евгений Жабреев, - «а в этих куклах есть что-то «раскованное», демоническое, нескромное, безвкусное и фривольное. Комитет просит запретить продажу этих монстров – и если не в России, то хотя бы на Среднем Урале».

Уральские родители призывают запретить продажу кукол серии «Monster High». Взрослые считают их совсем не детскими игрушками.

(http://www.obltv.ru/news/society/uralskiye-roditeli_protiv_kukol-monstrov/)

Материал подготовила
Наталья ПИНЕГИНА.

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

Конечно же, родители, покупая очередную игрушку, хотят порадовать своё дитя. Но будьте благоразумны и проанализируйте, какой вред может принести та или иная игрушка ребёнку. И помните, что то, что смотрят наши дети по телевизору, то с чем они играют, должно воспитывать в детях лишь положительные качества. Вспомните советские игрушки и мультфильмы. В каждом из них была мораль, воспитывающая в детях чувство доброты, заботы, достоинства,

Особенно полезно создавать кукол своими руками, приглашая участвовать в этом процессе ребёнка. Спроектировать и выполнить их не так уж и трудно, тем более вместе с ребёнком процесс выполнения несёт воспитательный характер. Сам процесс создания – это и игра, и обучение. Материалами может служить любая «ерунда», кусочки лоскутов, бумага, пуговицы и т. д. Сколько радости принесёт такая кукла!

И что немаловажно почитать родителям – любой



чести, ответственно. Там не было ни зла, ни агрессии, ничего, что могло бы навредить ребёнку. Добро всегда побеждало зло, сейчас же отличия между добром и злом почти перестали существовать.

Воспитательная задача и ответственность родителей в том, чтобы минимизировать негативное воздействие на детей.

Следует более внимательно и серьёзно подходить к выбору кукол для своих или чужих детей, объяснять, комментировать, что даст незаменимый опыт и возможность усвоить много нового, важного и полезного для всех участников игры.

игре надо научить. Недопустимо оставлять своего чада одного в обществе игрушек, пусть даже самых лучших. Не виноват ребёнок в том, что не умеет обращаться с куклами и зверушками.

Прежде, чем купить куклу и любую другую игрушку, серьёзно задумайтесь над тем, какую она несёт педагогическую и психологическую нагрузку. Чему научит и какие чувства пробудит? С кем отождествит себя ваш сын или ваша дочь? Играя, ребёнок примеряет на себя разные роли, которые затем опробует в жизни.

Так давайте постараемся, чтобы ему пришлось по вкусу роль доброго, заботливого и благородного человека.

(<https://whatisgood.ru/theory/soviet/seryoznyj-vzglyad-na-detskie-igrushki/>)



«Школа Монстер Хай».

циальный релиз состоялся в июле 2010 года. Персонажи этой серии вдохновлены фильмами ужасов и классическими историями о чудовищах, что выделяет Monster High из ряда других фэшн-кукол. Считается, что линия Школы монстров составляет конкуренцию Барби, несмотря на то, что оба бренда принадлежат компании Mattel. Большая часть персонажей серии связана с образами знаменитых чудовищ, таких как Дракула, Чудовище Франкенштейна, Оборотень, Мумия, Призрак Оперы, Банши и т. д.

([https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B0_%D0%9C%D0%BE%D0%BD%D1%81%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B2_\(%D0%BA%D1%83%D0%BA%D0%BB%D1%8B\)](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B0_%D0%9C%D0%BE%D0%BD%D1%81%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B2_(%D0%BA%D1%83%D0%BA%D0%BB%D1%8B)))

Источник: <http://monsterhighdolls.ru/shop/829/desc/toralej-strajp-iz-serii-bolshoj-skarernyj-rif>

Почему куклы Монстр Хай разрешены в продаже? Они ломают психику детей!

Письмо от Оксаны Шульгиной (взято в интернете).

«Здравствуйте! С каждым днём всё больше понимаю, что для детей куклы Монстр Хай представляют опасность в плане МОРАЛЬНОГО И ПРАВСТВЕННОГО ВОСПИТАНИЯ! Все понимают, что дети становятся жестокие! Моя дочка (8 лет) ходит со мной в храм, а потом приходит в школу, где девочки играют с куклами, у которых торчат клыки.....шрамы.....скелеты!!! Лично для моего ребёнка ЭТО ПРОСТО ШОК!!! Как большие дяди и

этих кукол!!! Пусть выскажут своё мнение психологи и представители (бабушки) разных религий, ведь все религии призывают любить близких и делать добро, а психологи выводят детей из депрессий, в которые вводят эти куклы!!! Почему люди не понимают, что куклы-вампиры с клыками, черепами, кроватями-гробами ПЛОХО ВОЗДЕЙСТВУЮТ НА ДЕТЕЙ!!! А как потом подростки девочки, которые легко играли с такими куклами, будут относиться, например, к абортам..., может быть легко..., если предлагаются игрушки с расчленениями на кусочки и складыванием их в гробики!!! На СЕГОДНЯ ТОЛЬКО ПАВЕЛ ВОЛЯ поднял эту тему ради прикола НО ВЕДЬ ЭТО СО ВСЕМ НЕ СМЕШНО!!!

Я живу в Свердловской области и согласна со следующими статьями:

Уральские родители призывают запретить продажу кукол серии «Monster High». Взрослые считают их совсем не детскими игрушками. Евгений Жабреев, президент «Уральского родительского комитета»: «Жалобы стали поступать



СОЦИО-ИГРОВАЯ ТЕХНОЛОГИЯ В ДЕТСКОМ САДУ



Многочисленные исследования педагогов и психологов говорят о том, что наличие знаний само по себе не определяет успешность обучения. Важнее, чтобы ребёнок умел их самостоятельно добывать и применять. В современном образовании «обучать» дошкольника, это значит учить его самостоятельно ставить перед собой цель и находить пути, в том числе средства, ее достижения.

хаос, беспорядок не должны быть неосознанными, дети спорят, оживлённо обсуждают, в деловой обстановке общаются.

Системное использование данной технологии, как на занятиях, так и при организации совместной и самостоятельной деятельности детей, дает возможность научиться эффективно, общаться; слушать, и слышать друг друга, отстаивать свою точку зрения, принимать совместные решения, радоваться достигнутым результатам, способствует воспитанию в дошкольниках желания узнавать новое.

Одно из золотых правил социо-игровой технологии: **Не учить!**

Это правило ставит перед педагогом цель создавать ситуации, в которых дети небольшими группами учатся добывать знания, а не получать готовые. Педагог рассматривает ребенка, как партнера по совместной деятельности, снимает с себя судейскую роль и передает её детям, предлагает свободу и самостоятельность в выборе способов получения знаний, ориентируется на индивидуальные открытия ребенка.



Социо-игровой стиль обучения ищет способы общения детей с взрослыми, при котором утомительное принуждение уступает место увлечённости.

Подобное происходит, когда на занятии воспитатель использует работу малыми группами и когда обучение сочетается с двигательной активностью детей.

Соединение этих двух условий и создаёт социо-игровую атмосферу на занятии. Педагог начинающий работать в социо-игровом стиле должен помнить, что одним из главных компонентов занятия - является движение. Если же таковые отсутствовали, и дети постоянно работали за столами или на стульчиках, то атмосфера и стиля на этом занятии, конечно же, не было.

Второй не менее важный компонент - это вариативность. На социо-игровом занятии просто обязательно должны быть не менее 2-3 смен в ролях, и в различных видах деятельности, и в смене мизансцен.

Основной идеей социо-игровой технологии является организация собственной деятельности детей - той деятельности, которой ребёнок хочет

заниматься, и в которой он действует, слушает, смотрит, говорит.

Ну и, наконец, третий компонент такого занятия - работа с детьми в микро-группах.

Главный принцип социо-игровой технологии - снятие с воспитателя судейских функций, и организация занятий, или других видов деятельности, как игры - жизни между микро группами.

В повседневной жизни, в играх дети естественным образом объединяются в группы, где происходит не только личностное, но и деловое общение, которое даёт возможность детям развиваться во всех отношениях. Младший дошкольный возраст предполагает объединение в группы по 2 человека, старший - от 3 до 8 человек. Формирование малых групп основывается как на спонтанных объединениях детей, так и на использовании специальных приёмов. Варианты могут быть различные. В своей практике мы используем объединение детей в компании по желанию детей, по разрезному материалу (картинки), по какому-либо признаку (цвет одежды, глаз, волос, количеству слогов в имени, наличию домашних животных и мн. др.) Во время выполнения задания «Собери картинку из частей» дети объединяются в микро-группы, все последующие задания выполняют вместе.

Успешное использование приёмов социо-игровой технологии в практике дошкольных учреждений, позволяет сделать образовательный процесс для ребенка более увлекательным и интересным. Объединение детей на общее дело способствует эффективному взаимодействию друг с другом, в результате которого происходит развитие детской инициативы, активности, творчества и самостоятельности, потому что дети слушают, делают, говорят!

Наталья ШАМАНСКАЯ.

СПИСОК
ЛИТЕРАТУРЫ

1. А.П.Ершова, В.М. Букатов / Карманная энциклопедия социо-игровых приемов обучения дошкольников: справочно-методическое пособие воспитателей и подготовительных групп детского сада /- СПб: Образовательные проекты; М: НИИ школьных технологий, 2008.
2. А.П.Ершова, В.М. Букатов / Возвращение к таланту /- СПб: Образовательные проекты; М: НИИ школьных технологий, 2008.

ВЕСТИ ИЗ
ДАЛЬНЕВОСТОЧНОЙ ГЛУБИНКИ

(Из опыта работы по духовно-нравственному воспитанию учащихся)



«Воспитание является искусством, а не ремеслом - в этом корень учительского дела».

Л.Н. Толстой.

Мое внимание, как человека с большим педагогическим стажем, всегда было обращено в сторону духовно-нравственного здоровья детей. Несмотря на то, что в 2010 году закрылась школа в нашем маленьком селении, и уже находясь на пенсии, я направились в школу соседнего поселка проводить классные часы в помощь классным руководителям.

Хочу отметить, что главным условием для продуктивной работы с детьми любых возрастов является – ЛЮБОВЬ к подрастающему поколению и огромное желание сделать их жизнь наполненной смыслом, стремлением к осознанной необходимости самовоспитания, самообразования и самосовершенствования, ведь, они – Будущее нашей России!

Фёдор Михайлович Достоевский писал, что «Без зачатков положительного и прекрасного нельзя выходить человеку в жизнь из детства, без зачатков положительного и прекрасного нельзя пускать поколение в путь». Истинные педагоги знают, что основу прекрасного составляет нравственность, связь поколений и любовь к земле, на которой родился, к Родине.

У меня есть единомышленники, которые, по моей просьбе, отзываются и помогают проводить тематические встречи, беседы, презентации, открытые уроки. Те, дети, с которыми я начинала свою работу, уже выпускники 9 или 11 классов, и было ещё интереснее провести для них важные для осознания темы.

Например, в старших классах в 2016-2017 годах были проведены уроки на темы:

- Наука для Человечества;
- Здоровье и Будущее;
- Сквернословие и Здоровье;
- О Подвиге Подольских курсантов во время Великой Отечественной войны;

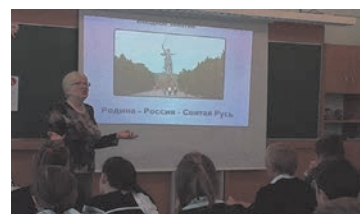
- «Поклонимся Великим тем годам...»;
- Классный час ко Дню Защитников Отечества;
- Сила материнской Любви;
- «Человек и Вселенная», классный час, посвященный Дню Космонавтики.

В любой теме были расставлены приоритеты, чтобы каждый ученик получил импульс на познание себя, о стремлении узнать истину, почувствовать глубину единства мира.... Великий педагог и новатор К. Д. Ушинский писал: «К чему же и воспитание, если оно не будет действовать на нравственное и умственное развитие человека? К чему учить историю, словесность, все множество наук, если это учение не заставит нас полюбить идею и истину?»

Прошло время, но ситуация в школе с загруженностью педагогов ещё более усугубилась, а работа с детьми, наоборот, уменьшилась по разным причинам. В целом, они растут инфантильными, нет стремления к творчеству, мало интересуются чтением, наукой, много времени отдаёт гаджетам... Как помочь подрастающему поколению поднять глаза, от виртуальности и вернуться к реальности? Может быть, есть смысл задействовать «старую гвардию», чтобы подсказать или оказать помощь работающим педагогам в области духовно-нравственного и патриотического воспитания в школе?

Буду рада поделиться материалами для проведения классных часов с другими педагогами-энтузиастами.

Нина БАКУНОВА.
bakunova.57@mail.ru





В СЕРДЦЕ ВХОДЯТ ТОЛЬКО ТЕ, КТО ШЁЛ НЕ ПО ПОВЕРХНОСТИ, А В ГЛУБИНУ...

«Люди должны понять, что лицедеи – совсем не те, кто играет чужие судьбы на сценах театров, лицедеи – как раз те, кто играет не свою РОЛЬ или не свою СУДЬБУ в Великом Спектакле Бога, или на Великой сцене, которая называется Вселенная!»

(«Откровения людям Нового века», Послание от 28.04.2015)

«... если ты искренне думаешь, что твой отец отказался от идеалов верности, ты ошибаешься. Зачерстветь, покрыться плесенью, раствориться в суе – никогда... никогда! Я сочиняю, я очень... я сочиняю... понимаешь, каждый человек родился творцом, но каждый человек – в своём деле, и каждый должен в меру своих сил и способностей творить!, чтобы всё самое лучшее в нём, самое хорошее в нём оставалось другим, оставалось людям!...»

Эти искренние слёзы и переживания о нежелании стать обывателем, зарыться в бытовой суе – не есть игра прекрасного актёра Евгения Павловича Леонова в эпизоде известного всем нам фильма «Старший сын», а есть естественная для каждого человека борьба со своей дуальностью и стремление к внутреннему совершенству, именуемому Великое Подобие Создателя! Он плакал, не играя! и не имея! желания мириться с неверием в свои способности творить ради детей, внуков, ради Будущего!

«... я не собираюсь умирать – мне ещё нет пятидесяти. Я работаю и буду падать, и подниматься, и ошибаться, и мучиться, как я радовался, и мучился, и переживал всегда... Я просто хочу тебе, а может и твоим товарищам, и не только тем, кто будет работать в искусстве, рассказать о том, как я падал и счастлив был, как я работал, с кем встречался, кого терял, приобретал... Может тебе моя жизнь в театре представляется каким-то восхождением. Со стороны многим кажется: вот счастливчик, который постепенно, но всё время вперёд шёл, поднимался. Ты знаешь, у меня есть такие «санитарные дни», я сам их так назвал. Живу, живу, а потом начинаю думать: что же я сыграл? И что это для меня? А не похоже ли это роли? Иной раз не могу понять – хорошо что-то или не так хорошо... Смотрю свой фильм, свою роль, вроде что-то нравится, а вроде похоже на то, что было в предыдущей роли... Если я еду куда-нибудь, я не скучаю, потому что беседую сам с собой... Часто я считал, что неправильно что-то у меня в жизни складывается, искал выход. Молодыми актёрами ходили мы до ночи от театра до моего дома, приходили ко мне ночевать, неделями не расставались – и всё мы по улице идём, и спорим, и разговариваем о нашей профессии...» - так писал Евгений Павлович в письме из Ленинграда в сентябре 1974 своему сыну Андрею. Он любил говорить об искусстве, считая, что именно искусство «обладает редчайшим даром сосредоточить человека на его духовном мире, то есть на самом себе. Без этого невозможно жить». Он восхищался людьми, испытывающими трудности житейского порядка, но ни слова о них не говорившими; людьми, увлечёнными творческими проблемами, людьми, желаниями. Евгений Павлович не был самолюбивым, больше себя любил свою профессию и был беспощаден в ней к себе.

Особенности его актёрской профессии предполагали постоянные разъезды, в которых он всегда писал письма своему сыну, которого очень любил. Однажды он написал: «Знаешь, что самое главное, я это понял после смерти своей мамы, нашей бабушки. Эх, Андрюша, есть ли в твоей жизни человек, перед которым ты не боишься быть маленьким, глупым, безоружным, во всей наготе своего откровения? Этот человек и есть твоя защита». Таким искренним и откровенным перед ним Евгений Павлович был сам.

«Ты знаешь, это какое богатство – любовь. Правда, некоторые считают, что моя любовь какая-то не такая и от неё, мол, один вред. А может, на самом деле моя любовь помешала тебе быть примерным школьником? Ведь я ни разу так и не выпорол тебя за все девять школьных лет. Помнишь, ты строил рожи у доски, класс хохотал, а учительница потом долго мне выговаривала: «Ведь урок сорван.. – ведь мы не занимаемся полноценно сорок пять минут.. – ведь сам ничего не знает и другим учиться не даёт.. – ведь придётся вам его из школы забрать...» Пропотели рубашка, пиджак и мокасины, а она всё не унималась. «Ну, думаю, дам сегодня затрещину!» С этими мыслями пересекаю школьный двор и выхожу на Комсомольский проспект. От волнения не могу сесть ни в такси, ни в троллейбус, так и иду пешком...

Женщина тащит тяжёлую сумку, ребёнок плачет, увидев меня улыбается со мной... Осенний ветерок обдувает меня. Подхожу к дому с чувством, что принял на себя удар, и ладно. Вхожу в дом, окончательно забыв про затрещину, а увидев тебя, спрашиваю: «Что за рожи ты там строил, что всем понравилось, покажи-ка». И мы хохочем.

И так до следующего вызова... Какие только мелочи достойны наших переживаний... Я оттого пишу все эти письма, чтобы исправить что-то неправильное, и выгляжу, наверное, смешным и нелепым, как некоторые мои персонажи. Но ведь это я! В сущности, дружок, ничего нет проще живой тревоги отцовского сердца...»

«Здравствуй, Андрей! Так работали на съёмочной площадке, так мудрили и веселились, даже захотелось, чтобы ты был здесь и сам это увидел. Ты пьесу-то «Старший сын» дочитал? Давно я не испытывал такого восторга от пьесы и от сценария. Какой писатель этот сибирский парнишка Вампилов! Могучий талант.

Его Сарафанов, теперь называю «мой Сарафанов», герой нашего фильма, – потрясающая сила. Стоит мне сказать себе: «Я Сарафанов», как ко мне приходит абсолютная ясность, как будто всё предстаёт передо мной в своём истинном виде – люди, поступки, факты. И как будто все вокруг понимают: хитрить и скрываться не следует. Не могу тебе передать, какое чувство внушает мне этот человек. Иногда думаю: да ведь это какое-то ископаемое, теперь таких нет; другой раз думаю: это личность из будущего, совершенно лишённая скверны мещанства.

Бусыгин, прохвост, назвавшийся его старшим сыном, говорит: «Папаша

этот святой человек». Похоже, ты знаешь, похоже, что святой. Жена оставила его с двумя маленькими детьми, а он старается объяснить её поступок: «Ей казалось, что вечерами я слишком долго играю на кларнете, а тут как раз повернулся один инженер – серьёзный человек». Никогда он не умел за себя постоять, все удары судьбы принимал смиренно, не теряя достоинства.

Он казался наивным – так легко разыграли мальчишки историю со старшим сыном: явились с улицы, в полночь, опоздав на последнюю электричку, в дом и подшутили: я ваш сын, я ваш брат и т.п. В такую наглую чепуху кто же поверит? Первое, что все видят и утверждают – наивный человек Сарафанов. А мне, ты понимаешь, кажется не в наивности дело. Чистота его представлений не допускает возможности шутить над отцовством, любовью. Я ведь тоже так считаю. Поэтому, когда возникают такие категории, он безоружен, мелочи для него неразличимы. И понимаешь, моя задача сделать так, чтобы и все другие воспарили, духом воспарили над собой, то есть поняли бы Сарафанова, и он бы не казался больше им жалким, а напротив – могучим в своём умении всех любить...»

«Андрей, радуюсь ли я, что ты хочешь стать актёром? Радуюсь, это укрепляет наше родство, ибо нет ничего выше Духовного братства. Но сказать по совести, это меня и пугает – труден актёрский путь. Моё упущение, ошибка, что моих трудностей ты не знал. А ведь есть только одна цена в искусстве – беспощадность к себе.

Понимаешь, я начинал свою театральную жизнь в суровое время, был момент, когда театры закрывались, закрывались киностудии. Естественно, что в театрах было не совсем хорошо. Я даже помню нашу директрису – она до театра была прокурором, то ли судьёй – тогда это было возможно... Спектаклей ставили мало, а выпускали почтовые открытки и бумагу для писем с фотографиями из наших спектаклей... Это такой доход приносило, что спектакли и не нужно было ставить. Так вот эта женщина, директор Театра имени Станиславского, при проведении очередного сокращения всё на меня посматривала.

В течение скольких лет я, кроме масок, ничего не играл. А потом пришёл Яншин, прекрасный артист Художественного театра, стал главным режиссёром Театра имени Станиславского, и при нём я первые годы тоже ничего толком не играл. У меня стало появляться сомнение: правильно ли я сделал, что пошёл в искусство... И были мысли бросить это дело совсем, хотя мне казалось, что я люблю очень театр. В том году мы поставили только один спектакль. Мы его даже, пожалуй, года два ставили – «Чудаки» Горького. Яншин ставил, и больше ничего не репетировали. Можно сказать, я был готов отступить, почти отступил... Что значит отступить? Это когда человек не использует свои силы до последнего.

Вот ты говоришь мне: «Не знаю, хватит ли сил, получится ли вообще...»... Искусство риск, для народного артиста и для тебя, делающего первые шаги, искусство – риск. Если ты надеешься

обойтись без синяков и шишек, оставь это дело, не начиная... всего важнее, Андрюша, подготовить свой дух. Как к полёту в Космос: готов на всё!

Пойми ты, никто не может сказать с уверенностью хватит ли у тебя сил взять эту высоту. Но сил не хватает – это одно, а слабость – другое. И страх – это ещё не слабость. Вот если страх заставляет тебя отступить, если ты бережешь свои силы и в результате уменьшаешься сам – это слабость. Прыгай же! Синяк до свадьбы заживёт.

Я быть может, тоже не смелого десятка, но, когда надо было, чудеса храбрости показывал. Хотя бы в «Полосатом рейсе». Я, правда, в пасть к тигру не лез, как некоторые дрессировщики делают, но страха от зверюг полосатых натерпелся... Помню, как мы приехали на корабль, красивый очень. Ко мне подошли режиссёр, оператор и сказали: «Ты не волнуйся, мы придумали очень смешной эпизод. Посадим тебя в клетку, выпустим тигров и посмотрим, что будет». Я говорю: «Нет, я не согласен. У меня семья, маленький сын, я против». Меня, конечно, уговорили, ведь я же дал согласие сниматься в этом фильме. Сами все попрытались. Режиссёр смелый-смелый, а сам залез на мачту, оттуда всё видно – руководить легче. Оператор спрятался в железный ящик, выставил камеру. Посадили меня в клетку, выпустили тигров. Тигры подошли, понюхали и пошли дальше палубу осматривать. Тигры не бросаются – комедия не получается.

Режиссёр кричит: «Дрессировщик, почему твои животные не бросаются на артиста?» - «Они к нему принюхались, - говорит, а сам запикивает ко мне в клетку живого поросёнка шепчет: - Леонов, возьми вилку, поколи поросёнка, а то тигры на него не реагируют». Я говорю: «Тебе надо, ты и коли, у меня другая профессия».

Зато что творилось на палубе через минуту, когда тигры учуяли поросёнка! Они его через прутья поцарапали, поросёнок визжит, тигры от этого ещё больше свирепеют. Я кричу, поросёнка прижимаю. А поросёнок от страха совсем обезумел, на меня стал кидаться. Тигры рычат, поросёнок визжит, я кричу: «Дрессировщик, стреляй, не то всех сожрут вместе с палубой».

Дрессировщик выстрелил, в воздух, конечно, но тигрица Кальма от всего этого визга и грохота бросилась в море. Целый час её спасали и спасли, конечно...»

«Видишь ли, Андрей, я всегда любил и люблю играть с молодыми актёрами.



Продолжение на стр. 16

НАРОДНЫЕ ПРОМЫСЛЫ

*В этот вьюжный неласковый вечер
Когда снежная мгла вдоль дорог
Ты накинь дорожка на плечи
Оренбургский пуховый платок .
Виктор Боков.*



Оренбургский пуховый платок – это исконно русское изделие народного промысла, который из-за своих уникальных качеств получил широкую известность не только в России, но и далеко за её пределами. Нигде в Море ещё не изготовили такие изделия, которые смогли бы по своим свойствам сравниться с платками и шальями вязальщиц Оренбурга.

История создания платка начинается в 1766 году. Именно тогда первый член-корреспондент Академии наук, историк Оренбургского края Пётр Иванович Рычков рассказал об уникальных свойствах пуха оренбургских коз и сумел описать способы изготовления платков из него. Правда, их начали вязать гораздо раньше, ведь это было традиционное занятие местных

ОРЕНБУРГСКИЙ ПУХОВЫЙ ПЛАТОК

жителей. Территориально местом зарождения пуховязального промысла является село Жёлтое, Саракташского района Оренбургской области. Именно там, впервые, из-под спиц казачек вышла первая ажурная паутинка!

Мировая слава настигла оренбургский платок в середине XIX века и они были удостоены внимания и отмечены наградами на первой Всемирной выставке в Лондоне в 1851 году. В 1857 году всех поразили и восхитили пуховые платки на Парижской международной выставке. В 1862 году на второй Всемирной выставке в Лондоне оренбургская казачка Ускова Мария Николаевна получила медаль «За шали из козьего пуха».

Далее оренбургские пуховые платки становятся постоянными участниками и фаворитами международных выставок 60-80-х годов XX века. Лучшие образцы народного промысла украшали стенды Оренбургской области на Выставке достижений народного хозяйства (ВДНХ) СССР.

Считается, что оренбургский платок – это платок, связанный исключительно из местного козьего пуха. Уникален он тем, что очень тонок – толщина пуха оренбургских коз 16-18 микрон (для примера: толщина ангорских коз (мохер) составляет 22-24 микрон).

Талантливые оренбургские вязальщицы сами были авторами

рисунков, которыми украшается платок. Иногда они копируются для этой цели морозные узоры окон. Узоры весьма разнообразны и, как правило, носят народные названия: «паутинка», «кошачьи лапки», «ёлочка», «змейка», «цепочки» и другие. Особым изяществом отличаются ажурные платки, так называемые «паутинки». Несмотря на большой размер (210 x 210 сантиметров), «паутинку» легко можно уложить в скорлупу гусиного яйца или пропустить через обручальное кольцо. В качестве основы используют шёлковую, вискозную или хлопчатобумажную нить, для шалей используют хлопчатобумажную или лавсанную нить. В «паутинках» обычно две трети пуха и одна треть шёлка.

Но стоит заметить, что такой пух получают лишь с коз, разведением которых занимаются в Оренбургской области и нигде более. Считается, что «причина» уникальности пуха кроется в местном климате, а также особом питании. Жёсткие погодные условия Оренбурга вынуждают местных коз приспособляться и вырабатывать тёплый пух. В одно время предприимчивые европейцы закупали коз в Оренбургской губернии и везли к себе на родину в Англию, Австралию, Францию, Южную Америку. Но половина коз гибла в пути, а другая половина не давала в новых климатических условиях

того ценного подшёрстка, ради которого их перевозили. Оказавшись на территории с тёплым климатом, козы превратились в «обычных», при этом пух, став толще, потерял свою особенность и уникальность. Десятки тысяч пудов козьего пуха, а также изделий из него были закуплены в России для Европы. В Англии даже был налажен выпуск пуховых платков с пометкой «Имитация под Оренбург», изделия пользовались спросом.

История создания песни «Оренбургский пуховый платок» (автор текста Боков В.Ф., композитор Пономаренко Г.Ф.) началась в 1958 году, в городе Оренбурге. А в 1960 году её впервые исполнила советская и российская певица, народная артистка СССР Людмила Георгиевна Зыкина. Эта песня стала неофициальным гимном Оренбургской области.

Оренбургские пуховые платки не имеют равных себе по тонкости работы, оригинальности узора, красоте отделки, эластичности, прочности и способности сохранять тепло. Пуховые платки в Оренбурге вяжут и по сей день. Но пух имеет одну особенность: ему противопоказана машинная вязка, во время которой теряется мягкость и снижается качество. Поэтому изделия продолжают вязать вручную.

Лариса ИЗМАЛКОВА.

СВЕТОВОЙ ДУШ

Солнечный свет жизненно необходим для нашего здоровья и хорошего самочувствия. Он запускает каскад физиологических процессов, позволяющих организму, находиться в активном состоянии.

Витамин D, основа костной ткани, регулятор обменных процессов фосфора, магния и кальция в крови, катализатор гормона лептина, в значительной степени, синтезируется нашим телом только под воздействием солнечных лучей.

Благодаря солнечному свету организм вырабатывает гормон «радости» - серотонин, контролирующей психическую деятельность человека, настроение, работу головного мозга и ЦНС.

В осенне-зимний период, продолжительность светового дня значительно уменьшается и может составлять всего 2 - 3 световых часа в сутки. По данным Российского государственного гидрометеорологического университета (РГГМУ), количество пасмурных дней в году, за последнее время возросло и в некоторых регионах, достигает более 223 за год. Для примера: Мурманск – 209, Южно – Курильск – 192, Санкт – Петербург – 180, Москва – 172 дня.

Поэтому причиной особенно сезонных изменений настроения, общего самочувствия, изменения выработки гормонов, напрямую зависит от степени освещённости. Недостаток света, снижает уровень витамина D, серотонина и других взаимосвязанных элементов и проявляются, ухудшением общего самочувствия, изменением настроения, ослаблением иммунитета, головными болями, обострением хронических заболеваний, раздражительностью и тяжёлыми депрессиями.

Отмечено, у многих людей, дефицит солнца приводит к явлениям десинхроноза - серьёзным расстройствам биоритмов организма, характеризующихся рассогласованием межсистемных и межклеточных связей. Приводящим к неспособности организма адаптироваться к существующим изменениям электромагнитных влияний Земли, Космоса, и другим стрессовым факторам.

Сегодня благодаря специальной технологии, созданы осветительные приборы, максимально точно имитирующие солнечный свет и позволяющие компенсировать его нехватку организму человека.

Цветовая температура люминесцентных трубок данных приборов

– это синтез дневного и солнечного света, научно выверена и равна 6500К, что соответствует эффективному восприятию организмом человека. Имитация солнечного потока прибором, свыше 10000ЛК (на расстоянии 15-20 см), без мерцания и ультрафиолетового излучения, что особенно благоприятно для здоровья.

Пребывая 15 минут в день, под лучами «искусственного солнца», организм обогатится суточной нормой витамина D или 400МЕ.

Желающим похудеть, ежедневный «световой душ», поможет взять вес под контроль.

Доказано, дефицит витамина D, способствует излишнему накоплению жировых клеток, которые, впоследствии препятствуют его усвоению.

Отсутствие ультрафиолетового излучения, позволяет использовать лампу при любом типе кожи. Это особенное отличие от ламп солярия, где активно идёт процесс пигментации, а значит появления загара и не всегда нежелательных веснушек.

Лампы прибора «искусственное солнце», в отличие от люминесцентных и светодиодных, лишены эффекта стробоскопа, или пульсации светового потока. Свет приятный

ВАЖНОЕ О ПРОСТОМ

и распространяется равномерно, благоприятно воздействуя на глаза, оставляя их расслабленными с ясным зрением.

Принимать световой душ, можно в любое удобное время, находясь дома, на работе и даже в дороге. Для терапевтического эффекта, достаточно двух недель, а результат от сеанса ощущается сразу после нескольких дней лечения.

Ирина ТРОФИМОВА.



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ И ИСПОЛЬЗОВАНИЮ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

На берегу самой обыкновенной не-большой реки вы-сились невысокие скалы, за ними ви-днелся лесочек с худеньки-ми стройными березками, молодцеватыми дубками, кокетливыми рябинами, молоденькими сосенками и густым кустарничком.

В самом укромном мес-течке серой скалы полу-круглой чашей прилепи-лось глиняное гнездышко, в котором у одной пары ласточек появились три птенца. Сначала на свет проклюнулась из яйца ма-ленькая головка хорошень-кой крошечной ласточки, она бодро встрепенулась освобождаясь от скорлупы, раскрыла быстренько свои красивенькие глазки, что-бы поскорее увидеть Белый свет, затем немного позже постучались потихоньку, давая знать о себе, родите-лям и Миру еще два птен-чика: братик и сестричка.

Вскоре все трое покры-лись нежным пушком, они крутили головками во все стороны с раскрытыми желтыми клювиками ожи-дая пищи, родители не успевали приносить в гнез-до жучков и червячков, а клювики кричали: еще-ще-ще-еще!

Птенчики подрастали, учились у мамы ласточки ловить мошек и паучков, клевать листочки и споты-каясь, и падая, перевали-ваясь с боку на бок прыга-ли с гнезда вниз, пытаясь взлететь, а заботливая мама



ласточка быстро подхваты-вала их на лету, не давая им разбиться о камни.

У самой старшей моло-дой ласточки, ее назвали Карлугач, все получалось лучше всех, она уже са-мостоятельно летала над

родными скалами, ловила быстро-разных насекомых, а грудка ее покры-лась очень красивыми перышками серебристо-сиреневого цвета, они переливались на солнышке и их ра-дужные блики веселили и радовали окружающих. Загордилась Карлугач, завоображала, закружилась головка от похвал, что дольше и дальше всех летает, что очень высоко поднимает-ся, что умница, что красавица.

И решила она улететь из родного гнездышка, Мир посмотреть, себя ис-пытать, попрощалась со всеми, при-села на краешке скалы, огляделась по сторонам напоследок и увидела соседку Белую сову, неподалеку сидя-щую на высоком дереве, кивнула ей небрежно и сказала ей на прощание Мудрая сова, что тот Высоко летает, кто Совершенным бывает и пожелала счастливого пути. Засмеялась Карлу-гач, а я и так очень даже совершенная: ах какая я быстрая, ах какая я приго-жая, какие у меня крылышки легкие, какой хвост изящный, раздвоенный, как ловко я им управляю в полете, а клювик..., а глазки..., если захочу даже до Солнца я долечу и полетела в даль неизвестную, далекую и чужую.

Летела-летела Карлугач, да приле-тела в самый дальний дремучий лес: сосны высокие, ели мохнатые, кусты кудрявые, травы густые, цветы паху-чие, воды текущие, серебром звеня-щие и тишина... И решила Карлугач остановиться и пожить немного в этом удивительно красивом месте, а потом лететь дальше.

Ах, как все здорово, как все таин-ственно, как хорошо! Не то, что в жи-деньком лесочке в наших краях: дерев-ца тонкие, ручейки тихие, цветочки скромные, а скалы серые, суровые и молчаливые, думала Карлугач при-

Карлугач

лась на ползущую гусеницу, обе пти-цы раскричались, расшумелись на весь лес, никто не хочет уступать, друг на друга насаждают: шум-гам, пух и перья летят, глаза горят. Пролетал в это время маленький серый воробушек, да ту лакомую гусеницу и склевал, остались ни с чем драчуны сердитые, косматые и голодные.

Уже вечерело, сумерки стали опу-скаться, потемнел дремучий старый лес, притихли его обитатели, только ночные звери вдали изредка кричат, страшно стало Карлугач, вспомнила уютное родительское гнездо, своих собратьев, но они далеко. Решила устроиться на ночлег, нашла в кустах малюсенькое гнездышко и только кое-как в нем пристроилась, как прилетел хозяин гнезда - Соловей, местных лесов Орфей, маленький, серенький, худенький, да не уступила Карлугач, обидела: выгнала несчаст-ного певуна вон.



Наступило утро, вновь заколыха-лись, зашептались на ветру листочки, несмелые лучики солнышка стали пробиваться в лесную чашу осторож-но стараясь разбудить всех проспав-ших рассвет, лесных жителей.

Карлугач тоже зашевелилась в тес-ном своем ложе и полетела водички попить в речке, только нагнулась с раскрытым клювом, как увидела, что острые зубы большой пестрой щуки щелкнули совсем рядом, еле уверну-лась, расплескала воду крыльями, распугала всех рыбешек. Тут увидела она себя в воде: косматая, голодная, холодная, всем в этом лесу чужая, ни кому не нужная. Загрустила Карлугач, задумалась, почему же меня никто не любит в этом прекрасном лесу, как же жить, как быть? Нет ни друзей, ни подруг горевала она.

Думала-думала, да надумала по-советоваться с Мудрым Филином со-бралась искать его, пожаловаться на судьбу свою, что все у нее плохо и как ей быть; глядь, а седой Мудрый Фи-лин совсем рядом на соседней елке сидит, на нее круглыми желтыми глазами глядит. Выслушал он Карлу-

гач и сказал, что не все еще потеряно для нее в жизни, раз она задумалась и стала искать причину своих неудач, главное надо поискать их в себе, а не в других: ведь, как аукнется, так и от-кликнется: сделаешь зло - получишь в ответ горе, а сделаешь добро с Любо-вью, получишь еще больше Любви в ответ и много-много счастья и радо-сти и все будет в жизни хорошо!

Поблагодарила Карлугач Мудрого Филина и решила жить по-другому, по-новому: причесала перышки, поправила хвостик, только хотела улететь, а в это время сидел высоко над ней Дятел, да уронил на Карлу-гач шишку большую, очень больно стукнула она ее по голове. Рассерди-лась Карлугач, раскрыла свой клюв, раскинула крылья, собралась отве-тить сердито Дятлу, да спохватилась, передумала, ведь он нечаянно уро-нил эту шишку, вон она какая боль-шая, не смог удержать наверное, по-думала она и остыл ее гнев, простила она нерасторопного Дятла. Ведь у всех бывают ошибки! И легчало у нее на Душе, надо думать о других

только хорошее, решила Карлугач, тогда и обо мне будут думать так же по-доброму!

Стоит цапля на болоте, плачет, попала соринка ей в глаз, ничего не видит бедная цапля, голодает, рыбку ловить не может, только слезы гра-дом текут. Пожалела цаплю Карлугач, ведь клювик у нее небольшой, ловко им достала соринку из глаза и про-зрела цапля, обрадовалась, повеселе-ла, благодарит свою спасительницу.

Стала обращать Карлугач на все свое внимание, перестала быть рав-нодушной, горделивой красавицей, всегда спешила она на помощь попавшим в беду.

Смотрит невдалеке птенец знако-мой Сороки выпал из гнезда и ползет к нему змея, хочет проглотить малы-ша, подлетела Карлугач к птенцу, за-крыла его собой, кричит, крыльями машет, песком глаза змеи засыпает, услышала Сорока, прилетела и птен-чика своего унесла в гнездышко.

Радостно стало Карлугач на Серд-це, как хорошо оказывается быть по-лезной, нужной всем, сама всех лю-бишь и тебя уважают и благодарят, не

знала она, что добро творить гораздо приятнее, чем зло.

Как-то летела она невысоко, видит маленький зайчонок под кустиком пищит, рыдает от страха, очень он испугался, заблудился, маму свою зовет, но нет никого рядом. Хоть и некогда было Карлугач, полетела она искать маму Зайчиху, нашла и рассказала ей где ее сыночек сидит, обрадовалась Зайчиха, от всей Души поблагодарила, в гости Карлугач пригласила.

С тех пор все зауважали Карлугач в лесу, ведь всем как могла она помогла, полюбили ее, как родную, стала



она скромной, внимательной ко всем, к чужой беде отзывчивой.

Как-то случился в лесу ураган, повалило много деревьев, ветер сильный штормовой поломал даже сосны вековые, стекла с них смола густая, прозрачная незаметная глазу и скопилась в ложбинке меж веток, не заметила Карлугач присела в эту ложбинку передохнуть, да увязли у нее ножки, не может никак взлететь, затрепетала, закричала она о помощи. В это время пробежала Зайчиха по своим семейным делам, услышала крик Карлугач и побежала она к Цапле просить помочь; прилетел Дятел на подмогу, сухим мохом ножки ей вытирает, Цапля водичкой поливает, а Сорока за крылышки тащит. Тянули-тянули и вытянули, освободили свою подружку дорогую из плена смоляного, радости и счастьем не было предела, Карлугач даже заплакала от благодарности и неожиданности освобождения.

Прилетел знакомый Мудрый Филин проведать Карлугач, и сказал ей: так ты изменилась, поумнела, подобрела, стала намного лучше, Совершеннее, поэтому и в ответ ты стала получать только Любовь и Добро от всех.

Поняла Карлугач, что внутреннее Совершенство намного важнее внешнего, красота Души никогда не стареет, а горячее Любящее Сердце не остывает!

Альмира Вильданова

Сказка о том, как Светлячок Солнце искал



ил-был Светлячок. Жил он на зеленой полянке, на красивом цветке со своей семьей. Большая была семья, дружная. На одном цветке все вместе уживались: мама и папа, бабушка и дедушка и шумная ватага его братьев и сестер. Сообща трудились, веселились, делили кров и пищу.

Рядом на других цветках жили соседи светлячки со своими семьями. Все жили дружно, весело. Вместе работу работали, вместе и праздники праздновали. Всем хорошо жилось на той полянке, счастливо. Травка зеленая, цветочки красивые душистые, солнышко яркое в голубом небе ласково светит, облака весело пляшут.

Но однажды потемнело голубое небо, потускнело яркое Солнце. Стало небо серое, затянули его тучи черные. Солнышко сквозь них и не видно. Это из далеких земель налетели полчища саранчи поганой. Стали они светлячков притеснять: с красивых цветков прогнали, сладкий нектар отбирают, между светлячками сеют раздор и распри. А если кто из светлячков таким порядкам недовольство высказывает – тех убивали нещадно.

Совсем светлячкам от этой саранчи житья не стало! «Так мы все погибнуть можем», – подумал маленький Светля-

чок. Через сколько лесов пробирался и не счесть! И вот попал он на большую поляну, на той поляне разноцветный шатер стоит. С разных сторон пять отдельных входов. У каждого входа Премудрый старец сидит. Стал Светлячок поочередно у каждого старца спрашивать, где ему Солнце найти. И каждый отвечал, что видел его высоко-высоко, а где живет Солнце – никто не знает.



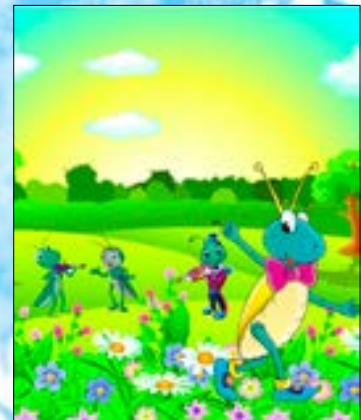
Опечалился маленький Светлячок, как же ему домой ни с чем возвращаться? Взобрался он на самую высокую гору и горько заплакал: «Не выполнил я свое обещание. Лучше я здесь умру, чем с позором домой возвращаться». Вдруг осветилось все ярким светом! Видит Светлячок, что

родились и выросли в серой мгле и не верят они рассказам стариков о том, как раньше светло было. Поддались вы отчаянию и унынию и забыли вы, что свет Солнца в каждом внутри вас живет. Сила ваша в единстве! Не слушайте вы саранчу коварную. Соберитесь все

вместе, закружитесь в веселом танце и оживут в ваших сердцах огоньки яркие! Разорвут они мглу, рассеют тьму на земле вашей, а Я с небес помогу вам светом своим. Только помни: сила ваша в единстве!»

Поблагодарил Светлячок Солнце за совет добрый. Со всех ног домой побежал, по пути всем рассказывал: сила наша – в единстве. И поняли тогда все, что делить-то нечего. Солнце одно и для всех одинаково светит, хоть мы все такие разные. Взялись все дружно за руки, стали хороводы водить, песни петь и вспыхнули огоньки в душе у каждого и не страшна стала ни саранча, ни тьма!

Татьяна Калюнина



чок. Пойду я Солнце искать. Выглянет оно из-за туч, согреет землю теплом своим, яркими лучами саранчу прогонит.

Стали всем миром Светлячка в путь-дорогу собирать. Кто башмаки принес, кто пальтишко от стужи, а кто краюшку хлеба. Старый мудрый светлячок рассказал ему, что есть на свете пять Премудрых старцев. «Ты к ним ступай. Они знают дорогу к Солнцу, они укажут где Солнце искать».

Долго шел Светлячок, счет дням и ночам потерял. Сколько дорог исходил, сколько рек переплыл,

Солнце рядом с ним стоит. Удивился Светлячок, что свет такой яркий, что глазам больно смотреть, но свет этот не жгучий, а нежный ласковый, и такое тепло и блаженство от него исходит!

Рассказал Светлячок Солнцу как налетели на их земли полчища саранчи, покрылось все темнотой и мраком, еле-еле выживают светлячки. И пришел Светлячок просить у Солнца, чтобы осветило оно своими лучами их землю и прогнало саранчу. Улыбнулось мудрое Солнце, сказало: «Много времени саранча на вашей земле правит. Многие светлячки

В СЕРДЦЕ ВХОДЯТ ТОЛЬКО ТЕ, КТО ШЁЛ НЕ ПО ПОВЕРХНОСТИ, А В ГЛУБИНУ...

Продолжение, начало на стр. 12.

В нашем театре имени Ленинского комсомола есть немало актёров старшего поколения, но большинство – молодёжь. Ко мне они относятся хорошо, часто спрашивают, советуются, говорят: «Мы у вас учимся». Но им как мне кажется иногда не хватает терпения, трудолюбия... Нельзя относиться бездумно, нельзя торопиться: «Давай-давай!» А что давать, когда сцена не разобрана. Правда, есть режиссёры, которые не любят разбирать пьесы, искать атмосферу, но я думаю, этого требует литература, над которой работаешь. Без этого невозможно вся дальнейшая работа над спектаклем или фильмом. Огромна роль литературы, она первооснова...

Чаще всего резко бросается в глаза несовпадение органики и слов, которые произносит актёр. Меня удивляет в молодёжи желание быстро что-то получить и способность легко поверить в успех, свой результат. И завертелось – концерты, бюро пропаганды, автографы, не важно, какие фильмы, – важно, что открытки, успех и т.д. Я вовсе не хочу вас обижать, и, может быть я в чём-то ошибаюсь, но в сердце входят только те, кто при хорошей литературе шёл не по поверхности, а в глубину.

Страшно в искусстве самодовольство, которое всё отвергает. Я в такой степени привык сомневаться, пробовать, искать, что нашёл в этом творческую радость, потому что это помогает преодолеть пределы узкого моего направления. Я помню, как в Театре имени Маяковского я готовился к репетиции, думал, обдумывал, волновался. Мы все были там учениками: Гончаров умел выбивать стул из-под всех скопом. И это было допингом, заставляло внутренне собираться.

Как видишь, дружок, у нас с тобой проблемы общие: как быть? кем быть? быть или не быть? Никуда от них не скроешься, для людей искусства они неизбежны в любом возрасте, каждый час жизни».

А ведь жизнь каждого человека есть искусство, важно осознаёт это каждый или нет!

«...нужно отдать часть души своей, нужно постоянно раздавать своё сердце людям, болеть, страдать, любить в полную грудь...думай о себе строже – всегда ли ты щедр душой, откровен, бескорыстен. И эта работа над собой пусть всегда идёт впереди мастерства... Чтобы быть повестью времени, надо быть достойным своего времени».

Евгений Павлович искусство считал своим вечным экзаменом: «Я так любил искусство, что мне казалось, как ни парадоксально, что я всё делаю хорошо, потому что я всё делаю со страстью. И оттого, что я любил, я верил в то, что происходит, и, если бы сказали, что в конце концов надо умереть, я бы



умер по-настоящему. Конечно, судьба у меня, как и у каждого была непростой. Когда я стал постарше, я понял, что Яшин действительно был прав: простота – это очень сложное дело.

...Каждый из нас, актёров, имеет право на трудное становление, не быстрое... важно выдержать марафонский ход актёрского и человеческого становления.

Я в своей жизни больше падал, в моей актёрской судьбе счастья было меньше, чем трудностей. Я научился так всё воспринимать, что для меня нет понятия – бесспорно. Я только хочу верить, что есть люди, которым нравятся что я делаю, и я благодарен им, они меня очень поддерживают... Бывает тяжело не потому, что тебя окружают плохие люди, без сердца, но потому что кто-то искренне заблуждается. Ошибки, пробы, эксперимент – не случайность, которую хорошо бы избежать, а нормальный естественный путь».

И этот естественный путь невозможен без сосредоточения на своём внутреннем мире, без чувствования и понимания внутренней тишины.

Так писал о ней Евгений Павлович: «Привет тебе, Андрюшка, из прекрасного города на Днепре! Второй день в Днепропетровске, но город вижу только из окна автомобиля. Сегодня вот удалось одному побродить по набережной, ночью, конечно. Тишина такая и красота, дух захватывает. Вернулся в номер – и не спится. И знаешь, о чём подумал? Иногда необходимо человеку побыть одному в тишине, собраться, подтянуться, взглянуть в себя. Мне это редко удаётся. А вот ты слышал когда-нибудь тишину? Знаешь, что это такое – тишина? Впервые я испытал необыкновенное ощущение тишины на берегу океана, тишины как какой-то величественной тайны. И почему-то, когда я впервые услышал тишину, она для меня была связана с необъяснимой тревогой... Надо бережно относиться к тишине, должен быть такт по отношению к людям и к природе, к красоте тихой минуты. Такое грустное впечатление производят люди без понятия о тишине, о покое, уважении к человеку. Согласись, какое чудо – тихая дружеская беседа или чуткий сон малыша... Иногда наблюдаешь такую картину с умилением и вдруг какой-то вопль бесовский, грохот магнитофона, ужасно... Не надо быть варварами, надо ценить и беречь тишину».

Но я хочу сказать тебе о другом: есть ещё какая-то тишина... Тишина, которая возникает во мне, в тебе, в нас, когда не слышишь шума, сидишь думаешь, погружаешься в себя – это внутренняя тишина, она не связана с шумом на улице, она в самом себе. Только очень редкие, очень развитые люди способны организовать такую свою тишину. Но для этого тоже надо сначала научиться слышать, видеть тишину, чувствовать... Есть общая истина: и в искусстве, и в жизни всё прекрасное принадлежит тому, кто способен видеть и чувствовать...

Тишина – это какое-то особое состояние мира и человеческой души. Мне кажется, мы себя чувствуем частичкой природы, каплей океана в тишине, и только. Вне тишины нельзя понять красоту.

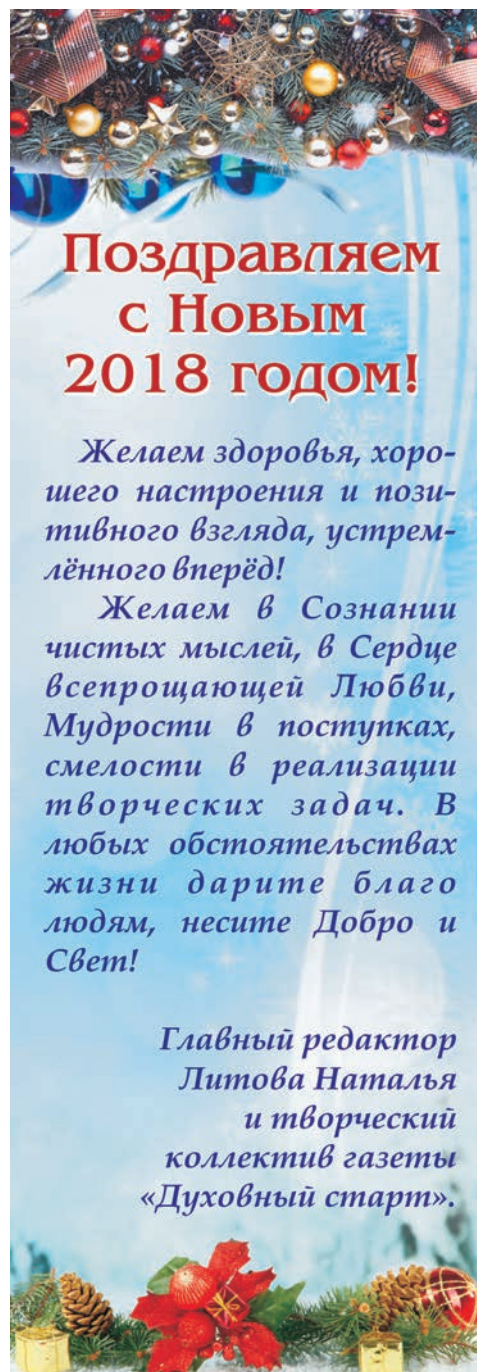
Когда выйдешь в поле и ветер треплет колосья пшеницы, кажется, мир погрузился в тишину, все иные звуки пропали, а эта песнь ветра специально ласкает ухо, чтобы ты оглянулся и понял, какая вокруг тишина. Или в лесу перелетит птичка с дерева на дерево, хрустнет лист под ногой, и ты слышишь, как тихо и торжественно спокоен лес. И морская волна бьётся мерно так, с музыкальным счётём, о берег, чтобы слышал человек тишину... Много удивительного придумала природа, чтобы помочь нам услышать и полюбить тишину...

Тишина – это жизнь, всё великое совершается в тишине. Тишина – это уважение людей друг к другу, это нежность и любовь. Как я люблю дома, где говорят тихо, даже дети не кричат без причины... Сохранить тишину, покой в своём доме – значит установить в нём климат уважения. А сохранить тишину на всей Земле, на всей планете – это тоже значит установить климат уважения, обязательный для всех народов и стран. Поэтому люди против грохота, пожаров и разрушений. Никто не хочет жить на вулкане, ни один человек. Но если Землю утыкать ракетами, если люди начнут размахивать кулаками, то может случиться большая беда, страшная и непоправимая... Пока мы все не поймём, что выше закона может быть только любовь, выше правосудия – лишь милость, выше справедливости – прощение, ничего путного у нас не получится.

Как видишь, проблемы глобальные какими-то чудесными нитями связаны с конкретным человеческим чувством...».

Жизнь удивительного человека Евгения Павловича Леонова есть подтверждение того, что творческое начало есть в каждом человеке, но раскрывается оно только в том, в ком есть ЧЕЛОВЕКОЛЮБИЕ!

Материал подготовлен Татьяной ИОРДАНОВОЙ
с использованием выдержек из книги
Евгений ЛЕОНОВ «Давай поговорим...»
М.: ПРОЗАиК, 2012. – 368 с.



Духовный старт

«ДУХОВНЫЙ СТАРТ» № 12(64)/2017, научно-популярное издание



Свидетельство о регистрации в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор) ПИ № ФС77-70678 от 15 августа 2017 г. Территория распространения: Российская Федерация, зарубежные страны.

Учредитель и издатель: Ярославская региональная общественная организация по поддержке и развитию творчества и русского культурного наследия «Рада».

Адрес учредителя и издателя: 150043, г. Ярославль, ул. Радищева, 13 – 15.

Редакция: ООО «Ярославский научно-исследовательский институт Здоровьесберегающих технологий».

Адрес редакции: 150033, г. Ярославль, Тутаевское шоссе, д. 89, кв. 22.

Адрес для корреспонденции: 150048, Ярославль, ул. Слепнёва, д. 18, а/я 1510, Литовой Н. В., Алсуфьевой Н. В.

Главный редактор: Литова Н. В. Телефон: 8-915-996-01-98 Электронный адрес: nlitova@inbox.ru

Редакционная коллегия: Маслов Л. И., д. т. н., профессор, Лазарев Г. Е., академик АН РФ и РАЕН, Кирпичникова И. М., д-р техн. наук, к. м. н. Деревянных Е. А. Вёрстка: Кириллов Я. Н. Дизайнеры: Сметанникова В. О., Лебедев А. Н.

Секретарь: Котова Т. Г., 8-910-811-16-10, kod-777@yandex.ru.

Коллектив издания: Алсуфьева Н. В., Иорданов А. К., Иорданова Т. Ю., Вильданова А. Ф., Груба Н. А., Орлова Т. Я., Котова Т. Г., Козырева И. Н., Трофимова И. Ю., Свечин А. Н., Скорынина Е. Е., Пинегина Н. Е.

Номер напечатан в типографии: ООО «Новая Газетная Типография».

Адрес типографии: 150044, г. Ярославль, ул. Механизаторов, дом № 11.

Подписной индекс в каталоге МАП: 03274

Номер заказа: 2427.

Номер подписан в печать 26.12.2017 г.

По графику: в 18.00 Фактически: в 18.00

Тираж: 25 000 экз. Цена свободная.