

1 / 2007

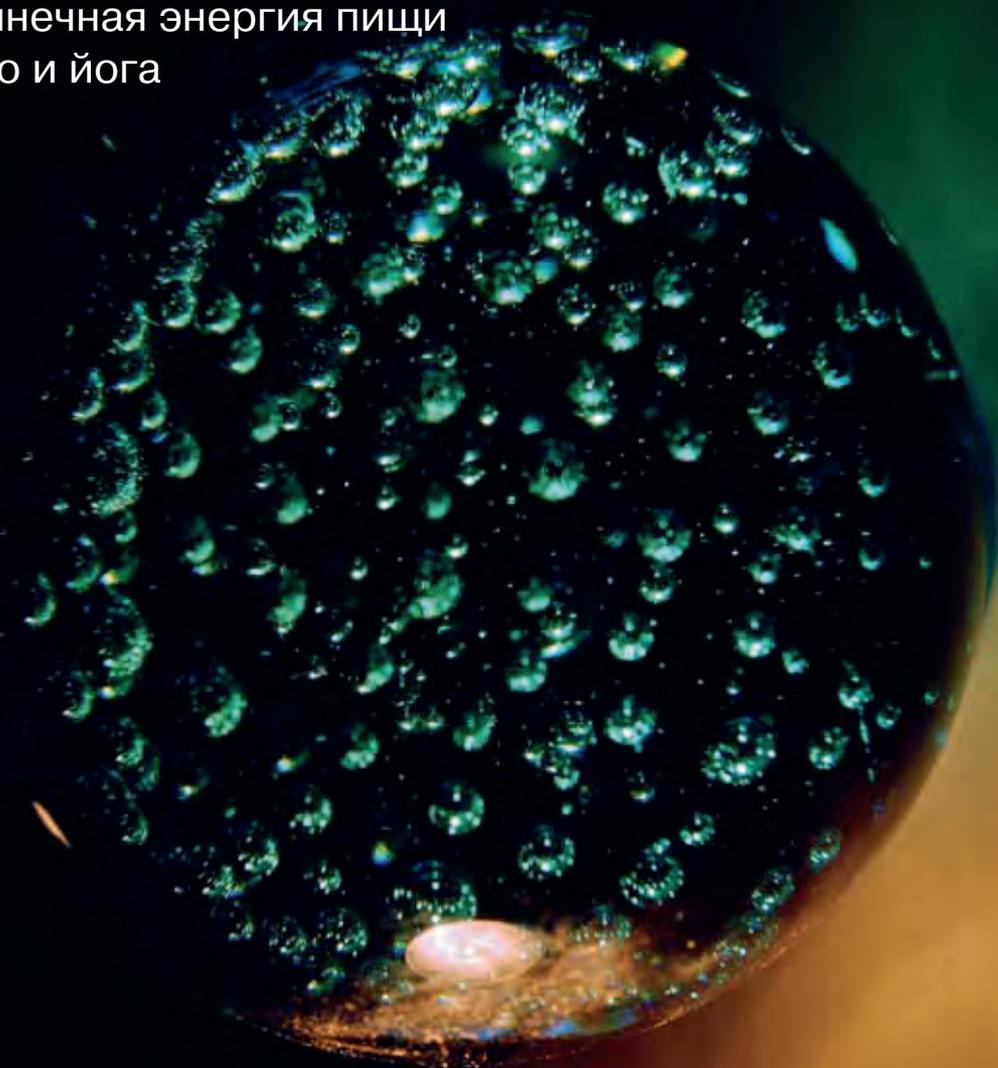
www.wop.ru

# НАДЕЖНЫЙ ИСТОЧНИК

Полемический  
журнал  
о человеке

## СОЗНАНИЕ ЗЕМЛИ

Все в нашей воле  
Самое главное желание  
Солнечная энергия пищи  
Тело и йога



**ИЗДАТЕЛЬ:**  
**ШКОЛА ЙОГИ**  
Георгия Богословского  
**«КРЫЛЬЯ СОВЕРШЕНСТВА»**



# НАДЕЖНЫЙ ИСТОЧНИК

**Полемический журнал о человеке**

как люди **рождаются**, живут и умирают, чем интересуются, во что верят, какие ставят **цели** и выбирают **пути**, с какими трудностями встречаются.

Традиционные религии и опыт сегодняшнего поиска смысла жизни, **необычные путешествия**, **ПРАКТИКИ** физического и духовного **оздоровления**, житейские **советы** – наши темы.

Спорить, но не критиковать, не обижать и не обижаться – наш стиль в полемике.

[WWW.WOP.RU](http://WWW.WOP.RU)

# Йога в Саянах

**Летний палаточный лагерь**



**Чистое место в священных  
Восточных Саянах**

**Углубленная практика йоги**

**Реальный шанс перейти  
на следующий уровень**

[www.wop.ru](http://www.wop.ru)

(495) 450-05-71

(495) 450-02-63

(812) 380-74-11

**Начинающие и опытные йоги, – этот лагерь для вас!**



В раннем детстве я спрашивала у родителей: «Что было раньше, война или революция?». Оба исторических события были мне тогда одинаково безразличны, казалось, что они не имеют ко мне никакого отношения. То ли дело катание с ледяной горки, которую папа залил для всего двора, или секрет, который вчера рассказала подружка!

Однажды, когда мне было лет двенадцать, я осталась дома одна и крутилась перед зеркалом. Неожиданно я почувствовала себя и здесь, и не здесь... Исчезло нечто, отделяющее меня от всего остального.

Трудно сказать, сколько прошло времени, прежде чем я снова увидела в зеркале свое отражение. На этот раз я смогла оформить связанное с этим переживание совсем простой мыслью: «Да... Оказывается, я живу здесь не «просто так», сама по себе. Все, что происходит на Земле, создают не далекие неведомые умные и взрослые дяди, которых показывают по телевизору, но и от меня, в том числе, зависит все вокруг».

Позже, когда мой духовный поиск стал более осознанным, я узнала, что многие учения говорят о том, что мир един, что все создано из единой материи, наполнено единой энергией. А первооснова всему — мысль. Все люди связаны между собой невидимыми связями, и нет никого, кто был бы исключением из этого правила. Изменение какой-либо части целого рано или поздно приведет к изменению всей целостной системы.

Тогда же я узнала о случаях спонтанного или целенаправленного расширения сознания, когда рушатся привычные разделяющие границы и человек осознает себя одним целым со всей вселенной. Выходы за пре-

делы бывают, как правило, недолгими, но память остается.

Так ли это на самом деле? Означает ли отсутствие фиксирующих процесс приборов нереальность ощущений?

Мы привыкли доверять только научно доказанным фактам и совсем разучились верить себе. В том, что Альберт Эйнштейн — великий ученый, не сомневается, наверное, никто из окончивших среднюю школу. А именно он говорил, что напоминает себе ребенка, играющего на берегу огромного океана несколькими камешками, выброшенными волной. Мир существует и развивается независимо от того, открыла наука законы его развития или нет. Хотя, кое-что уже и открыла.

Космонавты говорят, что из иллюминатора космического корабля Земля выглядит маленьким шариком, который можно уместить на ладони. Наверное, оттуда же проще понять, что человечество выросло, пришел наш черед думать о том, как сделать гармоничной совместную жизнь Человека и умного живого существа — Земли.

Этот номер журнала мы посвятили теме «Сознание Земли».

Давайте вместе с авторами статей поразмыслим о том, что такое сознание Земли? Что каждый из нас может сделать для того, чтобы не стать последней снежинкой лавины, которая сметет все живое с Земли? И как возникают невидимые барьеры, отгораживающие людей от мира и друг от друга, заставляющие затевать войну миров и войну полов. Можно ли преодолеть притяжение мирской суеты и начать жить своей жизнью, воплощать свои жизненные задачи, например, как Хамба Лама Итигэлов, жизнью и смертью развенчавший привычный взгляд на тленность тела? Как жить, чтобы чужие нравы, вера и традиции не вызвали отторжения? Может быть, пожить другой жизнью, в юрте, например? Или присоединиться к Жаворонкам, которые зовут отказаться от привычки спать полжизни, а освободенное время посвятить более интересным делам?

Читайте, делитесь своими мыслями, пишите о том, что вас волнует, давайте вместе думать, полемизировать!

Президент МПООО «Крылья Совершенства»  
**Елена Краснова**

**РАЗМЫШЛЕНИЯ**

Все в нашей воле 3

**НОВОСТИ**

Цивилизация начала «пожирать Землю» 6

Без двух минут 12 7

Йога и тело 8

Феномен Хамбо Ламы Итигэлова 22

**ХРАМ ЧЕЛОВЕКА**

Желание быть здоровым 10

Исполнение желаний 13

**ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ**

Покаяние 12

**СТРАНИЧКИ ИЗ ДНЕВНИКА**

Полет над Байкальской бездной 16

**ОБСУЖДАЕМ ТЕМУ**

Может ли питание быть духовным 20

**ПРАКТИКИ**

Школа массажа. Урок 2 42

**ОТКРЫВАЯ МИР...**

Жизненные тайны современного кочевника Ямала 24

**СТРЕЛА ВРЕМЕНИ**

Как люди считали время 32

**ОН И ОНА**

Пух и прах 37

Война полов или в стране теней 38

**ЗНАКОМЬТЕСЬ**

Наброски 46

№ 1 (8) 2007

Журнал зарегистрирован  
Федеральной службой  
По надзору за соблюдением з  
аконодательства в сфере  
массовых коммуникаций и охране  
культурного наследия  
**Свидетельство о регистрации**  
ПИ № ФС77-23010 от 21.09.05

**Издатель:**  
МПООО «Крылья Совершенства»  
Президент МПООО  
«Крылья совершенства»  
Елена Краснова  
**Главный редактор медиа-центра**  
Вера Клочкова  
**Над номером работали:**  
Вера Клочкова  
Елена Краснова  
Людмила Иванова  
Виктория Романова  
Татьяна Орлова  
Сергей Шрамук  
Макет  
Александра Коньшева  
**Дизайн, верстка**  
Лея Панова  
Михаил Солдатов  
**Фото в номере**  
Фотохудожник Георгий Богословский  
Анна Краснова  
Максим Патрихалко  
Варвара Айвозян  
Лея Панова  
Серафима Смирнова  
Зэн  
Солер  
Эос

**Редакция благодарит** всех, кто оказал финансовую и техническую помощь в подготовке журнала к выпуску. Все авторы предоставили материалы в номер безвозмездно.

В нашем журнале вы можете разместить рекламу.  
Цены и условия по E-mail:  
nadistochnik@mail.ru  
Адрес редакции:  
125239, г. Москва, ул. Коптевская, д.26, корп.2  
Телефоны:542-14-11, 450-02-63  
E-mail: nadistochnik@mail.ru  
Сайт: <http://www.wop.ru>

Тираж 3000 экз.  
Номер подписан в печать 20.01.2007г.

Читатель и автор имеют право на мнение, отличное от мнения редакции. Полная или частичная перепечатка либо иное использование материалов издания разрешается со ссылкой на журнал «Надежный источник». За содержание рекламных материалов редакция ответственности не несет.

Людмила Иванова

# Все в нашей воле...

*Все в нашей воле: видеть мир  
Разбитым на бессчетные осколки  
Или сложить из них блистающий узор,  
Остаться чужаком для этих рек и гор  
Или наполнить их мелодиею звонкой...*

Помните смешные загадки вроде: «Что общего между вороной и письменным столом?». А можете объяснить, как моя лень, из-за которой я поехала на рынок на машине, связана с возникновением урагана Катрина? Это — лишь шутки на тему о единстве мира и взаимосвязанности и взаимообусловленности всего в нем происходящего. А если серьезно?

## Живая архитектура мира

Если серьезно, то эта тема не нова. И в чем-то древним племенам она была даже ближе, чем нам. В исполнявшихся ими обрядах участвовали и стихии, и животные, роль которых играли сами люди, и культовые предметы, и всем им придавалась определенная важность. В последующие века идеям единства мира были посвящены работы древнегреческих философов и немецких философов-классиков. И конечно же, стихи... Ведь поэтам не нужно доказательств, им достаточно собственных ощущений. Вспомним, например, Николая Заболоцкого:

Мир во всей его живой  
архитектуре —  
Орган поющий, море труб,  
клавир,  
Не умирающий ни в радости,  
ни в буре.

Как все меняется!  
Что было раньше птицей,  
Теперь лежит написанной  
страницей;  
Мысль некогда была

простым цветком,  
Поэма шествовала  
медленным быком;  
А то, что было мною, то,  
быть может,  
Опять растет, и мир  
растений множит...

Ученые же многие века бились и продолжают биться над логическим обоснованием единой природы различных элементов мироздания и связей между ними. Ими получены данные о подобии космоса и атома, космоса и человека, о связи человека со структурой пространства-времени ...

В двадцатом веке Владимир Иванович Вернадский изучал эти вопросы на уровне биосферы — так он назвал оболочку Земли, где протекают биохимические процессы, то есть, присутствует жизнь, и указал на стихийную неотделимость от нее человека. Он писал: «Лишь благодаря условиям цивилизации эта неразрываемая и кровная связь всего человечества с остальным

живым миром забывается, и человек пытается рассматривать бытие цивилизованного человечества отдельно от живого мира. Но эти попытки искусственны и неизбежно разлетаются, когда мы подходим к изучению человечества в общей связи его со всей Природой...

...В действительности, ни один живой организм в свободном состоянии на Земле не находится. Все эти организмы неразрывно и непрерывно связаны — прежде всего питанием и дыханием — с окружающей их материально-энергетической средой».

И все же, вплоть до семидесятых годов двадцатого века эти идеи воспринимались не только простыми смертными, но и учеными, скорее как красивая абстракция, и в качестве «царя природы» человек продолжал и множил свои усилия по ее покорению. Только когда появились данные о загрязнении воды и воздуха, разрушении озонового слоя, коррозии почвы, исчезновении отдельных видов животных и растений, уменьшении запасов полезных ископаемых, изменении климата, вспомнилось высказанное Фрэнсисом Бэконом еще в XVII веке казавшееся прежде парадоксом утвержде-

ние о том, что, только покорившись природе, можно властвовать над ней.

Трудно чувствовать себя царем, когда от одних только циклонов ежегодно погибают десятки тысяч человек! И хотя циклоны придуманы не нами, а возникают, в первую очередь, вследствие электрических токов в атмосфере Земли и наличия у нее магнитного поля, человек своей хозяйственной деятельностью влияет на их силу, а значит и способствует возникновению циклонов. И так далее, и тому подобное...

### **Устойчивость и неустойчивость, или насколько хрупок наш мир**

Для людей, чей быт налажен и обустроен, которые привыкли, что лифт опустит их на первый этаж, автобус или метро отвезут на работу, а в магазине их ждет все необходимое, вполне естественно считать и среду своего обитания в целом стабильной и постоянной. За летом придет осень, за осенью — зима, и так будет всегда... А как обстоят дела на самом деле? И на этот вопрос у Вернадского был ответ.

Он показал, что равновесное состояние биосферы и ряда других систем является динамическим. Здесь идет постоянное движение атомов, соединяющихся в сложнейшие молекулы, рассыпающихся и соединяющихся вновь в новых сочетаниях; атомы и молекулы переходят из атмосферы в гидросферу, в земную кору и замыкают свои круговороты, возвращаясь в первоначальную среду. Живое вещество активно регулирует движение атомов. Благодаря ему сохраняется стабильность биосферы и осуществляется эволюция как

живых организмов, так и всей биосферы в целом.

Динамическое равновесие характерно не только для биосферы. По-видимому, в таком состоянии находятся атмосфера и ионосфера, а также вся земная кора и подстилающие ее верхние слои мантии Земли. У биосферы — дополнительная особенность, отличающая ее от других оболочек планеты.

Для геосфер, не охваченных жизнью, характерно устойчивое динамическое равновесие. Это делает их похожими на работающие механизмы или сложные машины.

В биосфере динамическое равновесие неустойчиво. Другими словами, биосфера в процессе работы постоянно развивается, самосовершенствуется, все более полно, активно и в большем масштабе накапливает, трансформирует энергию, усложняет свою организацию, обогащается информацией. Живое вещество играет особую роль благодаря способности превращать солнечную лучистую энергию в химическое молекулярное движение и в сложность биологических структур.

И вот на протяжении тысячелетий на Земле происходили катастрофы, выбивавшие ее из этого равновесия, после чего подключались природные силы, его восстанавливавшие. Возьмем, к примеру, углекислый газ. Его концентрация в атмосфере резко повышается при каждом извержении вулкана или крупном лесном пожаре. Но у ученых есть основания полагать, что существуют некие механизмы взаимодействия океана и суши, которые всякий раз нормализовали ситуацию. Всякий раз — до тех пор, пока люди не изобрели паровую машину...

При этом в зависимости от других обстоятельств не всегда для резкой смены обстановки необходимо значительное воздействие. Как, например, в случае снежной лавины, которую может вызвать легкое движение ноги, или камнепада, спровоцированного перемещением всего лишь одного камня. Точно так же, если отходов производства накопилось много, то даже незначительный выброс ядовитого газа может «столкнуть» всю систему — нашу окружающую среду — в состояние крайне высокой загрязненности, причем уже это состояние окажется достаточно устойчивым.

И снова человек и его воздействие...

### **Роль человеческого разума**

Все организмы, включая человеческие, проявляют себя в биосфере своим питанием и размножением. Но масса всего человечества составляет лишь ничтожную часть от общей массы живого вещества, и прямые проявления в живой природе его питания и размножения почти равны нулю. Каким же образом удастся ему оказывать такое влияние на окружающую среду? Вы знаете ответ — все дело в разуме. Руководясь им, человек употребляет все вещество, окружающее его, — косное и живое — не только на построение своего тела, но также и на нужды своей общественной жизни. И это использование является уже большой геологической силой. Разум вводит этим путем в механизм земной коры новые мощные процессы, аналогичных которым не было до появления человека.

Используя свой интеллект, человек превращает биосферу в но-

осферу, сферу разума. В 1938 году Вернадский писал: «Мы присутствуем и жизненно участвуем в создании в биосфере нового геологического фактора, небывалого в ней по мощности...»

Закончен после многих сотен тысяч лет неуклонных стихийных стремлений охват всей поверхности биосферы единым социальным видом животного царства — человеком. Нет на Земле уголка, для него недоступного. Нет пределов возможному его размножению, научной мыслью и государственно организованной, ею направляемой техникой, своей жизнью человек создает в биосфере новую биогенную силу. Жизнь человечества, при всей ее разнообразности, стала неделимой, единой. Событие, происшедшее в захолустном уголке любой точки любого континента или океана, отражается и имеет следствия — большие и малые — в ряде других мест, всюду на поверхности Земли. Телеграф, телефон, радио, аэропланы, аэростаты охватили весь земной шар...»

Но так ли разумна эта деятельность разума? И опять ответ очевиден. Если в результате разрушается окружающая среда (!!! по подсчетам ученых, ныне загрязняется отходами промышленности и хозяйства почти в десять раз больше воды и воздуха, чем употребляется их с пользой для людей), то человечество тем самым лишается будущего. Ученые доказали, что у человечества как у биологического вида нет шансов успеть приспособиться к изменениям, происходящим набранными к настоящему времени темпами.

И выдающийся ученый и мыслитель Н.Н. Моисеев, говоря о ноосфере, делает следующее

важное уточнение: «Эпохой ноосферы следует называть тот этап антропогенеза, когда человечество окажется способным реализовать режим коэволюции человека и биосферы. Когда развитие общества и деятельность человека будут содействовать развитию Природы, обеспечивать ее стабильность».

#### **Ноосфера: власть разума или власть добра?**

Вроде бы понятно, к чему следует стремиться, но что же делать, чтобы эпоха ноосферы стала реальностью? Вернадский предложил изменить форму питания и источники энергии, используемые человеком. Он предсказал, что «...пользуясь непосредственно энергией Солнца, человек овладеет источником энергии зеленых растений, той формы ее, которой он сейчас пользуется через посредство этих последних как для своей пищи, так и для топлива». При этом он имел в виду возможность человека научиться жить как растения, для поддержания жизни которых не требуется уничтожать другие существа.

«...Запасы энергии, находящиеся в распоряжении разума, неисчислимы. Сила приливов и морских волн, радиоактивная, атомная энергия, теплота Солнца могут дать нужную силу в любом количестве. Введение этих форм энергии в жизнь есть вопрос времени. Он зависит от проблем, постановка и разрешение которых не являются неисполнимыми. Так добытая энергия будет практически безгранична».

И вот, зная все это, предпринимает ли что-нибудь человечество? Да, правительства стран, которые могут себе это позволить,

принимают программы развития альтернативных источников энергии, программы энергосбережения, программы перехода на экологически чистые технологии. Достаточно ли этого? Чтобы ответить на этот вопрос, достаточно выглянуть в окно, за которым горы мусора и умирающие деревья. Моисеев по этому поводу писал: «Человек должен знать, что можно делать, а что нельзя ни при каких обстоятельствах. Но выучить это — еще поддела. Надо, чтобы он следовал выученному. Чтобы он просто не мог вести себя по-другому».

А автор доклада Римскому клубу, созданному с целью прогнозирования мирового развития на XXI век и, в частности, выработки рекомендаций по решению экологических проблем, Денис Медоуз и вовсе оперирует неожиданными понятиями: «В поисках устойчивого мира пройдет совсем немного времени до того момента, когда даже самые жесткие, рациональные и практичные люди, даже те, кого не воспитывали в духе гуманизма, заговорят о добродетели, морали, мудрости и любви, заговорят, поначалу с трудом подбирая слова».

Те самые слова, которые так хорошо знали еще Достоевский и Лев Толстой, считавшие, что для обновления социальной жизни необходимо внутреннее духовное самообновление человека на основе веры и религии. По аналогии с тем, как в древности после создания первых каменных топов человеческий род сохранился только благодаря установлению табу «не убий!», в условиях развивающейся экологической катастрофы человечество может выжить только на основе новых нравственных принципов.

### При чем здесь йога?

Помните Булгакова: «...разруха не в клозетах, а в головах»? Альберт Гор перефразировал это в своей книге «Земля на чаше весов» в утверждение, что кризис в окружающей среде — это проявление кризиса в головах людей. Даже если он имел при этом в виду только необходимость хорошего экологического образования и просвещения, для нас, учеников Школы йоги, эти слова имеют намного более широкое значение.

Зная ее законы, мы видим вокруг себя живой мир, где все взаимосвязано и одухотворено мыслью. Осознавая свою ответственность за него, мы стараемся сделать свой внутренний мир как можно более чистым и красивым, тем самым делая и весь окружающий мир более гармоничным.

Человек, сознательно проживающий жизнь и соблюдающий нравственные принципы Школы, не будет тратить свою энергию на бессмысленные или вредные действия. Научившись работать со своей энергией, он будет использовать ее целенаправленно, не допустит ее распыления. Вот оно, «эффективное использование энергии» и «энергосбережение» на уровне каждого отдельно взятого человека! То, чему мы понемногу учимся.

Но нас так мало, и, казалось бы, что мы можем — мы лишь горсть песка в пустыне... Вот тут-то и приходит пора вспомнить еще раз пример со снежной лавиной. Ведь если при некоторых условиях ее так легко запустить, то, может быть, и для ее предотвращения не требуется гигантских усилий?

Только нельзя забывать, что нашу работу нельзя отложить не только на потом, но и до завтра. Ее надо делать прямо сейчас. ■

### ЦИВИЛИЗАЦИЯ НАЧАЛА «ПОЖИРАТЬ ЗЕМЛЮ»

Рост потребления природных ресурсов привел к тому, что в этом году цивилизация начала «поедать планету» 9 октября. Анализируя широкий спектр различных данных, ученые каждый год выводят день, когда запросы человека начинают превалировать над способностью Земли обеспечивать его ресурсами и абсорбировать наносимый им урон. Первый такой «день отрицательного экологического сальдо» был определен в 1987 году, и пришлось на 19 декабря. Однако в результате постоянного глобального экономического роста год от года эта дата передвигается на все более ранний срок.

Исследованиями в этой области занимаются американская «Сеть глобального следа» (СГС) и британский «Новый экономический фонд» (НЭФ). «Мы прожигаем гораздо больше того, что можем себе позволить в экологическом отношении, и, влезая в экологические долги, совершаем две ошибки — говорит один из директоров «Нового экономического фонда» Эндрю Симмс. — Во-первых, миллионы людей на Земле не имеют в своем пользовании достаточно земли, продовольствия и чистой воды, лишаются возможности удовлетворить свои потребности. Во-вторых, подвергаем риску механизмы жизнеобеспечения нашей планеты».

Вся методика основана на концепции «экологического следа», системы, измеряющей количество земельных и водных ресурсов, необходимых человечеству, а также объемов продуктов его жизнедеятельности, которые вынуждена абсорбировать

Земля. Генеральный директор «Сети глобального следа» Матис Вакернел говорит, что человечество слишком активно использует свою «экологическую кредитную карту» и «уничтожает природные ресурсы нашей планеты».

Фредрик Эрикссон, директор работающего в Брюсселе Европейского центра международной политической экономики, говорит, что склоняет голову перед авторами доклада, пытающимися по-новому взглянуть на проблему истощения ресурсов. Однако, добавляет он, сама концепция экологической задолженности «просто смехотворна». «Если использовать принцип «следа» с целью отслеживания микропоследствий различного экономического поведения на экологию, все хорошо, — поясняет Эрикссон. — Но они неверно собирают и оценивают информацию. У нас на самом деле в этой сфере нет сколько-нибудь серьезных данных».

Кроме того, Эрикссон ставит под сомнение и употребление самого слова «задолженность». «Задолженность — это когда у тебя в одной области экономики есть большие накопления, а в другой — нехватка средств, — говорит он. — Тогда ты можешь перевести средства из одного сектора в другой, например, в виде займа. А мы кому должны?» «Вероятно, «экологическое изобилие» было бы лучшим термином, чем «экологическая задолженность», — полагает Эрикссон и добавляет: история свидетельствует, что новые технологии приводят к более эффективному использованию природных ресурсов и — одновременно — к более стабильному экономическому росту. Об этом сообщает ВВС.

*Известия*



## БЕЗ ДВУХ МИНУТ 12 НА «ЧАСАХ СУДНОГО ДНЯ»

«Часы Судного дня» придумали ученые-атомщики, которые участвовали в проекте «Манхэттен» по созданию ядерного оружия.

На проведенной одновременно в Вашингтоне и Лондоне в середине января пресс-конференции ученые объявили о переводе стрелок символических «часов судного дня» на две минуты ближе к «ядерной полуночи».

Часы, появившиеся в 1947 году на обложке журнала, изначально показывали столько же, сколько и до 17 января — 23.53, семь минут до полуночи, сообщает Reuters. Сейчас мир приблизился к ядерному Армагеддону как никогда со времени наиболее острых моментов холодной войны в 1980-х.

С начала своего существования стрелки «Часов Судного дня» переводились семнадцать раз. Минимальное значение до полуночи — без двух минут 12 — они показали в 1953 году, после того как США и СССР с разницей в девять месяцев испытали водородную бомбу. В 1991 году они были переведены назад и стали показывать семнадцать минут до полуночи. Этому способствовало позитивное событие — заключение между супердержавами соглашения, предусматривающего сокращение стратегических ядерных сил.

Часы реагировали на подъемы и спады холодной войны, а также расширение «клуба ядерных держав», в который последовательно вступали Великобритания, Фран-



ция, Китай, Индия и Пакистан.

Пять лет назад, в 2002 году, стрелки часов были переведены в связи с распадом международных договоров по контролю над вооружениями, а также террористической угрозой, которая воплотилась в реальность 11 сентября, пишет издание «The Independent».

*Источник:*

*Деловая газета «Взгляд»*

## ПРОЕКТ «ЛЕТЯЩИЕ ЖАВОРОНКИ!»

*Всех, кто хочет полетать, приглашаем в стаю.  
Будем вместе напевать: свободу попугаю!!!!*

Практическая помощь всем йогам и не йогам, тем, кто хочет испытать свои силы, кому катастрофически не хватает времени, протягиваем крылья помощи!

### В чем заключается наша помощь?

- Дежурный будит Вас SMS-сообщением в 4.00
- В 4.30 все вместе делаем настройку-медитацию (15 минут).
- Далее каждый выполняет свой комплекс упражнений, занимается творчеством, любимой работой, чувствуя плечо собрата, ощущая его помощь и поддержку!



Вновь присоединившиеся молодые жаворонки проходят испытательный срок — неделю. И решают для себя: быть им в нашем круге или нет.

В проекте сейчас участвуют йоги из Москвы, Санкт-Петербурга, Липецка. Круг растет не по дням, а по часам!

### Присоединяйтесь!

Не откладывайте на завтра.

Пишите: [tatyanina@iwf.ru](mailto:tatyanina@iwf.ru)  
Звоните: 8-916-304-51-46

# Тело и Йога

По сложившейся традиции декабрь 2006 года прошел в атмосфере подготовки и проведения Конференции Школы йоги «Крылья Совершенства». Это уже восьмая Конференция, и на этот раз она посвящалась теме «Тело и Йога».



Юлия Шеина, йогиня, директор Точки доступа к телу «Планета Перемен»

Почему Тело? Во-первых, потому что давно о нем не вспоминали. Как ни странно, все мы занимаемся йогой, но то ли занятия телом стали само собой разумеющимся, то ли охватила всех общая болезнь: «тело есть, и что о нем думать?». Гораздо интереснее покопаться в дебрях сознания, похвастаться свежесловленным «состоянием». Да и вообще, присутствует в наших умах мысль о том, что тело — это низменно, а дух — высоко. А то, что без тела и дух познать невозможно, что все наши ощущение,

чувства, эмоции, «состояния» — это все в теле проявляется, как-то не задумываемся. Ну вот, для этого нам в помощь и целая конференция.

Участвовать в конференции могли не только ученики нашей Школы йоги. Она была открыта для всех, кто задумывается о том, как он живет и чего хочет от жизни. У всех нас была задача: рассказать и показать, что может дать наша Школа, наша йога, чего здесь можно достичь. Поэтому так важно, чтобы наши конференции бы-

ли не только качественными, насыщенными и глубокими, но чтобы они были интересны и понятны каждому: и йогу, и не йогу. А мы сами знаем, что чем глубже в «йогу», тем быстрее забывается простой человеческий язык! Самое главное, вовремя вспомнить, что мы — не только для себя.

Итак, цель декабрьской конференции: напомнить всем, что за конструкция — тело человека. Что оно может, как развивать его, как поддерживать красоту, здоровье, силу, какие инструменты существуют для этого. Место для нее также было выбрано не случайно, все по теме, — Точка доступа к телу «Планета Перемен».

Наша любимая «Планета» в корне преобразилась за месяц до этого важного события: полностью сменила имидж и окончательно перестроилась на активную работу с людьми. На Точке теперь работают те, кто готов помогать людям строить и разви-

вать их тела с помощью йоги. Конференция



ция, кроме своего основного назначения, стала своего рода презентацией обновленной «Планеты». Тара, Ясен, Ольга — лучшие инструкторы «Планеты» — представили интересные доклады, мастер-классы и показательные выступления, чем еще раз подтвердили свой высокий уровень и богатый опыт в практике йоги.

Хочу поделиться еще и другими впечатлениями от прошедшей конференции.

Все больше чувствуется наше единство, сплочение, размываются границы между городами, встречи с людьми настолько просты и естественны, как будто все виделись еще вчера. Появляются всегда новые знакомства и новые друзья. Это здорово. Чувствуется, что мы вместе, и это поддерживает.

Наши конференции — это всегда обмен опытом и знаниями. Намного, мы все разные, и это замечательно, мы можем учиться друг

у друга. Главное — всегда ценить свой опыт и не бояться делиться им, он всегда может кому-нибудь пригодиться.

Коллективная работа здесь придает сильный энергетический импульс, который выталкивает нас на интересные идеи, новые творческие проекты, поднимает выше по ступенькам развития. Так, например, идея тренировочного 50-ти километрового похода Питер-Всеволожск и обратно в новогоднюю ночь родилась и укрепилась именно на этой конференции. И в птичью стаю «дорассветавстающих» я решилась вступить тоже здесь. И я знаю, что подобные процессы проходят у каждого участника.

А гости, пришедшие к нам в первый раз, были очень довольны интересным, живым содержанием и общим дружелюбным настроением и комфортом, царящим на конференции.

*Юлия Шеина*

#### Меняем тела, как одежду



## ВНИМАНИЕ! ЭКСКЛЮЗИВНО НА ТОЧКЕ! ЙОГА НОЧЬЮ!

Ночью природа находится в абсолютно другой фазе своего состояния, в это время доминируют другие силы и возникает особенный эффект от занятий.

Занятия йогой ночью — это ломка стереотипов, механизмов восприятия, когда разрушается четкая граница между сном и бодрствованием, между ночью и днем. Вы выходите за пределы жестких рамок, и многие вещи воспринимаются в совершенно новом свете.

У вас появляется необычное ощущение свободы.

ПРИГЛАШАЕМ  
ЗАНИМАТЬСЯ НОЧЬЮ  
ВСЕХ, КТО ЗАНЯТ ДНЕМ,  
ВСЕХ КТО ЦЕНИТ СВОБОДУ  
И НЕ БОИТСЯ  
ЭКСПЕРИМЕНТИРОВАТЬ

Точка доступа к телу  
«Планета перемен»

г. Санкт-Петербург,  
ул. Мытнинская, д. 11  
тел. (812) 271 71 65



Пикар

# ЖЕЛАНИЕ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ

## БАЗОВЫЙ СТЕРЖЕНЬ

Жить и быть здоровым — стержневые, основополагающие желания человека.

Желание жить и быть здоровым осознаешь в момент появления опасности, болезни — змея кусает свой хвост!

Единство и борьба двух противоположностей:

— желание быть здоровым направляет человека к себе — к Богу;

— желание быть здоровым создает препятствия человеку на пути к себе — к Богу.

## БДЕНИЕ ЗДОРОВОГО ТЕЛА

Всю свою жизнь в нынешнем теле думал о здоровье своего тела. В пятилетнем возрасте на вопрос взрослых: «Кем хочешь быть», отвечал: «Пастухом в горах». «Почему?!» — «Буду дышать чистым воздухом и проживу сто лет!». В детстве не ел много конфет, не потому что не хотел или был ли-

шен сладкого, а потому что берег зубы. В шесть лет попробовал курить и больше никогда не прикасался к сигарете, не потому что не хотел, а потому что берег легкие и сердце. Летом в Крыму на вопросы взрослых: «Почему за три

недели так мало загорел?» — отвечал «Быть много на солнце вредно». «Надо же! Какой умный мальчик». Как не

порадоваться от общения с осознанием собственного ума и здоровья!

Знакомство с хатха йогой было также естественно, как знакомство с девушкой — на первом своем свидании, почувствовав, что у моей приятельницы гайморит, счел своим долгом показать ей дыхание йогов.

В пятнадцать лет (1980г.) впечатлительность и слабая нервная система под воздействием агрессивной среды дали сбой — начали выпадать волосы, попал в объятия

«белых халатов». Один «халат» постановил «деэнцефалитный синдром», другой «халат» предложил преднизолон. Ладно, определенная логика в инъекции гормонов есть, но зачем делать уколы именно в голову, после которых голова как после бомбежки с кровотокающими ранами, ведь волосы выпадают по всему телу! Дикая боль, бессонные ночи, первый осознанный взгляд на машину порабощения человека, созданную им самим.

Второй взгляд, судьбоносный (1991г.), опять стал следствием желания быть здоровым. Тяжелая форма воспаления легких, антибиотика не дают желаемого результата, обращение к Богу с мольбой показать путь истинный и маленькое чудо — женщина в белом халате говорит мне о том, что мое здоровье в моих руках — дыхание йогов!

Двенадцать лет эйфории, бдения здоровья, усиленное осознанием того, что все в моих руках — молодое тело, энергия бьет

Стремление иметь здоровое тело как цель — утопия

...и маленькое чудо — женщина в белом халате говорит мне о том, что мое здоровье в моих руках — дыхание йогов...

В пятилетнем возрасте на вопрос взрослых: «Кем хочешь быть?», отвечал: «Пастухом в горах». «Почему?!» – «Буду дышать чистым воздухом и проживу сто лет»

фонтаном (по шесть раз за ночь), асаны, пранаямы, чистки, диеты, а вместе с тем хронические болезни, – результат хронических грехов – по капельке набирая силу, как бы ожидают своего часа.

### МОРАЛЬ И ТЕЛО

Естественный для нынешней жизни, механический износ тела с годами усугубляется проявлением хронических страхов, комплексов и, в конечном счете, грехов. Хронический грех тем и коварен, что слабо заметен в конкретной локальной ситуации, но имеет тенденцию к накоплению, и неизбежен тот час, когда количество перейдет в качество. Подумаешь, нарушил правила дорожного движения в безобидной ситуации раз, два, три, не только ты один такой, все так делают, но в один прекрасный момент скопившиеся капельки перелились через край – количество перешло в качество и последствия могут быть очень неприятными!

Чем больше наши амбиции, тем глубже, тем пристальней необходим самостоятельный взгляд вовнутрь себя, тем выше требования к самому себе, тем ярче, сильнее борьба с самим собой. Макроскопические законы механики Ньютона не абсолютны, они перестают работать при рассмотрении явлений микромира и движения со скоростью, близкой к скорости света. По аналогии с физически-

ми законами благотворное воздействие асан, пранаям, чисток, диет, целебных трав, массажа и т.д. не абсолютно, а относительно – работает на определенном уровне и осла-

бевает по мере накопления знаний, по мере увеличения ответственности за содеянное. Как в социуме – спрос с ребенка и со взрослого разный, мир подобен, что наверху, то и внизу. Чем больше наши амбиции, тем выше с нас спрос за содеянное, тем сильнее воздействие на наши тела наших хронических грехов, тем слабее благотворное влияние на нас целительского воздействия извне. Собственно, цель истинного целительского воздействия извне – показать человеку многообразие и богатство мира, показать абсолютное, истинное божественное начало, для которого нет ничего невозможного, и что это божественное начало есть в каждом из нас. Как не вспомнить Иисуса и его последователей: живя в теле из плоти и крови, он изгонял с больных тел прокажу и поднимал людей из могилы, чтобы показать возможности человека, который, как таракан в банке, не видит дальше своего носа! Благотворное целительское воздействие получаешь от общения с теми, кто, как и ты, пребывает в осмыслении изошренной моральной составляющей, в поиске ответа на вопрос: «Кто он и зачем здесь?», – через физическую боль учится радоваться жизни, осознает свое место и цель.

### СМЫСЛ

«Доктор я буду жить?!» – «А смысл?»

Чем больше человек говорит о своем здоровье, тем больше он болеет, стремление иметь здоровое тело как цель – утопия, бег за морковкой, которую на пружинке закрепили ко лбу!

Болезненное ощущение в теле – сигнал о болезни души, а желание иметь здоровое тело – это лишь повод обратить внимание на самого себя. Мораль и тело – неизбежно для каждого из нас приходит пора глубокого осмысления моральной составляющей как основы здоровья души и, как следствие, тела. Приходит пора осознания своих рабских цепей и желания разорвать их. Увидеть, почувствовать хронические болезни своей души очень сложно, ведь у них очень глубокие корни. Они – фактически наша сегодняшняя сущность. Осознание хроничес-

Болезненное ощущение в теле – сигнал о болезни души, а желание иметь здоровое тело – это лишь повод обратить внимание на самого себя

ких грехов есть не что иное, как выход на качественно иной уровень восприятия мира, восприятия фундаментальных законов мироздания, тогда каждая асана играет для души как скрипка в руках скрипача. Сверхзадача для человека – осознанная жизнь, когда осознаешь свое место и цель жизни в данном теле, и осознанный выход из тела как венец осознанной жизни!

У маленького мальчика Маугли, жившего в джунглях, был волшебный ключик – фраза, открывавшая ему сердце жителя джунглей: «Мы с тобой одной крови – ты и я». А волшебство состояло в том, что эта фраза всех уравнивала. Исчезали сильные и слабые, хорошие и плохие. Оставались существа родные и близкие.

Возможно, покаяние и есть такой процесс уравнивания и объединения себя с другими людьми и порой суровым миром планеты Земля.

### Пока Я – не Я

Недавно я впервые увидела журнал «Надежный источник», купила сразу несколько номеров, читала почти всю ночь. Была потрясена глубиной тем, представленных в журнале. Особенно затронула душу статья «Покаяние» (Надежный Источник № 1 2006 г.). Тема эта волнует, пожалуй, каждого человека. И мне захотелось поделиться с вами своими ощущениями. А стихотворение было написано мной еще в 1992 году.

Покаяние. Я произношу это слово медленно, по слогам, и слышу – Пока Я не Я.

– Тогда кто Я?

– Я – образ и подобие Божие.

И понимаю, в этом слове запечатлено состояние человека, когда он одномоментно осознает и ничтожность своего «Я», и чудовищное несоответствие образу Божию, и желание объявить смертный приговор своим грехам, отрекаясь от них навсегда, попирая тем самым смерть души своей, утверждаясь для новой жизни.

Дай, Боже, мне душевных сил!

*Надежда Кондрашина,*

занимаюсь оздоровительными практиками с 1988 года.

Душа восстала ото сна,  
Прозрев убогость и чудовищность греха.  
И чаша гордости, тщеславия и блуда  
Явилась предо мной, и началось  
Великое сошествие в мой ад,  
Рыданиями и плачем оглашаясь.  
Отринув все мирские устремленья,  
К любви земной, к игре ума,  
К искусствам,  
Опоры ложные сметя,  
В прозрении остаться нищей,  
Я совершаю покаянье  
За гордость, за отсутствие поста,  
За суету и малодушие,  
Чтоб обрести и Силу, и Любовь, и Свет  
В той целостности Ядра Священной Веры,  
Которую дарует Дух Святой.  
И по невидимым ступеням  
Я начинаю восхождение  
По узкому пути стесненья,  
Греховных помыслов и плоти  
И обретаю Радость в скорбях.

### ПокОяние

Дорогая редакция, мне повезло, я живу недалеко от Москвы, и смогла побывать в Храме Человека на Покаянии.

Для меня покаяние от слова «покой». В моей жизни много душевных переживаний, в которых я была не права, или когда были несправедливы ко мне. И только в результате переосмысления ситуаций, возникает ощущение покоя и внутренней радости.

Конечно, тяжело, опускаясь в глубины сознания за воспоминаниями, находить в своем внутреннем монологе справедливые слова, характеризующие собственные поступки. Трудно просить прощение у тех, с кем можно объясниться при встрече, и у тех, с кем встретиться уже невозможно.

Оказалось, что во многом именно от собственных мыслей и состояний зависит то, как общаются со мной люди. И очень непросто найти в себе (именно в себе) причину, того, что с тобой обошлись несправедливо.

И только после такой честной и кропотливой работы, и приходит состояние покоя. Душевного покоя и покоя тела, когда уходят ненужные напряжения в мышцах и улучшается самочувствие. Приходит понимание того, что все, что происходит со мной на Земле, это опыт моего сознания в постижении Общих Законов Существования. А значит растут во мне ростки радостного и светлого, превращая опыт познания в гумус, и стремятся к Свету.

*Катя*



Действие происходит в современном офисном помещении в сказочной Стране Желаний.

## ДЕЙСТВИЕ ПЕРВОЕ (ЕДИНСТВЕННОЕ)

Офис фирмы «Исполнение желаний». В помещении находится стол и два стула. На столе — волшебная палочка, ручка, каталоги желаний. В помещении находятся также другие сказочные атрибуты — шапка-невидимка, ковер-самолет, сапоги-скороходы, скатерть-самобранка, волшебный плащ, золотая рыбка в аквариуме.

### СЦЕНА I

Продавец.

*Продавец* (обращается к зрителям): Вас приветствует сказочное ТОО «Исполнение желаний». Наша фирма предлагает вам быстрое, качественное исполнение желаний в любом месте, в любое время, которое вы предложите. Исполняем все желания — от маленьких до больших, от тривиальных до фантастических. Удовлетворяем все запросы. У нас работают профессионалы: феи, добрые волшебники, колдуны, ведуны, ворожеи, бабы-йоги. Возможно обслуживание на дому. Выезд мастера на дом совершенно бес-

платно. Индивидуальный подход к каждому клиенту. Доставка желаний по всему городу. Торопитесь! Срок исполнения желаний ограничен только продолжительностью Вашей жизни.

### СЦЕНА II

Продавец, Посетитель.

Появляется посетитель. К нему подходит продавец желаний.

*Продавец* (ласково): Проходите, пожалуйста. Располагайтесь. Чай? Кофе? Можем предложить любые сорта, пока оформляется Ваш заказ. Итак, я Вас слушаю. Что желаете? Есть свои предложения? Что, вообще нет желаний?

*Посетитель* (растерянно): Ну я...да мне...не знаю. Вроде бы всё есть, а такое ощущение, как будто чего-то не хватает. (Жалобно, обращаясь к продавцу.) Может быть, Вы поможете?

*Продавец*: Да, конечно. Вот каталоги желаний. По-

смотрите, полистайте их. Если понадобится моя помощь, я подойду. И еще — Ваше Время ограничено. Клиентов, знаете ли, много. Вам просто повезло. Заказчик, который должен был подойти сейчас, задержался в Пути. У вас есть ровно полчаса. Смотрите, Ваше Время пошло (ставит песочные часы).

*Посетитель* (суетится, ерзая на стуле): Ой, что же делать, что же делать? Желаний так много, а времени так мало. А так все хочется успеть. Голова кругом идет. Ой-ой-ой, девушка, девушка, помогите разобраться.

*Продавец*: Надо успокоиться, выпить травяного чаю с мятой. Сейчас все уладим. Да, кстати, исполняем желания в виде фантазий, можно в виде иллюзий. Вам как больше подходит?

*Посетитель*: Да мне...да я... не знаю...(смотрит вопросительно и с недоумением на продавца). А как это в виде иллюзий?

*Продавец*: А вот так. Вы меня видите, и я Вас вижу, даже потрогать можем друг друга. Но все это иллюзия. На профессиональном языке это называется Майя.

*Посетитель*: А что, все так живут?

*Продавец*: Да, только не подозревают об этом.

*Посетитель*: Угу. А во что мне обойдутся услуги Вашей фирмы?

*Продавец*: Цены у нас умеренные. Это часы, дни, годы Вашей жизни.

*Посетитель*: Вы что, убить меня хотите?

*Продавец*: Нет-нет, ну что Вы. Дело в том, что чем больше Ваше желание, тем больше времени требуется на его исполнение. Но, как я понимаю, Вы же хотите побыстрее? Не так ли? Ведь скорость исполнения желания влияет на Вашу жизнь. Чем быстрее исполняется Ваше Большое Желание, тем Ваша жизнь короче. Это понятно?

*Посетитель*: Да, более чем. Я согласен на все. Очень уж хочется ВСЕ желания исполнить.

*Продавец* (выкладывает на стол стопку разнообразных каталогов) : Что же, приступим. ( Достает один из каталогов, открывает его, показывает картинки Посетителю): Смотрите, вот здесь бытовые желания. Чтобы дом блестел, всегда чистая посуда, выстиранное и выглаженное белье, ремонт мелкий сделать, с детьми посидеть и т.п. Это у нас домовые делают.

*Посетитель*: Да-да, хорошо, отмечайте. Мне подходит.

*Продавец* (берет другой каталог): Здесь все, что касается Вашего здоровья. Желание жить долго-долго, быть здоровым, молодым, привлекательным.

*Посетитель*: Это я тоже беру. Что у Вас там дальше?

*Продавец*: В этом каталоге — гастрономические желания (выпить, закусить, поесть вкусно и полезно, переест, недоест). Эти заказы выполняют рыломордные существа с пятачками. Иногда приходится чистить им пятачки. Пачкаются.

*Посетитель*: С этим вроде бы проблем нет, но на всякий случай запишите.

*Продавец*: Здесь — одежда на любой вкус, в том числе и Ваш. Если вкуса нет, поможем сформировать. Хотя есть масса предложений по безвкусице. Сейчас это в моде.

*Посетитель*: Я выбираю одежду, которая мне подходит.

*Продавец*: Хорошо, отмечаем.

*Посетитель*: А это что у Вас? Покажите-ка.

*Продавец*: А это каталог с брачными желаниями. Выбор партнеров безграничен. Но, учитывая неповторимость каждого нашего клиента, конечно же, мы сверяемся с кармическим справочником. Сами понимаете, во всем должен быть порядок.

Ну, тут различные сексуальные желания. Не обходим вниманием и эту сторону жизни. Возможны услуги «фея на час», «Кашей на час», «леший на ночь», «кикимора на день».



*Посетитель:* Ну, ладно, ладно. Что у вас еще?

*Продавец:* Вот здесь собраны желания иметь детей. Можно выбрать сына, дочь, несколько детей, вундеркинда, приемных детей, можно организовать детский сад, школу и т.п.

*Посетитель:* Нет-нет, один ребенок уже есть. А это что еще такое загадочное? И оформление каталога высококачественное.

*Продавец:* Да. Здесь у нас собраны тайные желания. Желание притягивать деньги, мужчин, женщин, желание руководить людьми, желание быть самым умным, желание быть удачливым во всем. А также желание жить счастливо, быть веселым. Есть желание жить в страданиях и лишениях.

*Посетитель:* И что, кто-то выбирает жить в страданиях и лишениях?

*Продавец:* Не то слово. На это самый высокий спрос. Берут не глядя, пачками, особо не спрашивают и остаются довольны.

*Посетитель:* А это, что за маленькая книжечка? А?

*Продавец:* О-о-о! Какой вы внимательный. Не все этим интересуются. Здесь собраны желания обладать Сиддхами. Сиддхи — это сверхспособности. Это способность быть невидимым, очень легким или очень тяжелым, способность понимать язык зверей и птиц, ясновидение, яснослышание, возможность телепортации. На это может потребоваться несколько жизней.

*Посетитель:* Сиддхи мне точно не нужны.

*Продавец* ( достает каталог с надписью «Exclusive»): Пока мы с Вами беседовали, наш компьютер уже успел обработать Ваши личные данные и распечатать их. Вот индивидуальный каталог, где собраны только Ваши Желания.

*Посетитель:* Что только мой? (Рассматривает каталог с недоумением). Странные какие-то желания. Разве такие бывают? (Перечисляет некоторые из желаний). Что, вставать пол-пятого и выполнять комплекс йогических упражнений? Слушать, что говорит сердце? Помогать людям? Жить своей жизнью?

*Продавец:* Желания ведь исключительно Ваши.

*Посетитель:* А что это здесь страница пустая? Не пропечаталось что ли?

*Продавец:* Здесь Ваше самое главное Желание написано. Его можно прочитать в специальной комнате для раздумий. Видите, вот дверь с табличкой «ВРЕМЯ ВЫБИРАТЬ». Можно пройти туда и все узнать.

*Посетитель:* Ой, нет, нет, я боюсь. Я еще не готов. А вдруг за другие желания не хватит заплатить? Как-нибудь в другой раз поинтересуюсь.

*Продавец* (глядя на песочные часы): Ваше время под-

ходит к концу. У вас осталось 5 минут, чтобы сделать окончательный выбор.

*Посетитель:* Хорошо. Я потом еще зайду.

*Продавец:* Вряд ли (Затем глядит в Список Желаний). Вот, что Вы выбрали.

«Желание быть здоровым». (Прикасается волшебной палочкой к Списку Желаний после прочтения каждого желания).

«Желание быть счастливым».

«Желание быть сытым».

«Желание быть хорошо одетым».

«Желание иметь дачу».

«Желание иметь квартиру».

«Желание иметь машину».

«Желание жить с партнером долго и счастливо».

«Желание иметь 1 ребенка».

*Посетитель:* Последнее вычеркните.

*Продавец:* Хорошо. (Читает дальше). «Желание работать на хорошо оплачиваемой работе, и чтобы нравилось».

*Посетитель:* Вычеркните слово «работать».

*Продавец:* Хорошо. Значит, Вы хотите «иметь высокооплачиваемую работу». (Пауза).

«Желание долго жить». ( Прикасается к Списку волшебной палочкой). Сейчас подсчитаем стоимость Ваших желаний. Ого, она равна продолжительности Вашей Жизни. Учтите, что часть желаний мы уже вычеркнули.

*Посетитель:* Ой, что-то во рту пересохло.

Волнуюсь, знаете ли. Шутка ли, все желания исполнятся. Не найдется ли у Вас стакана воды?

*Продавец:* Так мы все желания исполняем или Вам важнее выпить стакан воды? (Смотрит на песочные часы). Ваше время почти истекло...

*Посетитель:* Лучше я выпью

воды. Чтобы сейчас исполнились все мои желания? Нет,

я еще не готов... Это слишком

сильно для меня. Луч-

ше я как-нибудь потом к вам загляну.

*Продавец:* Да-да, конечно.

У Вас еще есть

шанс узнать Ваше

главное желание.

Ведь Вы еще жи-

вы.

Амели

Посвящается любимому Дмитрию Д.

# ПОЛЕТ НАД БАЙКАЛЬСКОЙ БЕЗДНОЙ

Продолжение. Начало в номере 4 (2006)

Сонное, немного туманное утро. ОНИ собирают вещи, прощаются с хранителями лагеря и отправляются в горы — смотреть на долину и водопады с высоты птичьего полета. Горные вершины окутаны облаками. Внизу с шумом пронесится бурлящий поток Кынгарги. Обломанные скалы перегораживают ей дорогу. Узкая покосившаяся лестница круто уходит вниз и выводит их к самому шумному водопаду. Вода с ревом вылетает из расщелины и падает вниз с высоты нескольких метров, образуя вокруг себя серебристое облако свежей, искрящейся пыли. ОНИ стоят на деревянном пружинящем мосту и ловят губами нежные капельки. В ущелье веет холодом и сыростью. ОНИ поднимаются вверх среди густой зелени. Ууууух... перехватывает дыхание.

Скалистая вершина тонет в облаках. Их взору открывается широкая долина с полями, лесами, по ней вьются дорога и река, кое-где темнеют вулканы, блестят озера и под белым пушистым покрывалом прячутся маленькие домики. ОНИ одни на острых хрупких камнях над обрывом. Дурачатся: ЕГО удобный фотоаппарат сам делает их портреты — улыбающиеся, счастливые лица... Он рад высоте и всему, что видит вокруг... Она счастлива возможности показать ему эту красоту.

— Я тебя люблю... — тихо звучит ее голос. Он улыбается и смеется:

— Ну, прямо как пятнадцатилетняя девочка. — Она смущается еще больше. Он нежно прижимает ее к себе, целует...

Пора спускаться вниз, к дому. Легкими прыжками ОНИ сбегают по террасам из корней, камней и земли. Звонят в ворота гостевого дома «Приют альпиниста»:

— Кто там?

— Свои. — Во дворе ОНИ сталкиваются с молодой женщиной. Кажется, она ЕЙ знакома. — Рут — это ты, здесь в Аршане, как я рада тебя видеть! Боже мой, сегодня же ровно целых три года, как мы не виделись. Аршан — прямо-таки волшебное место встреч близких людей. — Но долгого разговора не получается: Рут уходит в йоговский лагерь далеко в горы, а их ждет машина на Байкал.

Долгая дорога через перевал оказывается легкой и быстрой. ОНИ летят, не замечая времени, места и пространства, только ОН и ОНА...

Голод берет свое: глоток виски, пара яблок, и их охватывает прямо-таки зверский аппетит. «Хорошо, по дороге на Байкал есть пиццерия, — думает ОНА. Заходят. Людей почти нет. Он предлагает ей сесть за столик, за которым ОНА вот уже два года, завсегдатай этого кафе, обычно сидит. — Приятное совпадение. Надо же было ему именно на мой любимый столик показать, их тут штук тридцать наверно. А вообще чему тут удивляться»... — и ОНА погружается в свои радостные ощущения.

Дорога в Листвянку — красивая и быстрая. Не проходит и сорока минут, как ОНИ вновь появляются в воротах «Деревеньки». Здесь все иначе: во дворе полно людей,

за столом шумная компания, на поляне раскидано снаряжение водолазов, кто-то бегаёт взад-вперед, кто-то примеряет гидрокостюмы, хозяйка принимает в беседке гостей, отсюда слышатся громкие голоса и смех.

— А, ребята, привет, — весело улыбается Жанна, — а мест-то у меня нет, — прищурившись на ярком солнце, говорит она. — Представляете, приехали не шестнадцать человек, как забронировали, а двадцать, плюс еще друзья мои, у нас гостиница-то семейная. Мне самой спать негде. Ну, что мне с вами делать, обещала же все-таки. — И вдруг, хитро подмигнув, неожиданно шепчет: — Да ладно, придется видно вам нашу с мужем комнату уступить.

Через открытую дверь их новой комнаты виден плещущийся Байкал. ОНИ оставляют вещи и идут купаться. В дверях сталкиваются с Максимом, который напоминает, что у него есть катер.

— Могу прокатить.

ОНА вежливо отказывается:

— Спасибо. — А про себя думает: «Меня такие непроверенные молодые капитаны не интересуют. У меня-то человек надежный на завтра припасен».

По дороге в бухту звонит своему, так называемому проверенному капитану катера, чтобы подтвердить договоренность на завтра. Через пару часов становится ясно, что ОНИ остались без «проверенного» капитана, да еще и без планов на завтрашний день. Настроение у нее падает, как только ОНА оконча-

тельно понимает, что завтра ЕЙ не удастся показать любимому Байкал. А ОН не понимает, чего лишается, обнимает ЕЕ и успокаивает, предлагая позвонить Максиму. ОНА ругает себя, что телефон Макса не записала. В общем, приходит-

в гостиницу, нас там встретил Макс и сказал, что только нас и ждал, чтобы предложить свои услуги на завтра».

Какая же теплая вода в Байкале. Два дня назад нельзя было зайти в воду, ноги сводило, а сегодня пла-

твердо, как будто она уверена, что может решить любые проблемы, возникающие у ее клиентов.

— Нам нужен катер.

— Прямо сейчас, кажется уже двенадцатый час ночи? — удивленно смеется Жанна.



ся принять жизнь такой, какая она есть. «Вот так рушатся планы у тех, кто не замечает знаков, которые тебе жизнь под самый нос подсовывает, в виде молодого капитана катера, вежливо предлагающего свои услуги», — ругает ОНА свою недалекость. Снова возникает мысль, что все в жизни просчитать и продумать нельзя. Жизнь — это живая материя, вечно меняющая свои формы. «Кажется, мне ничего не остается, как помолиться, о том, чтобы, когда мы ночью придем

вают с наслаждением, пока силы есть...»

Во дворе «Деревеньки» дискотека... Толпа молодежи весело танцует вокруг стола, водолазы соорудили маленький столик и тусят поодаль на земле, а смех Жанны доносится из беседки. Атмосфера как дома: все свои, у всех праздник, все друг друга понимают — лучше и придумать нельзя. Подходят к Жанне.

— У вас что, проблемы? — весело говорит она. Ее голос звучит

— Да нет, конечно же, завтра.

— Фу, да нет проблем. Завтра или Макс, или Андрей, мой муж, вас заберут, откуда скажете.

«Какое счастье... Честно говоря, на такую благосклонность небес я уже не смела и надеяться», — разговаривает она сама с собой. Позже ОНА поймет, что это не случайность — именно Макс на своем современном катере сможет забрать их из того дальнего и очень живописного места, прямо от скал Скрипера, куда ЕЕ «проверенному» ка-

питану на своем судне просто не подобраться, и в связи с этим их прогулочный путь увеличится на целых два часа. Все это было не что иное, как Провидение или судьба. Кому как больше нравится называть.

Дискоотеки после всех переживаний о завтрашнем дне ИМ уже не хотелось, и ОНИ уединились наверху. Это была их последняя ночь перед разлукой. И никто из них не знал, будут ли ОНИ еще когда-нибудь вместе.

Наступившее утро было последним утром ИХ путешествия. Светлое и чистое байкальское небо, яркое солнце и приветливые лица хозяев — хорошее начало дня. ОНИ завтракают, назначают встречу своему спасителю Максиму в бухте Скрипера и отправляются на теплоход. Все строго по часам, иначе всего не успеть: 10.00 — теплоход в Б. Коты, 15.30 — катер обратно в Листвянку, 16.30 — машина до Иркутска, 19.00 — ЕГО самолет в Москву. Вот их программа-минимум на воскресный, теплый августовский день. Перед теплоходом успевают купить маленькие кулончики себе на память.

Теплоход мчит ИХ в конечный пункт путешествия — байкальскую деревушку Большие Коты. ОНИ летят над водной гладью Байкала, чувствуя себя птицами на ветру. Первые покидают палубу и спешат на берег. За ними устремляется шумная толпа пассажиров.

— Бежим, — говорит ОНА. ОНИ быстро отдаляются от людей. ОН фотографирует байкальские достопримечательности — деревянные дома с большими телевизионными тарелками на крыше. Странно, наверное, смотрится со стороны. ОНА уже давно привыкла к таким картинам. Тропа идет вдоль Байкала. ИМ навстречу идут одна за другой группы отдыхающих

с рюкзаками. Спешат на пристань к теплоходу. ОН хитро смеется:

— Ну, ты даешь, ты что, и это продумала? Мы к Байкалу, а они все обратно на теплоход — место нам под солнцем освобождают.

ОНА улыбается в ответ, а сама думает: «Вот это совпадение! Опять Провидение ... Все ушли и оставили нам просторный галечный пляж». ОНИ кидаются в воду и наслаждаются ею как маленькие дети, качаясь в волнах, ныряя и рассматривая дно.

Как красиво галька облепляет обнаженное тело, искрящееся в брызгах воды... Волны накрывают его пенными барашками, прижимают тело к мокрому песку, возбуждают, бессовестно проникая вглубь и внося в тело живительную силу Байкала. ОНИ лежат долго, отдаваясь друг другу, гармонии окружающей природы и Байкалу...

Но путь ИХ еще не окончен. ОНИ продолжают его по тропинке, вьющейся среди моря желтеющих лилий, под раскидистыми лиственницами, хранилищами священного озера. Перед ними горделиво возвышаются скалистые утесы Скрипера. Своими острыми вершинами он напоминает королевскую корону, давно забытую великаном на этом побережье. ОНИ поднимаются на самую верхнюю террасу; вокруг пустынно и тихо. Это последняя, самая высокая точка их пятидневного путешествия. ОНИ спускаются на пляж, и входят в теплую мягкую ласковую воду. ОНА подплывает к нему и вдруг неожиданно надевает ему на шею его кулон.

— А где твой? — спрашивает ОН. ОНА протягивает ему руку. Он надевает Ей кулон на шею. Целует и исчезает, накрытый волной. ИХ соединяет Байкал. — Ты глубже этого озера, — восторженно говорит ОН. Тут же поправляется и произносит: — Ты не можешь быть его

глубже, ты просто глубокий человек.

ОНА счастлива, что ОН чувствует и понимает порывы ее души. ОНА подплывает к нему, обнимает его шею руками и крепко прижимается к нему всем своим телом. Нежно в последний раз ОНИ отдаются друг другу. ИХ венчает сам Байкал.

Детские крики на берегу возвращают ИХ на землю. ОНА вдруг понимает, что ОНИ потеряли счет времени: катер уже давно должен был приплыть за ними. Но почему-то его нет даже на горизонте. ОНИ берут вещи и спешат ему навстречу. Поднимаются на пригорок. Горизонт пуст и спокоен. ОНИ начинают волноваться. До самолета остается четыре часа. И вдруг вдалеке показывается маленькая точка. Сломая голову, ОНИ бегут по пляжу по направлению к катеру, быстро увеличивающемуся на фоне спокойной, тихой бухты. Два обнаженных тела, загорелых, сильных и красивых, ОН и ОНА, в один миг взбираются на палубу на глазах удивленной публики и исчезают в открытом море. Романтика. Со стороны смотрится как кадр из приключенческого фильма.

С этого момента начинается ИХ возвращение на землю во всех смыслах этого слова. Шторм в море преграждает ИМ дорогу, как будто Байкал противится ИХ возвращению домой. Каждый раз, когда катер падает с гребня волны, его может перевернуть. Но им весело. Более сильные ощущения трудно себе представить. Байкал ликует вместе с ними. Он, оказывается, такой же страстный и безумный, как ОНИ. ИМ приятны его шалости, ОНИ с Байкалом хорошо понимают друг друга. На фоне высоких волн молодой капитан Макс выглядит уверенно и надежно. Впереди их ждет Листвянка.



— С удачным прибытием, — на пляже ИХ уже встречает водитель такси. ОНИ ловко соскакивают с катера, пьют чай у Жанны и случайно узнают у нее, что в эти дни на Байкале произошло странное и небывалое явление — к берегу принесло теплые воды, чего никогда раньше в этих местах не случилось. Многозначительно переглянувшись и прыснув от смеха — происходящее их уже не удивляет, а лишь радует, — ОНИ прощаются с хозяйкой «Деревеньки», садятся в машину и мчатся в Иркутск. Самолет ждать не будет. Чуть не забыли в спешке про обычай — кинуть монетки в Байкал, чтобы еще

раз сюда вернуться. Остановились на минуту, подошли к воде. И вот из ИХ рук, сверкая на солнце, в воду летит дань уважения этому священному месту.

— До свидания, Байкал. Спасибо за радушие и гостеприимство. Мы еще обязательно вместе к тебе вернемся.

Впереди дорога в Иркутск, вещи, аэропорт и пять тысяч километров до Москвы. Ну, вот и все. Байкальское путешествие закончилось...

Мама держала за руку маленькую девочку:

— Папа, пока, ну ты иди, иди. Они обе поцеловали его, и пош-

ли садиться в самолет. А папа остался смотреть им вслед.

— Ты сильный! Испытания даются только по силам, — сказала ОНА.

— Как ты? — засмеялся ОН. ОНА смутилась. — Я думаю, что все только начинается, — ласково произнес ОН. — Можно я просто сейчас исчезну? Больно прощаться.

Они поцеловались крепко и нежно, как будто хотели передать друг другу свое дыхание.

А Провидение стояло рядом, смахивая с улыбающегося лица слезы, и укрывало их своими крыльями... ■

Вера Астахова

## МОЖЕТ ЛИ ПИТАНИЕ БЫТЬ ДУХОВНЫМ

Большинство детей подсознательно чувствуют, как надо правильно питаться, отличают здоровую пищу от нездоровой, чувствуют взаимосвязь между количеством жизненной энергии и качеством питания.

Но мы, родители и окружающий социум, заставляем их менять свое мнение. Навязываем свои представления о питании — много есть, пить после еды, есть сладкое после еды, совмещать белки и углеводы, не выдерживать нужные для пищеварительной системы перерывы между приемами пищи.

И отлично отрегулированный, гармонично работающий организм начинает давать сбои, и большинство детей начинает питаться неестественно, нарушая законы природы.

Хотелось бы обсудить, можно ли развивать свою духовность посредством питания, если вам уже 30, 40, 60 лет, а ваши дети уже взрослые. Не всем пока еще известно, что здоровье и настроение напрямую зависит от энергетики пищи, которую мы едим, и напитков, которые мы пьем.

Научные исследования, проведенные педиатром Марвином Борисом двойным слепым методом (исследование, при котором ни исследователю, ни участникам не известно, какому вмешательству подвергаются участники) в одной из Нью-Йоркских клиник, показали, что те продукты, которые содержат в себе сахар, пищевые красители и добавки, оказывают ощутимое воздействие на поведение людей. А конкретно, почти сразу принятия в пищу сахара и консервантов у взрослых и детей повышался уровень тревожности. Появлялись симптомы гиперактивности, мнительности, чувствительности и беспокойства.

Все дети испытывают внутреннюю потребность в том, чтобы чувствовать себя счастливыми, здоровыми и спокойными. Они не хотят быть ни вялыми, ни гиперактивными, однако с нашей помощью уже забыли, что нужно сделать. Поэтому они стараются выискивать средства, которые приносят кратковременное успокоение их уму и телу.

Если позволить детям пробовать различные новые пищевые продукты, то они самостоятельно придут к убеждению, что следует придерживаться здоровой пищи. Мы, взрослые, должны лишь подсказать, какие именно продукты им нужны, и где их можно найти.

От природы все дети чувствительны к ароматам и вкусовым качествам продуктов. К счастью, даже в более взрослом

возрасте многие могут использовать эту чувствительность себе во благо, направляя ее на исследование связи состояния своего организма и перепадов энергии. Если они уловят эту связь, то тем самым обретут внутренний стимул к тому, чтобы питаться лучше. Духовная природа наших детей даст сильный внутренний толчок, который заставит их жить на высокой духовной «частоте». Чем выше эта частота у людей, тем больше они состоя-

лись в смысле своих психических и духовных способностей. Стремясь к этому, мы должны, прежде всего, рассказать детям о духовной энергии продуктов.

Бирхер-Беннер — швейцарский врач, доказавший неестественность теории ценности продуктов, основанной на калорийности и содержании белка. Доктор считал, что ценность продуктам питания придает солнечный свет, который связывается и запасается в растениях. Бирхер-Беннер создал учение о трех видах продуктов, используемых человеком в питании, назвав их в зависимости от запасаемого потенциала солнечной энергии аккумуляторами 1-го, 2-го и 3-го порядков.

*Продукты высокой питательной ценности, обладающие наибольшей жизненной силой — аккумуляторы 1-го порядка.* Содержат в себе структуры с максимальной концентрацией солнечного света: зеленые листья, плоды, овощи, фрукты, корни, орехи, хлеб из проросшего зерна. В эту группу ученый включил и материнское молоко для грудных детей, цельное коровье молоко и сырые яйца. Бирхер-Беннер рекомендовал их для лечебного питания. Если вы и ва-



*Аккумуляторы 1-го порядка*



Аккумуляторы  
2-го порядка

ши дети будете есть такие продукты регулярно, вы почувствуете, что ваша энергия и я настроение будут повышаться сразу же после принятия пищи. Чем больше

таких наполненных жизненной силой продуктов будут есть ваши дети, тем более высокой будет их духовная частота.

*Продукты меньшей питательной ценности* — аккумуляторы 2-го порядка: вареные продукты растительного происхождения; вареные овощи (при рациональном нагреве на небольшом огне), хлеб с отрубями; цельные каши, приготовленные путем упаривания, кипяченое молоко, молочные продукты, яйца всмятку. В них содержится пониженный потенциал солнечной энергии и, следовательно, они имеют гораздо меньше лечебного значения.

*Продукты незначительной питательной ценности* — аккумуляторы 3-го порядка. К ним относятся: белый хлеб, белая мука, каши, овощи, сваренные в большом количестве воды, рафинированные масла; консервированные продукты, сладости, мясо и мясные продукты. Поскольку они не содержат должного потенциала солнечной энергии, правильного соотношения витаминов и минеральных солей, то ими невозможно насытиться, а это ведет к переяданию.

Аккумуляторы 3-го порядка



Также сокращают жизненную силу продуктов такие факторы, как жарка, варка, замораживание, консервирование, сублимационная сушка, микроволновая обработка и обработка паром. Все, что убивает жизненную силу во фруктах, злаках и овощах, убивает жизненную силу и в человеке.

Хотелось бы еще сказать о том, что свежавыжатый сок очень полезен для детей и взрослых и, по мнению многих натуропатов мира, играет большую роль в лечебном питании. Но свою жизненную силу он сохраняет лишь в течение 20 минут после приготовления.

Кроме того, в наше время повсеместно используют пищевые красители и консерванты, продается мясо и рыба, содержащие пестициды. Они вообще не имеют никакой жизненной силы и крадут эту силу у других продуктов.

Одно из многочисленных исследований в Америке показало, что 150 из 200 детей (75%) стали лучше спать, сделались менее раздражительными и беспокойными после того, как из их рациона изъяли пищевые красители. Другое исследование показало, что дети стали лучше себя вести после того, как перешли на свободную от пищевых красителей диету, причем такое улучшение оказалось долговременным.

Ради здоровья и психического комфорта не так уж и трудно научиться читать этикетки на продуктах и не покупать те, на которых обозначены многочисленные «Е».

Главное — только начать правильно питаться, а затем организм сам будет говорить вам и вашим детям, что он хочет или не хочет съесть именно сегодня. Он подскажет вам, какими свойствами обладает тот или иной продукт, как он способен изменить нашу энергетику и настроение, так как любой организм стремится к равновесию, счастью и гармонии.

Уважаемый автор представил в своей статье очень интересную систему определения пищевой ценности продуктов питания. В свою очередь, хотим напомнить читателю, что все в нашем мире неоднозначно. Иногда для того, чтобы система работала, ей необходимы идеальные условия. И здесь стоит вспомнить наши реалии. Солнечный свет проходит через атмосферу Земли, которая, к сожалению, содержит экологически вредные примеси. Вполне возможно, что при взаимодействии с ними энергия Солнца меняет свойства и доходит до нас и растений далеко не в первозданной своей силе и чистоте.

**Редакция**

# Феномен Хамбо Ламы Итигэлова

Недавно в Российском Государственном гуманитарном университете в Москве состоялась пресс-конференция на тему «Мировой феномен XII Пандито Хамбо Ламы Итигэлова и проблема бессмертия». Речь идет об уникальной истории «жизни после смерти» Пандито Хамбо Ламы Итигэлова, активно обсуждаемой вот уже почти пять лет во всех средствах массовой информации, с того момента, как в сентябре 2002 года состоялось вскрытие саркофага, в котором после смерти находился Итигэлов — уроженец Бурятии, известный религиозный деятель Хамбо Лама Даши Доржо Итигэлов (1852-1927), глава российских буддистов с 1911 по 1917 год.

На пресс-конференции были обнародованы результаты последних исследований государственной судебно-медицинской экспертизой факта сохранения свойств живого организма через 75 лет после его погребения.

В 1927 году, в возрасте 75 лет, собрав своих близких учеников, Лама Итигэлов сел в позу лотоса и попросил их исполнить буддийскую молитву «Благопожелание уходящему». Ученики удивились, что должны читать эту молитву живому человеку. Тогда Итигэлов начал читать молитву сам. А перед этим он оставил своим ученикам завещание: сказав, что уходит на тысячу лет, он попросил поднять его тело через 75 лет, чтобы убедиться, в том, что он жив. После исполнения ритуала Хамбо Лама Итигэлов умер, что и было засвидетельствовано по всем правилам буддийской традиции, и был погребен.



- Далай-лама сказал, что Итигэлов «находится в медитации и движется к просветлению».
- Хамбо Лама Аюшеев выдвинул версию «неземного происхождения» Итигэлова.
- Другие считают, что двенадцатый Хамбо Лама «уже стал Буддой»,
- а некоторые говорят о «временных возможностях возвращения сознания в тело».

В 2002 году нетленное тело ламы достали из захоронения и поместили в саркофаг. Вызывает всеобщее удивление прекрасная сохранность тела вопреки времени и необратимости физического распада. Итигэлов по-прежнему сидит в той же самой позе лотоса, которую принял, медитируя, при уходе из жизни. Он не просто внешне узнаваем, но у него

обнаружены все признаки живого тела: мягкая кожа без каких-либо отечков гниения, сохранились на месте нос, уши, закрытые глаза, пальцы рук и так далее. Феномен такой нетленности, утверждают ученые, — первый в истории человечества.

Изучение тела Хамбо Ламы Итигэлова в рамках проекта «Исследование своеобразия северного бурятского буддизма» ведут профессор Российского государственного гуманитарного университета Галина Ершова, заведующий отделом идентификации личности Российского центра судебно-медицинской экспертизы Виктор Звягин, директор Института Хамбо Ламы Итигэлова Янжима Васильева и врач Буддийской Сангхи России Алексей Ажеев. Ученые пока не могут объяснить такую степень сохранности тела великого последователя учения Будды, покоящегося в мире ином.

Профессор Виктор Звягин на прямой вопрос журналистов: «Так он живой или нет?», — отвечал, что он убежден в смерти Итигэлова, так как температура тела ниже 20 градусов считается абсолютным признаком смерти.

Я. Васильева подтвердила только, что в 1927 г. ее знаменитый родственник умер, что было тщательно засвидетельствовано по всем правилам буддийской традиции.

Но для нее и других родственников, а также для большинства буддистов Бурятии Хамбо Лама Итигэлов сейчас жив. «Мы считаем, что вернулся наш бог», — говорит она и добавляет, что это укрепляет в людях надежду на возрождение буддизма.

По свидетельству многочисленных паломников в Иволгинский да-

цан, одни «видят» глаза Итигэлова, другие «чувствуют энергию и тепло», многие получают исцеление, а некоторые рассказывают, что Итигэлов спас их во время авиакатастрофы. О последних случаях Я. Васильева говорит: «Я не хочу ставить акцент на исцелениях: очень много скептиков, и, кроме того, людям трудно понять, что это не магия какая-то, а сложный духовный феномен: лама Итигэлов обещал и вернулся к нам из великого сострадания, чтобы помочь».

Сейчас для тела ламы строится специальный дацан, а все желающие могут совершить ему поклонение в любой из семи дней в году, для этого предназначенных, в дни больших хуралов (буддистских праздников).

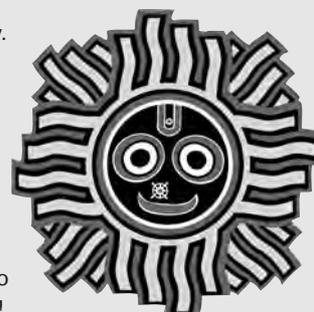
Опустим элементы мистики, оставим только подтвержденные факты, которые говорят о том, что специально подготовленное тело может и после смерти человека сохраняться, как минимум, 80 лет. Ученики просили его оставить им что-то после смерти любимого учителя. «Что я могу оставить вам, кроме своего бренного тела?», — отвечал лама. И обещание свое выполнил.

Вся жизнь Хамбо Ламы Итигэлова была подготовкой к этому уходу. Он вел определенный образ жизни, питался специально подобранными продуктами, тренировал тело, соблюдал морально-этические принципы человеческого бытия, практиковал медитацию, ушел в мир иной при выполнении определенных ритуальных действий... Возможно, таким образом он целенаправленно «законсервировал» свое тело. Зачем? Чтобы показать нам силу мысли и воли человека. И, наверное, для того, чтобы все человечество успело осознать простую мысль: все в руках человека, и жизнь его, и смерть, и бессмертие.

*Медиа-центр «КС»*

## ВЕГЕТАРИАНСКАЯ КУХНЯ

Ресторан «Джаганнат» на Кузнецком мосту. Вкусные и простые, дорогие и утонченные – блюда на любой вкус и случай. Восточная атмосфера, музыкальное сопровождение в духе lounge и ethnic. Самые строгие вегетарианцы – те, кто не употребляет даже молочные продукты – не уйдут голодными. А если у Вас есть желание потратить полтора часа на приготовление чего-нибудь вкусного к чаю, то митхе самоса – это неплохой вариант!



### «Пирожки с фруктами» (пропорции на 10 штук):

- 100 г растопленного сливочного масла
- 300 г пшеничной муки
- 1/4 ч. ложки соли
- 150 мл воды
- 6 яблок среднего размера, очищенных от кожуры и мелко нарезанных (любые фрукты, сухофрукты, ягоды или орехи по вкусу)
- 2/3 ч. ложки молотой корицы
- 1/2 ч. ложки молотого сухого имбиря
- 6 ст. ложек сахара
- масло для фритюра
- 2 ст. ложки сахарной пудры

Насыпьте муку и соль в миску и влейте 50 г сливочного масла. Вотрите масло в муку пальцами. Влейте воду и сделайте тесто. Месите его, пока оно не станет однородным и мягким. Скатайте тесто в шар, сбрызните водой, покройте влажной тканью и отложите на то время, пока будете готовить начинку.

Тем временем поджарьте, помешивая, яблоки в оставшейся части сливочного масла на среднем огне в течение 5 минут. Добавьте пряности и сахар. Уменьшите огонь и продолжайте мешать, пока почти вся жидкость не выкипит и начинка не загустеет. Готовую начинку выложите на тарелку, чтобы она охладилась.

Снова вымесите тесто и разделите его на 10 шаров. Раскатайте их в лепешки круглой формы. Поместите в центр начинку и сложите лепешку пополам. Края лепешки плотно соедините и срежьте излишек теста. Главное – плотное соединение, чтобы начинка не вылезла наружу при жарении.

Разогрейте масло в глубокой сковороде и бросьте туда столько самоса, сколько поместится, чтобы они не касались друг друга. Жарьте их 10-12 минут, осторожно переворачивая, пока они не станут золотисто-коричневыми с обеих сторон. Положите их в дуршлак, чтобы масло стекло.

Посыпьте самосы сахарной пудрой. Подавать можно горячими или холодными.

**Приятного аппетита!**

# ЖИЗНЕННЫЕ ТАЙНЫ СОВРЕМ



## Максим Патрихалко

С отличием окончил МГАПИ по специальности «Автоматизация технологических процессов и производств». Неоднократно путешествовал по Байкалу, Алтаю. Руководитель экспедиционного отдела Туристической компании «В мире фантазий».

**Максим, почему в туристической компании ты выбрал работу именно в экспедиционном отделе?**

Моя первая экспедиция случилась еще в студенческие годы. Я всегда мечтал о дальних странствиях и новых неизведанных местах. Я долго об это думал. И однажды от старшего брата услышал слова очень мудрого человека:

Организаторы Экспедиции:

- Туристическая компания «В мире фантазий»
- Государственный Музей кочевой культуры



Фото: Максим Патрихалко, Варвара Айвозян

# БЕНОГО КАЧЕВНИКА ЯМАЛА

«Наши мысли имеют огромную силу, и за каждую из них нам приходится отвечать перед всем миром, отвечать за свои действия и поступки. Мир – это живое существо и, чтобы требовать от него уважительного отношения к себе, начни уважительно относиться к себе».



Итак, я услышал некую тайну смысла жизни. Через некоторое время моя дорога привела меня в туристическую компанию «В мире фантазий», где и начались мои путешествия.

На летние каникулы я уехал в Бурятию, в самое для меня таинственное и загадочное место — место силы, Аршан (в переводе с бурятского — святой источник). Работая волонтером в палаточном лагере «Надежное пристанище» на берегу горной речушки Кынгарга, я начал знакомиться с новыми местами, новой для меня религией, мышлением людей и открывать новый взгляд на самого себя. Должность мне досталась не простая, а самая ответственная — начальник лагеря. И вот молодому человеку приходится изо дня в день осваивать новые формы своего поведения, новые мысли и действия. Преодолевать свой собственный страх — страх общения...

Аршан — это на самом деле место силы, где все жизненные процессы усиливаются в несколько раз, даже пищеварение. Хотите верьте, хотите нет, для меня это так. Здесь, как нигде чувствуешь, что все окружающее живет своей жизнью.

Вернувшись домой, я уже не мог жить без этого, вернее не хотел. И через некоторое время я устраиваюсь на работу в компанию «В мире фантазий».

#### Что для тебя означает слово «экспедиция»?

Слово экспедиция для каждого из нас имеет свое значение, свой смысл... Бывают туристские, научные, исследовательские, познавательные, экстремальные, паломнические... Для меня экспедиция — способ жизни. Экспедиционный отдел компании «В мире фантазий» за короткое время организовал и провел ряд крупных экспедиций: «Великий Русский треугольник: Байкал-2005» на священный байкальский мыс Рытый, «Через пески Гоби» в Монголии, «В кочевья к Ненцам: Ямал-2006» (в апреле 2006 года, организованная и проведенная совместно с Государ-

ственным музеем кочевой культуры). Идея экспедиции в составлении портрета современного человека — жителя разных регионов. Живя в городе, многие не знают, чем руководствуется, чем живет, какие ценности традиции, быт у жителя рыбацкого поселка, жителя Севера или глухой сибирской деревни. Есть общие проблемы, связанные с тем, что молодежь уезжает из деревни, рушатся традиции и быт разных народов.

#### Цель второго, ноябрьского, этапа экспедиции «В кочевья к Ненцам: Ямал-2006»?

Более глубокое изучение жизни современного оленевода Ямала. Хотелось участвовать в каслании, то есть переходе с одного стойбища на другое, так как это основной образ жизни оленевода. Летний период каслания — наиболее трудный, мужчинам приходится дежурить у стада сутками, иначе олень разбежится. В чуме в этот период остаются только самые важные вещи, не берут даже половые доски, потому что оленю тащить за собой тяжелые нарты по ягелю гораздо тяжелее, чем по снегу. Жизнь летом более походная и простая. Обычно на месте стоят не больше трех дней. Ну, а зимой в обиходе появляются не только половые доски, но и генераторы, телевизоры, DVD, мобильная связь. Помню, как радостный Сергей вечером заводил свой маленький генератор, в чуме загоралась привычная нам всем электрическая лампочка, и мы дружно усаживались смотреть кино, обычно до полуночи. А наутро Сергей неохотно просыпался.

#### Кто участвовал в этой экспедиции, что больше всего запомнилось из вашего непростого пути?

Четверо смельчаков: Юрий Дыбов, Константин Куксин, Варвара Айвозян и я, отправились навстречу судьбе по территории Приуральяского района Ямало-Ненецкого автономного округа, пересекая пути кочевков ненцев.

Из окна поезда я наблюдал за лицами провожающих меня близких людей. Мысленно произнес про себя:

«Да, любое путешествие стоит этого». Поезд тронулся на Север. Эта было начало второй экспедиции на Ямал. Что нас ожидало в этот раз, было известно только Богу.

Через два дня наш поезд прибыл к станции небольшого северного городка, Лабытнанги, что в переводе с хантыйского языка означает «семь лиственниц». Когда-то на месте этого города было хантыйское стойбище. На улице стояла достаточно теплая погода, крупными хлопьями падал снег. На утро



следующего дня нам предстояло переехать в Салехард — единственный в мире город на полярном круге. Реку Обь только недавно сковал еще некрепкий лед, поэтому вместо машин через нее ходили суда на воздушных подушках и «Бураны» с санями, напоминающие большой ящик с полозьями. Я прыгнул в один из таких «ящичков» и мы с незнакомым мне попутчиком понеслись по еле окрепшему льду.

Сделав все необходимые дела в Салехарде, к вечеру мы наконец-то выдвинулись в сторону достаточно большого поселка Аксарка на берегу Оби. Аксарка — это место, где заканчивается асфальтированная дорога. В этот день я был в предвкушении, мне хотелось скорее снова попасть в открытое пространство тундры, почувствовать ее дыхание, ее ритм жизни.

В ожидании бурана в Белоярск просидели в поселке два дня. Никто не соглашался ехать через еле замерзшую, Обь — совсем недавно под лед ушло два «Бурана». Наконец к вечеру второго дня мы тронулись в Белоярск, погрузив вещи в сани. «Буран» явно был перегружен, но выбора уже не оставалось, нужно было ехать. При переходе через речку я здорово переживал. «Главное — проскочить», — говорил я себе, поглядывая на своих друзей. А с другой стороны, на душе было радостно оттого, что мы продвигаемся дальше. На четвертый час нашего шестидесятикилометрового пути на горизонте появились огоньки поселка. Сердце забилось чаще от предстоящей встречи со, ставшими уже родными, членами семьи Гаврилы Затруева из девятой оленеводческой бригады, у которых мне и моему товарищу, Константину, довелось пожить жизнью оленевода во время прошлой нашей экспедиции на Ямал. «Мы будем через двадцать минут на речке Юнга, встречайте», — сказал я по телефону и убрал трубку в карман.

Из темноты появился фонарь жужжащего «Бурана». Увидеть Гаврилу таким я даже не ожидал. К нам подъехал гладко выбритый мужчина, одетый в кожаную куртку, наглаженные брюки. В общем, это был человек, ничуть не отличающийся от городского жителя, но никак не тот Гаврила, с которым мы, обнимаясь, прощались восемнадцатого апреля недалеко от поселка Зеленый Яр. Тем не менее, мы крепко обнялись и по его приглашению направились в его поселковую квартиру. Вы не поверите, как я был рад увидеть в затерянном богом поселке в тундре знакомые лица. Как и в первый раз, за чаем долго общались и легли спать уже глубокой ночью.

Началось время карале (загона оленей для забивки), проходившего в черте поселка, поэтому многие оленеводы жили в поселке в своих маленьких квартирах. Так и в Гаврилиной квартире мы еле разместились на ночлег. На следующее утро Гаврила с Сергеем поехали в стадо, а мы пошли знакомиться с поселком и решать наш квартирный во-



Передача через Обь. Зарисовка Варвары



Варвара Айвозян — художница и любительница путешествий



Север без него не живет



*Его мы ждали как чуда*

прос, чтобы не стеснять наших знакомых. За порогом нас сразу же остановили местные милиционеры, заинтересуясь целью нашего приезда. Проверили наши документы и отпустили. Так началась наша жизнь в поселке.

**Сохранились ли старинные ритуалы и обряды в быту современных оленеводов? Как хоронят, как женятся?**

Зимой стойбища располагаются на одном месте дольше по сравнению с летом, поэтому чумы обустраивают более комфортно, с полами из половых досок, которые делаются из цельного бревна и передают из поколения в поколение. Из этих же досок делают и гроб. Если смерть настигла во время калашения, то гроб везут с собой на родовое кладбище и хоронят в тундре, не закапывая в землю. Ну, а в поселке хоронят обычным способом, закапывая в землю на поселковом кладбище. В гроб кладут личные вещи, лук, малицу и другие предметы обихода.

Молодежь знакомится на праздниках, в день оленевода, в праздник вороны, или в поселке. Молодой человек начинает помогать по хозяйству в семье девушки, так выражается ухаживание. Ритуал сватовства проходит так. В чуме родителей прячут невесту, приезжают сваты — родственники жениха, стовариваются, платят выкуп, достаточно большой. На свадьбу со стороны невесты в приданное молодоженам принято дарить покрывки на чум, а это дорогостоящий подарок. Одна покрывка — нюк — состоит из 30-40 оленьих шкур. Для чума нужны два нюка, под них делают еще нюки суконные. Еще могут дарить постель, другую утварь для чума. Свадьбы обычно играют зимой, в менее загруженный период. На свадьбу в специальную упряжку с колокольчиками запрягают свадебные нарты, украшенные орнаментами,

**Есть ли смешанные браки, как к ним относятся?**

Смешанные браки не запрещают, относятся к ним спокойно. Если невеста переходит к мужу, то живет по традициям мужа, носит национальную одежду, соблюдает обычаи семьи мужа. Есть даже смешанные браки с русскими, но не так часто. Один русский стал знаменитым в своем краю оленеводом, очень состоятельным. Жители знают языки всех народностей Севера, поэтому языкового барьера там нет.

Престижно выйти замуж за ненца, ненцы испокон века оленеводы, а это самый высокий статус, выше, чем охотник и рыболов. Ханты стали заниматься оленеводством позже.

**Отличаются ли характеры ненцев и хантов, есть ли какие-то национальные особенности?**

Во времена социализма ненцы вели гибкую политику, а ханты стояли более жестко, поэтому очень многих подвергли репрессиям и уничтожили физически. А ненецкие шаманы даже в партию вступали. «Сколько эта власть продержится?»

*Очаг в чуме — центр вселенной*



— говорили они. Поэтому больше сохранилась ненецкая культура, особенно в северной отдаленной части полуострова Ямал.

### Как рождаются дети оленеводов?

Рожают сейчас обычно в роддоме. Это раньше рожали в чуме, причем стоя. Повивальная бабка вставала сзади, коленом упиралась в крестец, руками охватывала живот, помогая роженице. Период беременности считался нечистым, для нее ставили отдельный чум, она не могла приходить на мужскую половину в чуме. Но об этом мы только слышали по рассказам членов семьи Гаврилы, у которого мы жили в прошлый раз.

А некоторые традиции сохранились и по сей день. На день рождения ребенка родители дарят ему оленей — авок, тех, которые с рождения остаются у чума. Подрастая, ребенок знает, что это его олени и за ними нужно ухаживать: кормить хлебом, играть с ними. Когда эти олени подрастают, их отпускают в стадо, но их всегда можно отличить по специальным бирочным украшениям на шее.

### Девушка в ягушке (женской меховой шубе)



Участники экспедиции Юрий Дыбов (слева) и Константин Куксин

### Так каков он — портрет оленевода?

Как я уже сказал, на этом этапе экспедиции я преследовал самую главную цель — понять современного человека тундры Ямала. Это, конечно, не так просто и требует долголетнего изучения. Тем не менее, попытаюсь описать мои наблюдения из двух экспедиций на Ямал.

На первый план я бы поставил семью. Большая семья — это достоинство и богатство оленевода. Отношения между мужем и женой направлены внутрь. Нет лишних эмоций. Расскажу один случай из прошлой экспедиции. Гаврила уехал на один день в Аксарку, а вернулся через три дня. Когда он зашел в чум, его жена Мария не выразила ни малейшего возмущения, а думала только о том, как бы накормить своего мужа с дороги. В городской среде, вы, наверное, сами знаете, бывает чаще по-другому. В этот раз, когда мы сидели в чуме и пили чай, я задал вопрос Гавриле: «Гаврила, а что ты считаешь самым главным в жизни, чего хочешь добиться?». На что он, разведя руками, сначала ответил: «Не знаю», — а потом: «Ну, наверное, семья, дети, которых надо научить жизни». Детей в семье обычно много. Как я уже говорил, дети — основные помощники родителям. Мальчики к шестнадцати годам уже самостоятельны, и отцу не надо говорить им, что нужно сделать, а девочки к этим годам ведут все основное хозяйство в чуме. Вообще, люди в тундре трудолюбивы. Иначе здесь и нельзя.

Переломным моментом в жизни ребенка становится обучение в школе-интернате. Дело в том, что жизненные навыки, полученные ребенком от родителей, явно отличаются от навыков в социуме. Некоторые современные

дети перестают верить в то, во что верили их отцы и деды. Не хотят поклоняться жертвенникам, говоря: «Не верю». В школе дети в душе закрыты. Ведь знания и представления о жизни, полученные ими от родителей, в корне отличаются от знаний современной общеобразовательной школы. Из-за этого противоречия образуется комплекс: ребенок боится, что его не поймут,



«В тундре очень важна семья» – считает Елена Юрьевна, учитель литературы в п.Белоярск



Детский рисунок

что культура жизни его родителей совершенно не совместима с городским укладом. Мы видели рисунок с надписью: «Я никого не пушу в свой чум или дом».

Поэтому что тут удивляться тому, что многие поселковые дети и учителя не знают особенностей кочевой жизни в тундре и что некоторые дети перестают верить в традиции своих предков, и тогда оленеводство становится не образом жизни, а банальной работой в совхозе.

### Расскажи подробнее, что представляет собой интернат для детей оленеводов-кочевников, будущих оленеводов?

На второй день жизни в поселке мы подыскивали ночлег. Первым делом пошли в школу. На фоне поселковых домов школа-интернат явно отличается и напоминает замок среди белоснежной пустыни. В школе нас встретили тепло и с пониманием. И после недолгой экскурсии по школе и интернату нам предложили остановиться в старом корпусе интерната. Но что меня поразило больше всего. Когда мы проводили вечер для учеников, показывая фильм о жизни оленеводов, снятый нами в предыдущей экспедиции, мы узнали, что многие из поселковых ребят и учителей не знают о том, как протекает жизнь в чуме.

Осенью сотрудники образовательной системы на вертолетах и катерах собирают учеников со стойбищ. По рассказам учителей, им не раз приходилось наблюдать такую картину: при виде вертолета или катера дети просто разбегаются в разные стороны, особенно в сентябре, когда и у оленеводов, и у рыбаков много работы. Идет основной рыбный промысел на зиму, за стадом сложно усмотреть – олень убегает по грибы.

В каждом большом поселке есть несколько интернатов, устроенных по семейному типу. Дети из одной семьи не разлучаются, живут вместе, как в семье, но только без родителей. Все на государственном обеспечении: и еда, и одежда для учеников. Обустроены интернаты по последнему слову техники. В Белоярске, например, школа-интернат как пятизвездочный отель. Плазменный телевизор, компьютерные классы, ковры... Да и другие интернаты не хуже. Но детям это не нужно. Разговорившись вечером, дети рассказали, что с дорогими вещами только проблемы: не ходи, не трогай! Кормят супами, кашами, картошкой, а хочется домашнего: сырого мяса, рыбы...

Есть на Урале кочевые ненецкие племена, которые живут по старым укладам, не отдают детей в школу, многие даже не знают русский язык. Но в основном все отдают детей в школу.

### Почему преподаватели не знают о жизни в чуме?

Преподаватели приезжают со всех концов страны на Север, как это ни банально звучит, на заработки. Зарплата у учителя здесь около 30 тысяч рублей, есть за чем ехать. Педагоги, хоть и квалифицированные, но совершенно не знают жизни народов Севера, не знают их потребностей, культуры. Хотя понимают, что к детям нужен другой подход, изучение других предметов, необходимых в этой местности. А местные специалисты уезжают. У Николая, подвозившего нас в Белоярск, обе дочери в Санкт-Петербурге. Одна учится, а другая уже работает преподавателем английского языка.

### Какой видится выход из этой ситуации?

Нужны специальные гибкие программы, учитывающие потребности в знаниях и особенности сезонной жизни кочевников и других народов Севера. Например, гоняют ребят на «Буранах», так и нужно учить их, как эти машины устроены, как работают, как их ремонтировать.

С другой стороны, детей Севера нужно знакомить с культурой других народов. Сейчас им покупают путевки, в основном, на черноморское побережье. А ведь можно расширить географию их путешествий, чтобы дети могли поехать в Аршан или в Липецк.

Есть идея летних лагерей. Дети с Севера знакомятся с культурой русского Черноземья и Бурятии, Байкальского региона. Планируется проводить для них мастер-классы по различным народным промыслам, активный отдых, сплавы, скалолазание, робинзонады. В лагерях будут работать студенты-волонтеры. Они не только обслуживают лагерь, но и занимаются научной работой: собирают сказания, предания, песни разных культур. Планируется через творческую обработку этих легенд, сказаний, ввести их в современную городскую жизнь. Авантюр-клуб «Без Дна» выступает творческим центром, обрабатывает материалы и вводит их в жизнь общества.

Поучаствовать в каслании на этот раз не удалось. Мы планировали попасть в стойбище до прихода оленеводов в Белоярск, а потом всем вместе перебраться к поселку. Так оленеводам было бы удобнее взять нас с собой. Но к поселку бригада переключивалась раньше назначенного нам срока. Экспедиция по ряду причин не могла ждать каслания от поселка к югу через Обь.

Прошла неделя жизни в поселке, нам давно пора было уезжать, но у нас это никак не получалось. Везти нас на «Буранах» по дороге после метелей никто не соглашался или заламывал неподъемную для нас цену.

Вездеходчик Вова обещал нас забрать во второй рейс



Коля – сын оленевода

в Лабытнанги, но уехал в первый рейс только через три дня — чинил втулку ролика гусеницы. Видели бы вы его лицо, когда он только приехал из Лабытков. Мы в надежде поскорее выбраться отсюда подбегаем к нему. «Вы можете взять нас в Лабытнанги? Нас четыре человека и вещи», — торопливо проговорил я ему. На что в ответ получил: «Мужики, давайте об этом завтра. Из Лабытков ехали двадцать часов. Чуть не утонули. Завтра мужики, только завтра». И напрямик направился в магазин, явно не за чаем.

Со словами: «Хоть тушкой, хоть валенком», — мы сели в рейсовый вертолет в Салехард. В круглом окошке напоследок появились маленькие точки — чумы девятой оленеводческой бригады.

До свидания, Ямал!

ЗАГАДКА ВРЕМЕНИ – ОДНА ИЗ БЕЗДОННЕЙШИХ ЗАГАДОК ЧЕЛОВЕЧЕСТВА. РАЗМЫШЛЯЯ НАД НЕЙ, ЧЕЛОВЕК СТАЛ КАРАБКАТЬСЯ НА ОДНУ ИЗ ВЫСОЧАЙШИХ ВЕРШИН ЗНАНИЯ, ПОТОМУ ЧТО РЕЧЬ ИДЕТ ОБ ОЧЕНЬ ВАЖНОМ ПОНЯТИИ: ПРОСТРАНСТВЕННО-ВРЕМЕННОМ ЕДИНСТВЕ МИРА И ЕГО ГАРМОНИИ.

## Как люди считали время



Августин Блаженный, говоривший, что он понимает сущность времени до тех пор, пока его не спрашивают об этом, искал время «в глубинах собственной души», в то время как физик конца XIX в. Э. Мах утверждал, что «пространство и время — суть упорядоченные системы рядов ощущений». И во все века, с разными возможностями и разной точностью, люди пытались измерить время, поймать Непостижимое Мгновение.

Возможно, несколько десятков тысячелетий понадобилось, чтобы человек понял, что зима через много дней вернется с той же неуклонностью, как ушла, что дождь начнется столь же неизбежно, как и кончится. Человек это осознал и начал «загадывать вперед», планировать не только на сегодняшний день, который «пройдет, и слава богу», но и на больший срок. Год за годом, которые отличались то более жарким летом, то менее снежной зимой, проходила вся жизнь человека от рождения до смерти. Возник «природный», фенологический календарь, имев-

*Я – Время. Я вселяю ужас.  
Я – добро и зло. Я – счастье и горе...  
Нет перемен во мне: таким же было  
Я на заре далекой мироздания;  
Я видело начало всех начал,  
При мне круговорот века свершали;  
И наши дни Я тож покрою пылью...*  
**У. Шекспир**

ший сугубо местное значение. Люди учились постепенно счету дней и более крупных периодов, которые в разных местах назывались и измерялись по-разному. Стоит ли нам обращать взор на календари наших предков, не знавших точных измерительных приборов? И каковы самые древние и в то же время развитые системы счета времени, дошедшие до наших дней?

### КРАТКАЯ ИСТОРИЯ КАЛЕНДАРЯ

*Мы так привыкли пользоваться календарем,  
что даже и не вполне отдаем себе отчет в том,  
как велика в нашей жизни и во всем нашем  
мышлении роль упорядоченного счета времени;  
между тем нетрудно видеть, что никакая культура  
невозможна без него.*  
**Н.И. Игельсон**

Даже не зная, что же такое время, человек издревле привык измерять длительные промежутки времени, создавая различные календари.

Давайте сначала остановимся на календарных единицах — том, в чем измерялись временные промежутки.

**СУТКИ** — это элементарная единица любого календаря, выделение которой основывается на чередовании дня

и ночи. Казалось бы, что можно придумать проще, чем одни сутки, состоящие из 24 часов. Тем не менее, следует остановиться на некоторых исторических моментах, так как в древности иначе воспринималась столь привычная для современного человека единица времени.

На первых стадиях развития культуры понятия объединяющего день и ночь вместе, не имеется. Как такового не было и слова, обозначающего современное понятие «сутки»: день и ночь считались отдельно. Например, в Ригведе — древнейшем памятнике индийской литературы, относящемся ко II тыс. до н.э., — есть указание, что год индусов равнялся 720 дням и ночам. То же самое можно отметить у некоторых современных тунгусских народностей. Счет суток ведется ими по числу ночей, или, точнее, ночевок. Причем у тунгусского племени негидальцев различно обозначают время, проведенное в гостях, и время, проведенное на охоте. Так в первом случае скажут: пробыл столько-то дней, во втором — столько-то ночевок. Счет по ночам существует у некоторых народов Австралии, Океании, Северной Азии и Северной Америки. В древности так же считали кельты и германцы. В России до XIII в. не было понятия суток как единицы счета времени. Летописцы считали время днями, ночь разделяла «днесь» и «заутро» и относилась к «днесь», которое прошло.

Счет на сутки — соединенные вместе день и ночь — упоминается у Гомера, при этом сутки начинаются с рассвета. Но такого представления больше никто в древности не придерживался — каждый судил по-своему, что заставило Бируни, знаменитого ученого Востока (X в.), составить специальный трактат «Речь о том, что такое день и ночь, их совокупность и их начало». Он пишет, что арабы приняли за начало суток момент захода Солнца за горизонт. Таким образом, сутки продолжаются у них от одного заката Солнца до другого. К этому побудило арабов то, что месяцы у них основаны на изменении фаз Луны, причем начало месяца определяется не вычислением, а появлением новой Луны. Вследствие этого стало обычным ставить ночи впереди дней, когда их связывают с названием дней недели.

Те, кто согласен с арабами, доказывали, что тьма предшествует свету по ступени существования и что свет появился внезапно, после тьмы, а начинать лучше с того, что предшествует. Поэтому они ставили неподвижность выше движения, так как с неподвижностью связаны отдых и покой. Движение же вызывается необходимостью и необходимостью следует утомление, так что утомление есть следствие движения.

Бируни отмечал также, что некоторые народы — румы, персы — договорились, что сутки продолжаются от восхода Солнца с восточного горизонта до восхода над ним на следующий день, ибо месяцы выводятся путем вычисления и не связаны с положением Луны или других небесных светил. День оказывается раньше ночи, и в оправдание этого они доказывали, что свет есть бытие, а тьма — небытие; те, кто ставит свет впереди тьмы, утверждают, что движение имеет преимущество перед неподвижностью, так как движение есть жизнь. В довесок приводились суждения, что Небо достойнее Земли, работник и юноша здоровее стариков, а текучая вода не становится гнилой, как стоячая.

В наше время практически во всех странах мира принято считать границей суток условный момент полночи. Столь же привычен для современного человека тот факт, что продолжительность одного дня состоит из 24 часов. Такое разделение суток зародилось в Древнем Вавилоне, жрецы которого считали, что день и ночь состоят из двенадцати часов. Выбор пал на дюжину неслучайно, ведь считать ими очень удобно: двенадцать делится без остатка на 2, 3, 4 и 6, в то время как число десять, лежащее в основе общепринятого десятичного счета, делится только на 2 и 5. Официально деление суток на 24 часа ввел александрийский астроном Клавдий Птолемей, живший во II в. н.э. После него подобная традиция распространилась по всему миру.

При расчете двенадцати часов дневных и двенадцати ночных люди столкнулись с тем фактом, что день равен ночи только четыре раза в году, а в остальное время либо дневные часы оказывались длиннее ночных, что имеет место летом, либо ночные часы — длиннее дневных, что имеет место зимой.

Как же проводилась деление на часы в древности? Первый час начинался с рассветом, полдень всегда был шестым часом, а закат — двенадцатым. На полпути между восходом и полуднем отмечался третий час, между полуднем и закатом — девятый. Таким образом, мерка была трехчасовая, но сами трехчасья были не равны между собой в разное время года. Так же точно и ночью шел счет на трехчасовые интервалы — стражи. Такое деление пошло еще от древних евреев, у которых раз в три часа сменялась стража у ворот Иерусалима. Христианская церковь переняла этот счет и звоном колоколов возвещала часы разной длительности зимой и летом. Хотя такая система была очень неудобной, заменить ее было нечем. Важным шагом вперед стало изобретение механических часов, упоминание о которых впервые встречается в византийских источниках в 578 г. Широкое практическое использование механических часов в Европе относится к IX — XII вв. Обычно их ус-

танавливали на башнях ратуш, связывая механизм часов с устройством боя. Их главными недостатками были громоздкость и неточность хода, но, тем не менее, механические часы сделали продолжительность часа постоянной и независимой от соотношения дневной и ночной части суток.

Первый образец механических часов в России был установлен великим князем Василием I в 1404 г. на своем дворе за церковью св.Благовещенья. В 1436 г. появились часы в Новгороде, в 1477 г. — в Пскове. Знаменитые часы на Спасской башне установил в 1624 г. при царе Михаиле Федоровиче механик Галловой. Несмотря на распространение механических часов, в России еще очень долго об окончании дня и ночи возвещали колокольным звоном, барабанным боем, звуками рожка — так называемая «отдача дневных и ночных часов». Только в 1700 г. Петр I постановил проводить часобитие в полночь и полдень.

**НЕДЕЛЯ** — это период времени в 7 суток, существующий в большинстве календарных систем мира. Обычай измерять время семидневной неделей пришел к нам из Древнего Вавилона и, по-видимому, связан с изменением фаз Луны. В самом деле, продолжительность цикла изменения фаз Луны составляет около 28 суток и его можно разбить на 4 части по семь дней: первая четверть — увеличение Луны от узкого серпа, носящего название неомения, до половины полного диска; вторая четверть — дальнейший рост Луны до полнолуния, когда виден весь диск естественного спутника Земли; третья четверть — уменьшение лунного диска до половины; четвертая четверть — дальнейшее уменьшение до новолуния, когда Луна абсолютно не видна.

Но наблюдения за звездным небом дали еще одно подтверждение священного значения числа семь. Древнеавилонские астрономы обнаружили, что, кроме неподвижных звезд, на небе видны и семь подвижных светил, которые позже были названы планетами (от греческого слова «блуждающий»). Считалось, что эти светила обращаются вокруг Земли и что их расстояния от нее возрастают в таком порядке: Луна, Меркурий, Венера, Солнце, Марс, Юпитер и Сатурн.

В Древнем Вавилоне возникла астрология — наука о влиянии планет на судьбы отдельных людей и целых народов. Древнеавилонские астрономы считали, что каждый час суток находится под покровительством определенной планеты, кото-

рая как бы «управляет» им. Счет часов был начат с субботы: первым ее часом «управлял» Сатурн, вторым — Юпитер, третьим — Марс и т.д., седьмым — Луна. Затем весь цикл снова повторялся. В итоге получилось, что первым часом следующего дня, воскресенья, «управляло» Солнце, первый час третьего дня доставался Луне, четвертый день — Марсу, пятый — Меркурию, шестой — Юпитеру и седьмой — Венере. Планета, властвовавшая над первым часом суток, покровительствовала всему дню, и день получал ее название.

Такая система была перенята древними римлянами, только названия планет отождествлялись с именами богов. Именно они управляли днями недели, которые получили их имена. Затем, несколько видоизменившись, римские названия перебрались в календари многих народов Западной Европы — французов, итальянцев, испанцев и других. «Планетарные» названия дней недели также в английском и скандинавских языках, только названия в них произведены от имени языческих богов германо-скандинавской мифологии, хотя «блуждающие» небесные тела представители этих народов в настоящее время называют их латинскими именами.

Во многих языках мира некоторые дни недели пронумерованы. Так, в греческом языке понедельник называется «Вторая», вторник — «Третья», среда — «Четвертая», четверг — «Пятая» (день по-гречески женского рода). В еврейском календаре «Геулим» дни недели обозначаются первыми буквами еврейского алфавита, кроме субботы («шаббат»), дни недели на иврите названий не имеют. При этом важен факт, что буквы еврейского алфавита также имеют числовое значение.

Пронумерованы дни недели в китайском и японском календарях, у народов Литвы, Латвии, Эстонии. Номером первым обозначен здесь наш понедельник, но в грузинском, армянском, арабском языках понедельнику соответ-



ствуует день с номером 2, вторнику — день с номером 3 и т.д. Подобная традиция нумерации дней берет начало в Древнем Вавилоне. День Сатурна у вавилонян считался несчастливым; в этот день предписывалось не заниматься никакими делами, и сам он получил название «шаббат» — покой. При этом его перенесли в конец недели. Название перешло в еврейский, арабский, славянский (суббота), некоторые западноевропейские языки (например, итальянское *sabato*). Во многих странах день отдыха перенесен, но счет по-прежнему ведется от субботы. Так, у мусульман день отдыха (последний день недели) совпадает с нашей пятницей, но название «первый день» в арабском языке относится к воскресенью.

У некоторых народов нумерация получилась очень любопытной. Так, в грузинском языке (почти как в пословице «семь пятниц на неделе») оказалось пять суббот. Кроме просто субботы — шабати, существует «вторая суббота» (оршабати) — понедельник, «третья суббота» (самшабати) — вторник, «четвертая суббота» (отхшабати) — среда, «пятая суббота» (хутшабати) — четверг. Пятница и воскресенье называются соответственно «параскеви» и «квира». В персидском календаре суббот в неделе даже шесть. Шамбэ — суббота, йек-шамбэ — воскресенье, до-шамбэ — понедельник, се-шамбэ — вторник, чехар-шамбэ — среда, пенд-шамбэ — четверг. День, соответствующий пятнице, носит название «джома» («день соединения» — священный день у мусульман).

В славянских языках, а также в венгерском, счет дней недели, отраженный в их названиях, ведется не от субботы, а от «воскресенья». В языке-прародителе нынешних славянских воскресенья называлось «неделей», и это название сохранилось в современных языках, кроме русского, в котором после принятия Русью христианства сначала первый день празднования пасхи, а с XVI в. праздничный день любой недели стал называться воскресеньем, а неделей весь семидневный период. Впрочем, в православном календаре праздничный день так и называется неделей, а русская неделя — седмицей.

Само название «неделя» означает «день, в который ничего не делают» (не занимаются делами), а понедельник — это «день после недели» (так же как «полудни» — время после полудня). Вторник — это «второй день после недели», а так как «неделя» когда-то была первым днем седмицы (по Ветхому Завету суббота является последним, седьмым днем недели), то среда была действительно средним днем. В старославянском языке встречается и более древнее название среды — третийник.

История знает примеры, когда неделя состояла из

иного числа дней, чем семь. В основе календаря французской революции находились так называемые декады (десятидневки), а сверхгодовые 5 или 6 (в високосный год) праздновались в конце года.

В Советском Союзе после революции существовала некоторое время пятидневка, а потом шестидневка. В период с 1929 по 1940 год правительственными распоряжениями дважды проводились частичные календарные реформы. В октябре 1929 г. Совет Народных Комиссаров СССР вынес решение о введении укороченной пятидневной недели. Это означало, что после четырех рабочих дней наступал день отдыха. В результате этого календарь подвергся некоторым изменениям. Год был разделен на 12 месяцев, в каждом из которых содержалось одинаковое число дней — 30. Месяцы делились на 6 пятидневных недель с выходными днями 5, 10, 15, 20, 25 и 30-го числа каждого месяца. Таким образом, в году получалось 72 пятидневки, то есть 360 дней. Остальные 5 дней было решено считать «сверхгодовыми» и приурочить к советским революционным праздникам: 22 января — начало революции 1905 года; 1 и 2 мая — дни Интернационала; 7 и 8 ноября — дни Октябрьской революции. Также «сверхгодовым» стал високосный день — 366-й день года.

Однако этот календарь просуществовал недолго. В ноябре 1931 года Совнарком СССР вынес постановление о прерывной производственной неделе и о переходе на шестидневную неделю с постоянными выходными днями в следующие числа каждого месяца: 6, 12, 18, 24 и 30-е. Вместо выходного дня в конце февраля предоставлялся выходной день 1 марта. Переход на прерывную шестидневную неделю начался с 1 декабря 1931 г. Этому календарю было отмерено около 9 лет. Только 26 июня 1940 г. Президиум Верховного Совета СССР издал указ о переходе с шестидневки на семидневную неделю, в которой седьмой день (воскресенье) опять стал днем отдыха. Все вернулось на круги своя.

В какой-то мере продолжительность недельного цикла в 7 дней определена природой и особенностями организма человека: по тем или иным причинам более высокоорганизованные формы жизни на Земле, у которых в клетках имеются ядра, обладают околонедельными ритмами. Более низкоорганизованные формы жизни, где в клетках еще нет ядер, обладают ритмом с периодом в три с половиной дня, то есть примерно полунедельным циклом. У здорового человека наблюдаются околонедельные колебания силы и выносливости мышц, поэтому недельный цикл рабочей и социальной активности является естественным для него.

**МЕСЯЦ** — промежуток времени, близкий к периоду обращения Луны вокруг Земли, хотя современный григорианский календарь никак не согласован с изменением фаз Луны.

Если судить по некоторым современным народам, сохранившим первобытную культуру, издревле отрезки года они связывали с теми или иными явлениями природы или с хозяйственной деятельностью. Первоначально в месяц не входило определенное количество дней — это был период, в который укладывалось отмеченное природное или хозяйственное явление. У некоторых народов Западной Сибири год насчитывает 13 месяцев, продолжительность которых различна и зависит от внешних природных признаков, по которым они устанавливались. Например, у чулымских татар августу соответствует «месяц белой рыбы», октябрю — «месяц красных листьев». В календаре этого народа есть также «месяц голых листьев», «месяц маленького мороза», месяц большого мороза». Тунгусский месяц может иметь и 15, и 20, и другое неопределенное количество дней, а листопадный месяц жителя Камчатки так же длинен, как наши три месяца.

Месяцы, носящие имена природных сезонных явлений, встречаются у славянских народов. Древнерусские названия месяцев имеют в своей основе описание природных явлений. Так, январь носил название просинец (появление просини на небе после сплошной осенне-зимней облачности), или сечь («сечь» — рубить лес; рубить лес приходилось зимой, чтобы приготовить новые площади для посевов). Февраль — снежень, или лютый. Март — березозоль (в самый сухой месяц года березовый лес подсыхал, и его сжигали по подсечной системе, используя золу как удобрение), или сухой (имелось в виду время просыхания срубленного леса). Апрель — цветень (квитень, красовик). Май — травень (время бурного цветения трав). Июнь — червень (красный месяц; другая трактовка — название происходит от слова «червец» (червь), в это время люди собирали в садах и огородах вредных гусениц), южное название — изок (изоки — кузнечики, июнь — пора стрекотания кузнечиков). Июль — червень на севере, где все расцветает медленнее, и липец (время цветения лип) на юге. Август — серпень, жнивень (пора жатвы серпами), на севере в древности назывался зарев, зорничник (в это время на севере начинаются пазори — северные сияния). Сентябрь — вересень (южное название — в честь цветов вереска), рюин (северное название — ржаной месяц, месяц сбора ржи). Октябрь — листопад, жовтень (на юге — месяц пожелтевшей листвы). Ноябрь на юге, где октябрь назывался жовтень, получил название

листопад, на севере — грудень (время не проезжих дорог, «грудь» — замерзшая колея на дороге). Декабрь — на юге, где ноябрь назывался листопад, числился как грудень, а на севере — как студень, в связи с наступлением холодов.

Традиция связывать название месяца с явлениями природы или хозяйственной деятельностью человека довольно часто встречается в календарях мира, но не менее часто можно проследить связь с религиозными представлениями. Так, большинство месяцев у древних египтян были посвящены богам. Тот — бог Луны, мудрости и счета, а также первый месяц в календаре; месяц Атир посвящался богине Хатор; Пайни — «празднику долины», а Месори — «рождению Солнца».

Один из вариантов египетского календаря был создан на территории Ирана в первой половине первого тысячелетия до н.э. Названия месяцев тоже восходили к именам богов. Первый из них (Фервердин) — это месяц Фравашей (душ всего сущего); третий (Хордад) — месяц божества целостности, здоровья; четвертый (Тир) посвящался Сириусу; шестой (Шехривер) — богу-покровителю металлов; седьмой (Мехр) — богу света и неба; восьмой (Абан) — богу вод; девятый (Азер) — богу огня; десятый (Дей) — верховному богу-творцу Ахурамазде; одиннадцатый (Бехмен) — божеству доброй мысли и двенадцатый (Эсфепд) — богине святого смирения, богине Земли.

Своеобразен современный арабский календарь. Названия месяцев в нем представляют собой смешение наблюдений за природой и религиозных предписаний. Год начинается месяцем Мухаррам («запретный», «священный» — в Мухарраме запрещались войны). Следующий месяц — Сафар («желтый» — будто бы из-за выбиравшей этот месяц для своих набегов моровой язвы, от которой желтело лицо). Месяцы Раби первый и Раби второй напоминали о весенних цветах и о росе («раби» — весна). Два месяца Джумада («джамада» — застывать) приходились на зимний период. Раджаб — «безопасный» («ирджабу» — воздерживаться от войн и набегов). Шаабан — от «ташааба — разветвляться (в этом месяце рекомендовалось совершать набег). Рамадан («рамида» — быть жгучим) — жаркий месяц. В месяц Шаввал («шалья» — поднимать, переносить) арабы поднимались со стоянки. В месяц Зу-л-Каада полагалось оставаться дома («каада» и означает: сидеть, оставаться дома). В месяце Зу-л-Хиджа доисламские арабы совершали паломничество в Мекку («хаджж» — паломничество).

О происхождении современных названий месяцев григорианского календаря будет рассказано в главе, посвященной истории календаря древних римлян.

*Продолжение следует* ■

Више

# Вух и перья

Он приходил домой поздно вечером, сбрасывая огромные запылившиеся крылья прямо у порога и проходил на кухню, где его ждала она и горячий ужин. Присаживаясь за маленький столик, он благодарил ее, ел, а она, сцепив пальцы, подперев подбородок и наклонив голову, ласково смотрела на него. Потом они пили кофе и разговаривали. Он рассказывал о далеких мирах, о великих людях, о прошлом и будущем. Она сидела, широко раскрыв огромные глаза и лишь иногда выдыхала. Ах!? Не может быть!? Правда? В эти моменты ей всегда хотелось прочесть ему свои стихи, но что-то внутри нее сжималось в комок холода и мешало открыться. И каждый вечер она искала в себе смелость, и стоило ее желанию на миг перебороть страх, как он уже зевал и клевал носом. Пора спать, — говорила она, — нам пора спать? Он раздевался, она заботливо укрывала его тяжелым ватным одеялом и перебирала его волосы, пока дыхание его не становилось глубоким и ровным. После вставала и отправлялась в ванную комнату, перетащив туда огромные крылья. Она чистила их каждый вечер, перебирала каждое перышко специальной мягкой щеточкой. Делала это с удивительной ловкостью, а глаза ее излучали в эти часы нежность и любовь. Какими волшебноголадкими были перья крыльев! Когда она начинала их чистить, они были серыми, а после становились белыми и сверкали каким-то хрустальным блеском от любого случайного лучика света.

Когда она встретила его впервые, его крылья были вовсе не такими огромными и светлыми. Они больше по-

ходили на крылья больного голубя, чем на то сверкающее волшебство, что перебирала она теперь каждую ночь. Тогда она была совсем юной и неопытной, но уже чувствовала себя женщиной. Поэтому она просто подошла к нему посреди шумной улицы и спросила, нужна ли ему забота и любовь. С этого момента она стала его женой. О! Вы могли подумать, что он — ангел. Нет, он — мужчина. Мужчина с крыльями за спиной.

Как любила она эти крылья! Как нравилось ей каждое утро выходить с ним во двор и наблюдать за тем, как он взлетает! Это было действительно прекрасное зрелище. Он вставал на особую площадку, складывал руки в намасте, преклонял голову, одними губами повторял слова молитвы. Весь вытягивался в струну, расправляя крылья, делал несколько шумных взмахов все быстрее и быстрее, от чего весь двор озарялся светом, отраженным в его перьях, и неведомая сила уносила его в небо. А она стояла, затаив дыхание, прижав руки к груди и провожала его взглядом, пока он не скрывался в облаках. Вдохновение пело в ней, она бежала в дом, брала тетрадь, садилась на подоконник и стихами описывала свой восторг.

А однажды она поняла, что у нее тоже есть крылья. В тот день он пришел особенно уставшим, и стало ясно, что сегодня тревожить его не стоит. Прошло еще несколько дней, тревога все больше и больше охватывала ее. Она не могла придумать ничего лучше, кроме как спрятать крылья под кроватью. Но и там они уже с трудом помещались. Однажды ночью, выходя из ванной, она услышала шорох. Темнота что-то прятала от ее взора.

— Милый, это ты? Почему ты не спишь?

Она включила свет.

Он стоял, а посреди комнаты лежали ее крылья. Что это? — спрашивал он взглядом.

Это мое, — тихо произнесла она.

— Ты — женщина. Откуда у тебя крылья? — его лицо было суровым.

— Это правда мое. Я не знаю, откуда.

— Что ж, теперь ты хочешь летать? Лети. Посмотрим, что из этого выйдет. Узнаешь, что такое падать с высоты. А я-то верил тебе! Я верил, что однажды унесу тебя на своих, понимаешь, на своих крыльях!..

— Не кричи, милый, не нужно. Я все исправлю.

Он лег, отвернулся к стене.

— Предательство не исправить. Я не верю тебе.

Вернувшись домой вечером следующего дня, сбросив крылья, как всегда, у порога, он прошел на кухню. Ее не было, горячий ужин стоял на столе. Он не стал ее звать, и, закончив с едой, отправился в спальню. Она сидела на краешке кровати и перешивала их огромное одеяло. В полумраке ее глазницы казались пустыми.

— Летала, крылатая?

— Нет, милый, я все исправила.

— Что ты делаешь?

— Я подумала — наше одеяло очень тяжелое. Лучше будет спать под пуховым.

— А куда ты дела крылья?

— Милый, тебе понравился ужин?

Альтея

# ВОЙНА ПОЛОВ ИЛИ В СТРАНЕ ТЕНЕЙ

*И силой нельзя, и отступить нельзя...  
Надо, чтобы и победа была, и чтоб без войны.  
Дипломатия, понимаешь.*  
**Борис Ельцин**

И тут война! «На любовном фронте», «завоевать сердце», «дать отпор», – такие, казалось бы, привычные фразы, но очень хорошо иллюстрируют, что происходит на самом деле. Мужчины и женщины, такие разные, но такие похожие, если дело касается «отстаивания своих интересов», применяют разные тактики, способы, методы, чтобы добиться своего. Это может быть штурм или долгая осада, шантаж или интриги, шпионаж или теракт. Война не всегда бывает открытой, но холодная война не менее опасна, а последствия ее не менее печальны. Чего же хотят воюющие стороны: получить «выкуп», пожизненное содержание, внимание, хорошее отношение, удовольствие? И как они борются за свои права? Может быть, вопрос надуман и ничего подобного, по крайней мере, в таком масштабе, не происходит?

## Глобальная битва: феминизм и маскулинизм

Обратимся к истории, ко времени возникновения феминизма в эпоху Великой Французской революции. Феминизм, как стремление женщин к равноправию с мужчинами, вырос на почве социальных утопий Сен-Симона, Фурье, Оуэна (последнему, кстати, принадлежит «честь» изобретения термина феминизм). Но главным отцом-основателем того феминизма (гендерный феминизм), который известен миру и поныне, является Фридрих Энгельс, который в своей работе «Происхождение семьи, частной собственности и государства» опре-

делил угнетение женщин как наиболее древнюю и жестокую форму угнетения кого бы то ни было в истории человечества. Этот тезис самыми яркими буквами был прописан на знамени феминизма и украшает его по сей день. Действительно, угнетение имело место быть. Уходящая цивилизация все-таки была мужской и удовлетворяла в основном интересы мужчин. Поощрялась полигамия у мужчин, домострой, у власти были преимущественно мужчины. Подавля-



лась женская сексуальность, во многих странах ущемлялись права на детей и право на профессиональную деятельность. Феминистки требовали равноправия в социальной сфере, боролись за него, но какие они применяли методы и что из этого вышло...

Сексуальная революция на Западе в середине прошлого века также сыграла свою роль. Одна из идей феминизма звучала так: «пола нет и вполне возможно в течение уже одного поколения уничтожить эту ненавистную грань, определяемую половыми различиями».

Программа переустройства общества предлагала первым делом ввести всеобщую трудовую повинность для женщин вне семьи, провозглашенной инструментом Патриархата и созданной для угнетения женщин. Женщина должна покинуть семью, где она всего лишь рабыня, и заняться различными видами трудовой деятельности. В результате женщина станет независимой от мужчины социально и финансово. Вслед за требованием права на работу последовали требования социальных льгот, которые бы позволили женщине на первом этапе совмещать работу и воспитание детей. Одним из самых первых и конкретных завоеваний второй волны феминизма явилось требование предоставить женщинам преимущественное право опеки над детьми при разводах. Это требование было быстро выполнено. В семидесятые годы по всему западному миру прокатилась волна разрешения женщинам делать аборт.

В восьмидесятых годах СМИ в США находились под сильным влиянием феминизма. Был разработан проект закона запрещающего порнографию. К середине восьмидесятых появляется лозунг о лесбийстве и о принудительном характере гетеросексуальности.

Через СМИ развертывается мощная кампания против супружеского насилия, инцестов, домогательств на работе и соращения детей. Было сделано все, чтобы сформировать в женщине образ секса с мужчиной, как источника опасности. Мужчины могли за секс с женой отправиться в тюрьму, а другие, глядя на поучительный пример, раз и навсегда отказаться от мысли приблизиться к женщине. В итоге появилась очередная и на этот раз окончательная концепция феминизма, заключающая в себе необходимость построения отдельного от мужчин мира – женского.

Какую картину мы имеем на сегодняшний день? Повсеместно резко снизилась рождаемость, в странах Европы она стала вдвое ниже необходимого минимального уровня для сохранения нации. Катастрофически быстро выросло число разводов, и вновь, как после Второй Мировой войны, но уже в мирное время, стало актуальным слово безотцовщина. Миллионы подростков, лишенные нормальных условий для своего развития пополнили криминальные ряды и подсели на наркотики. Женщина стала более свободной, но условия ее жизни не стали более безопасными.

Феминизм уже вышел из мо-

ды, оставив свой след в истории. Нынешнее время называют «постфеминистским». Разные представители этого движения по-разному комментируют феминизм как явление. Вот что говорит, например, Камила Палья: «Когда феминизм возродился в шестидесятых, это выглядело очень позитивным вначале. Женщины двинулись в атаку на мужчин, требуя равных прав. Но очень скоро он выродился в вид тоталитарной «группы мысли», и только сейчас, десятилетия спустя, мы как-то пытаемся это исправить». Феминизм равенства, к которому принадлежит Камила, выступает за то, чтобы женщины получили справедливое обращение, за отсутствие дискриминации. Гендерные же феминистки верят, что женщины находятся в рабстве патриархальной гегемонии; что современные американские женщины являются собственностью мужчин и мужской культуры.

В противовес феминизму в США в конце восьмидесятых возникло Мужское движение (маскулинизм). Основная его идея заключалась в отстаивании своих мужских прав: право на отцовство, на свободный и оплачиваемый труд, на отдых по старости, на личное пространство, на достойное представление в средствах массовой информации, на справедливое судопроизводство, презумпцию невиновности, на защиту от ложных свидетельств и обвинений, особенно в сфере сексуальных преступлений и т.д. Речь идет о дискриминации. Мужчины стали открыто говорить о своих правах, в чем, в общем, нет ничего

плохого. Вопрос в том, какие применяются средства и какой тон носят эти выступления. Благими намерениями выслана дорога — мы помним куда...

Можно ли договориться с тем, в ком изначально видишь врага? Вот высказывание на эту тему на сайте Мужского движения: «Хочешь, чтобы самочный инстинкт идентифицировал тебя как сильного самца — будь им. Не расслабляйся, не давай себя подмять и будь успешен в жизни. И самое главное — сбрось, наконец, розовые очки и перестань видеть в женщине друга. Женщина — существо, устроенное иначе, чем мужчина и имеющее, мягко говоря, иные, чем у него цели и интересы. Это потенциальный противник, с которым возможно и сотрудничество, но на взаимовыгодных и четко определенных условиях. Но часто — просто враг и охотник за твоими ресурсами».

### Кто виноват?

Ой-ой-ой, как бы нам с водой не выплеснуть ребенка! Может быть, пора перестать искать, кто же виноват и, наконец, понять, что делать? Тем, конечно, кто хочет договориться.

Пробую подробнее изучить тему, провожу опрос среди представителей и одного, и другого «лагеря».

Вопрос такой: «Была ли в вашей жизни война с противоположным полом и, если да, то как она проявлялась?»

Вот несколько ответов:

«Была война за освобождение. Хотела себя освободить от обязательств: выполнять домашнюю работу, «супружеский

долг». Хотелось делать все по велению души, а не играть роль жены. Выбралась из сети на свободу!»

«Да. Обязательства в семье («должен») вылились в войну. Особенно больно, когда есть дети. Ведь за них чувствуешь ответственность».

«Войны не было, но была холодность и отчужденность».

«Да. Проявлялась в попытке с той и с другой стороны сделать партнера удобным для себя, не учитывая его интересы, а учитывая только свои».

«Была и есть. Потому что «не дают». Обидно же!»

«Война — в голове. Неприятие себя как женщины и мужчины».

*Пример женской логики: Весь день провести в ожидании звонка от любимого, мучиться, нервничать, куда он запропастился, сходить с ума от неизвестности, наконец, дожждаться и, в ответ на: «Здравствуй, милая!» — в сердцах бросить трубку, так ничего и не сказав!*

Еще несколько «бытовых» зарисовок.

Первая — о «поповом» законе. Слышали о таком? Ну, еще классик писал: «Чем меньше женщину мы любим, тем больше нравимся мы ей». Как только она поворачивается к нему (может быть, и он к ней, бывает и такое), оказывает знаки внимания, ярко выражает чувства, делает что-то приятное, он поворачивается «попой». Она, помучившись какое-то время, разочаривается тем же самым замечательным местом, и он тут как тут, уже интересно. Знакомая картинка? Игры, в которые играют люди... Из разряда манипуляций. И вампиры, опять же, этим пользуются, замечательная

идея: привлечь внимание, зацепил и можно сливать энергию, только краник открыти...

Следующая картинка — продукты всяческих курсов типа стервологии и пикапа. Хорошо, если неопытная стеснительная девушка с помощью таких курсов избавится от многих комплексов и наберется смелости, а молодой человек, «попикапив», станет смелее, активнее, изобретательнее и найдет себе девушку по душе. Грустно в этом только одно: к женщине или к мужчине здесь относятся как к сопернику, конкуренту или способу получения чего-либо. Пикап превращается в увлекательную игру «кто больше соберет телефонов», а стервология становится идеологией «поиметь, иначе поимеют тебя».

Еще в последнее время замечаю в общественном транспорте, что мужчины (в том числе, и молодые) просто бегом бегут занять свободное место. Правда, это относится скорее к общекультурному уровню, который на сегодняшний день упал «ниже плинтуса».

А может быть, мужчины так борются за равные права с женщинами? Кто сказал, что они сильнее? Они вон и умирают раньше, и нервов тратят больше. Впрочем, это так, заметки на полях.

О семейных войнах говорить не буду, они и так всем известны: ревность, разводы, дележка детей и имущества. Ну и вооб-

ще, достаточно посмотреть криминальную хронику (тем, у кого крепкие нервы): большинство убийств и телесных повреждений совершается на бытовой почве. Правда зачастую, это отягощается еще одной проблемой: алкоголизмом.

Ну и, конечно, очень яркий пример — харасмент в США. Понятно, почему именно там возникло Мужское движение. В арабских странах ситуация, похоже, становится полегче. Даже в одной из самых консервативных стран — Арабских Эмиратах — женщины начинают сами распоряжаться своей жизнью: они могут не вступать в гаремы и иметь одного мужа, могут организовывать свой бизнес и даже (!!!) снимать чадру. Тем не менее, все еще часты случаи насилия в семье.

### Что делать?

Итак, что мы имеем на сегодняшний день? Картина не веселая. Даже если права «завоеваны», они почему-то не гарантируют счастья. «Когда Бог хочет наказать человека, он исполняет все его желания». Правда, кто-то уже настолько заигрался, что ему важен не результат, а процесс. Не результат выяснения вопроса, восстановления взаимоотношений, а сама ссора, состояние борьбы. Кстати, способ получения энергии и хоть какая-то реализация. «Теперь у меня есть цель в жизни: бороться за свои права». Рокоборцы, одно слово. И — жертвы. Роли и игры, игры и роли. А что там, под мас-

кой, под приросшим к коже бронжилетом? Если взглядеться — обиженный, недолюбленный маленький мальчик (или девочка), который таким диким способом требует к себе внимания, тепла, ласки, ну, если не любви, так хоть уж ненависти! К сожалению, другого способа просто не знает, не видел.



Один из мужчин, которому я рассказала про Мужское движение, мне ответил, что главный враг человека (будь то мужчина или женщина) — он сам. Воюют не мужчины и женщины, не мальчики и девочки, а персоны или, говоря эзотерическим языком, сущности. Каждая из них хочет есть и жить за счет других. Но ее хозяин отвечает полностью за ее действия. Все военные действия — это игры. Возникает вопрос: как нам протруться и перестать играть в войнушку?

Да просто, как говорят герои

«дозоров», выйти из тени! Увидеть свою тень: на языке психологов, то, что мы прячем, скрываем от себя. Выйти из страны теней на Солнце и увидеть, начать наблюдать, как наши тени скукоживаются, превращаясь в сухую шкурку. Кому она теперь нужна, если опять тепло и светло?

Конечно, «скоро сказка сказывается, да нескоро дело делается». Нужно приложить усилия, чтобы разобраться в своем внутреннем мире, а не переносить все на «сволочей (козлов, гадов,...) мужиков» или «стерв

баб». А потом, немного повзрослев и окрепнув, начать конструктивный диалог с другим человеком, будь то мужчина или женщина не на уровне «Дурак! Сам дурак!», а с уважением и стремлением понять.

Так родилась идея начать серию телемостов «мужчины-женщины», пока с переводчиком. А то ругаются, спорят, а потом оказывается, что и говорили об одном и том же. Знакомая картинка? На роль переводчиков приглашаются все желающие «жено- и муже-веды».

А те, кого затронула эта тема, кто хочет откликнуться, могут написать, что они думают о войне в стране теней и способах разрешения конфликтов мирным путем в следующий номер «Надежного источника». До встречи у источника под Солнцем!

# ЗАОЧНАЯ школа массажа



## «ЛИНИЯ ЖИЗНИ»

### Урок 2

#### Приемы массажа: поглаживание и выжимание

##### Кожа – граница между внутренним и внешним

Первый анатомический объект, с которым сталкивается массажист, работающий контактно с физическим телом человека, — это кожа. Коже есть что сказать обо всем организме в целом и об отдельных его элементах. В теле человека все связано со всем прямыми видимыми и незримыми связями. Вот и кожа живет своей жизнью и чутко реагирует на внешние воздействия и внутренние трансформации, ограждая тело от ненужных потерь и опасных воздействий. Задача массажиста научиться видеть знаки и символы кожи и уметь их расшифро-

вывать, чтобы сделать свои манипуляции точно адресованными и верно дозированными.

##### Приемы массажа

Освоение различных технических приемов работы с телом человека необходимо как школа, которая создает базу для развития рук массажиста, обучения их контакту с телом больного. Наиболее подходящим, на наш взгляд, видом массажа, который мог бы сформировать основание практических навыков массажиста, является классика. Классический массаж поможет рукам начинающего массажиста войти во вкус телесной работы, обрести легкость движений и ощущение тела человека. На этой базе можно развиваться и совершенствоваться в любом направлении, осваивать другие более утонченные способы массажа. Главное — оставаться открытым для восприятия нового знания и не абсолютизировать ни одно из них. Тогда не будет пределов на пути совершенствования профессионального массажиста-целите-



ля. И на каждой новой вершине к удовольствию ищущего откроется хотя бы одна новая, непокоренная еще вершина.

### Поглаживание

**Манипуляция скольжения руки массажиста по поверхности массируемого участка без смещения кожи в складку.**

Этот прием дает легкий поверхностный контакт с кожей человека. Применяют его в начале сеанса массажа для знакомства с телом, настройки на конкретного человека, выравнивания поверхностных температур рук массажиста и кожи массируемого участка. После проведения глубоких приемов также применяют поглаживание для снятия возможных напряжений. Темп движений при исполнении приема небольшой – 30 движений в минуту. Руки массажиста максимально расслаблены, поскольку напряженный человек никогда не сможет расслабить другого человека.

Поглаживание бывает поверхностным и глубоким. Первое может выполняться в произвольных направлениях, второе – строго по ходу лимфатических сосудов к региональным лимфатическим узлам. Лимфа – жидкость, текущая медленно (4-5 мм в сек.), и всякое некорректное движение может нарушить ее ток. Глубокое поглаживание применяют для лимфодренажа и снятия отеков в тканях. Прием проводят по отсасывающей методике, начиная работу с вышележащих участков. Линейное поглаживание проводят по ходу или против хода основных энергетических каналов.

Поглаживание может выполняться ладонной поверхностью кисти массажиста с отведенным и приведенным большим пальцем, с разведением всех пальцев, лучевым и локтевым краями кисти, тыльной поверхностью кисти, отдельными пальцами, кистью сжатой в кулак, двумя руками одновременно и попеременно.

Поглаживание способствует:



- очищению кожи от роговых чешуек, остатков секрета сальных и потовых желез;
- улучшению кожного дыхания;
- повышению гладкости, эластичности кожи;
- активизации секреторной функции кожи;
- рассасыванию отеков;
- обезболиванию;
- расслаблению (но иногда и возбуждению, здесь прямая зависимость от темпа движений и их глубины).





### Основные приемы поглаживания

#### Плоскостное поглаживание (рис. 1)

Выполняется ладонной поверхностью кисти с плотно сомкнутыми пальцами. Расслабленная и свободная рука массажиста движется по поверхности массируемого участка, отслеживая все его естественные выпуклости и впадины.

Прием применяется на всей поверхности тела, вдоль и поперек мышечных волокон. Может выполняться одной рукой, двумя руками одновременно и попеременно, с отягощением, с отведением большого пальца.

#### Обхватывающее поглаживание (рис. 2)

Кисть массажиста принимает форму желоба, большой палец отводится на 90°, остальные пальцы плотно прижаты. Поглаживание выполняют ладонной поверхностью кисти. Применяют этот прием на боковых поверхностях туловища, конечностях, ягодицах.



#### Гребнеобразное поглаживание (рис. 3)

Выполняется тыльными поверхностями средних и концевых фаланг пальцев кисти, сложенной в кулак. Применяется на крупных группах мышц, покрытых плотными фасциями – футлярами из соединительной ткани. Здесь сухожилия мышц формируют плотные апоневрозы: подошва стопы, ладонь, таз, околопозвоночные зоны спины.

#### Граблеобразное поглаживание (рис. 4)

Выполняется ладонной поверхностью кисти (кистей) с широко разведенными пальцами. Прием можно усилить отягощением. Применяется на больших мышечных группах, когда нужно обойти повреждения кожи, для проработки межреберных промежутков, на волосистой части головы.



#### Глажение (рис. 5)

Выполняется тыльными поверхностями кистей от пясти до концевых фаланг пальцев. Руки массажиста максимально расслаблены, движение поверхностное, легкое. Иногда применяют отягощение (живот по ходу толстого кишечника).

#### Выжимание

Прием глубокого поглаживания, допускающий смещение кожи в складку. Дает проникновение в ткани

вплоть до костной.

Выжимание всегда выполняется медленно, на подготовленных менее глубокими приемами участках. Мышцы, на которых проводится выжимание, должны быть максимально расслаблены.

Выжимание способствует:

- усилению движения лимфы и крови;
- перераспределению межтканевой жидкости;
- прогреву мышечной ткани;
- улучшению обменных процессов;
- тонизированию.

### Основные приемы выжимания

#### Поперечное выжимание (рис. 6)

Прием выполняется ладонной поверхностью кисти, которая перемещается по массируемому участку боковым ходом в направлении большого пальца.

#### Выжимание основанием ладони (рис. 7)

Кисть движется передним ходом, пальцы выпрямлены и слегка приподняты над поверхностью массируемого участка.

#### Выжимание ребром ладони (рис. 8)

Кисть массажиста выполняет поперечное согребательное движение.

#### Выжимание кулаком (рис. 9)

а). Поперечное согребательное движение кисти сжатой в кулак с опорой на локтевой край.



б). Кисть, сжатая в кулак, движется передним ходом, как при исполнении глажения.

#### Выжимание предплечьем (рис. 10)

Предплечье плотно прижимается к массируемому участку и движется поперечным ходом в направлении своего лучевого края.

#### Выжимание большими пальцами рук (рис. 11)

Большие пальцы рук отводятся в плоскости кисти до прямого угла и плотно прижимаются к массируемому участку так, чтобы торцы подушечек пальцев были обращены навстречу друг другу. Остальные пальцы выпрямлены и слегка приподняты. Прием выполняется перемещением больших пальцев поперечным ходом в направлении их локтевых краев.



Людмила Иванова

# Наброски

Посвящаются П.Б.



Я медленно иду сквозь паутину ночи,  
Что с веток опускают пауки.  
На что они надеются, кого хотят поймать?  
Все тело и без них опутано страстями,  
А для души нужны иные сети...

\*\*\*

Ночь в декабре. Светлеет небо,  
И прутья черных веток в вечном танце,  
Плетущем жизнь, плывут то вверх,  
То вниз. Пройдет лишь три часа,  
Наступит утро, заполнит все вокруг, захочет  
Все переменить, разрушить ночную ясность.  
Я ложусь, я закрываю усталые глаза:  
Какая легкость в голове и как прозрачны мысли...

Я кровью сочусь, как открытая рана,  
Уходят из сердца вина и обида.  
Я все неслучившее отпускаю,  
На самом краю замираю, открывшись  
Для будущей жизни, простой и свободной...  
Я вся словно скальпелем вскрытая рана.

\*\*\*

Всю жизнь мы в поисках любви  
Спасаемся из западни, чтобы попасть в другую:  
Погибнуть и потом, вцепившись в новую надежду,  
Вернуться к жизни. Для чего?  
Чтоб вновь и вновь идти по кругу,  
Не находя любви.  
Где мне научиться, как наполнить сердце  
Любовью до самых до краев -- пусть льется  
И создает свой мир,  
Открытый и счастливый.

\*\*\*

Забыть, чтоб обрести,  
И отказаться от свободы,  
Чтобы стать свободным...  
Как трудно нам найти ту твердую,  
Невидимую грань,  
Что отделяет «да» от «нет».  
И можно ли, не потеряв себя,  
На этой грани удержаться?

\*\*\*

Еще вчера смотрело небо вниз  
Большими близкими глазами.  
Потом был день. Шел дождь,  
И выплакало небо глаза дождем.  
Зажгу костер, чтоб ты нашел меня, любимый...

\*\*\*

Слова, всего лишь два-три слова  
То поднимают нас на небеса,  
То опускают в бездну,  
Без возврата.  
Все ближе эти твари, ближе:  
Вползают в уши,  
Нападают...  
Я вся опутана словами,  
Подавлена, побеждена...  
Где та безмятежность,  
Где нет ни слов, ни мыслей?

**ЕСТЬ ТОЛЬКО МИГ...**

Время нелинейно  
– «Я» многомерно.

**ВОСХОЖДЕНИЕ**

Вот он, наконец, долгожданный момент – они вместе стоят на вершине, между небом и землей, крепко обнявшись, страшно усталые, но очень счастливые. Два начала, женское и мужское: женская вера и мужская сила, женская интуиция и мужская мудрость, женское терпение и мужская надежность – переплетаясь воедино, прошли этот путь к вершине, покоряя свои страхи и сомнения, вовремя протягивая друг другу руку помощи. Он и она слились в одно целое на вершине Пика посередине бескрайнего мира любви и гармонии...

**ЛЮБОВЬ И СТРАСТЬ. СКАЗКА**

В одной маленькой деревеньке жила Любовь. Многие сразу спрашивают, как ее найти такую желанную. Адрес узнать хотят. Да нет у этого места адреса, как у Души. Легче халасаной километр целинной земли пропахать, чем с ней, а не с ее имитациями, повстречаться. Сама хрупкая, нежная, глаза синие, чистая аджна, и волосы золотой волной до самых розовых пяточек. Когда она ручейку подпевала, соловьи умолкали, заслушивались. О

ней бы стихами рассказывать, но не было в их деревеньке ни Гомера, ни Пушкина. Сострадания в ней много было. Все бездомные собаки с лапами перебитыми к ней ковыляли и, что удивительно, безошибочно находили, без всякого адреса. На цветок не наступит, веточку не поломает. «Все вокруг живое», – говорит.

**ИУДАИЗМ И СЕМЬЯ**

Разные культуры по-разному представляют себе семью, семейные отношения, роль секса... Какой вклад вносит в эти представления религия? Поговорим об этом с точки зрения иудаизма...

**УБЕРЕГИТЕ ДЕТОК ОТ СВОИХ ПРОБЛЕМ**

...А дети не могут закрываться от родителей. И если мама или папа пытаются решать свои проблемы друг с другом через детей, вольно или невольно, у них нет выбора. Вместо того, чтобы отыгрывать свое детство, они вынуждены «отыгрывать» мамин претензии к папе или папины претензии к маме... Для ребенка роль маленького взрослого оборачивается подсознательным чувством вины, ведь тогда он идет против своей природы, хотя идет на это, чтобы сохранить любовь родителей. Пока не поздно, можно принять сигнал и снять груз с малышей. Взять ответственность на себя за свои проблемы и дать им побыть детьми.

**МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ ДРЕВНЕЙ МЕССОПОТАМИИ**

История неохотно раскрывает нам свои тайны. Территория между реками Тигр и Евфрат – колыбель нашей цивилизации. Здесь прошла жизнь многочисленных племен и народов. Как жили мужчины и женщины 4-5 тысяч лет назад? Во что верили и кому поклонялись? Каковы были их права и обязанности по отношению друг к другу?

<b>Извещение</b>	<b>МПООО «Крылья Совершенства»</b>	
	(наименование получателя платежа)	
	ИНН/КПП7712098422/771201001	р/сч. 40703810700250000139
	(ИНН получателя платежа)	(номер счета получателя платежа)
	ОАО «Банк Москвы», г.Москва	<b>БИК</b> 044525219
	(наименование банка получателя платежа)	
	Номер кор./сч. банка получателя платежа <b>к/сч. 30101810500000000219</b>	
	Подписка - <b>«НАДЕЖНЫЙ ИСТОЧНИК» № №</b>	
	(наименование платежа)	(номер лицевого счета (код) плательщика)
	<b>Плательщик</b>	
<b>Адрес плательщика</b>		
Сумма платежа _____ руб. ____ коп.		
Сумма платы за услуги _____ руб. ____ коп.		
Итого _____ руб. ____ коп.		
«____» _____ 200__ г.		
С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен		
<b>Кассир</b>	<b>Подпись плательщика</b> _____	

<b>Квитанция</b>	<b>МПООО «Крылья Совершенства»</b>	
	(наименование получателя платежа)	
	ИНН/КПП7712098422/771201001	р/сч. 40703810700250000139
	(ИНН получателя платежа)	(номер счета получателя платежа)
	ОАО «Банк Москвы», г.Москва	<b>БИК</b> 044525219
	(наименование банка получателя платежа)	
	Номер кор./сч. банка получателя платежа <b>к/сч. 30101810500000000219</b>	
	Подписка - <b>«НАДЕЖНЫЙ ИСТОЧНИК» № №</b>	
	(наименование платежа)	(номер лицевого счета (код) плательщика)
	<b>Плательщик</b>	
<b>Адрес плательщика</b>		
Сумма платежа _____ руб. ____ коп.		
Сумма платы за услуги _____ руб. ____ коп.		
Итого _____ руб. ____ коп.		
«____» _____ 200__ г.		
С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен		
<b>Кассир</b>	<b>Подпись плательщика</b> _____	

**ПОДПИСАТЬСЯ НА НАШ ЖУРНАЛ МОЖНО**

Через Агентство «Роспечать» на второе полугодие 2007г.

Индекс издания: 18365

Через **редакцию** на любой номер, начиная с № 1 за 2005г.

- Заполните бланк-заказ
- Оплатите в любом отделении Сбербанка на территории РФ стоимость заказа (можно воспользоваться квитанцией, напечатанной рядом или использовать её как образец при заполнении стандартного бланка) Внимание! Сбербанк взимает 3% от суммы платежа.
- Отправьте бланк-заказ и копию квитанции об оплате по адресу: 125239, г. Москва, ул. Коптевская, д. 26, корп. 2 или по электронной почте nadistochnik@mail.ru

Журнал высылается заказной бандеролью. Цена подписки включает в себя стоимость доставки в пределах РФ.

**БЛАНК – ЗАКАЗ**

**НИ 4(7)06**

**ФИО** \_\_\_\_\_

**Адрес:** индекс \_\_\_\_\_

город \_\_\_\_\_

улица \_\_\_\_\_

дом \_\_\_\_\_ Контактный телефон \_\_\_\_\_

корпус \_\_\_\_\_

кв. \_\_\_\_\_ e-mail \_\_\_\_\_

Я заказываю журнал «Надежный источник»

№1 (40 руб.) №2 (40 руб.) №3 (40 руб.) №4 (50 руб.) №5 (50 руб.) №6 (50 руб.) №7 (50 руб.) №8 (70 руб.) №9 (70 руб.) №10 (70 руб.)

Копия квитанции об оплате от \_\_\_\_\_ с отметкой банка прилагается

# ПЛАНЕТА ОЩУЩЕНИЙ - ТЕЛО

Р А З Г А Д А Н Н А Я                      Т А Й Н А !

Секрет неувядающей красоты и здорового тела теперь служит не только императорам и императрицам!

Ваше Тело – Храм Души!  
А Мы – Его служители!  
Настоящие жрецы своего дела посвятят Вас в тайны долголетия и гармонии тела.

**ДЛЯ ВАС – РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ МАССАЖА**

**Тайский классический  
Чувственный с плеткой  
Даосский медитативный**

**OIL массаж**

**КосмоЭтический массаж лица**

Вы откроете в себе дремлющие желания и разбудите целительный огонь тела. Вы окунетесь в океан неизведанных чувств, которые рождаются от прикосновения к вашей коже.

Мы предлагаем Вашему Телу знакомство с его безграничными возможностями!

Предварительная запись по телефонам: 8 (919) 960-8010; 8 (926) 189-4395 [Москва]  
[www.eroticaplus.ru](http://www.eroticaplus.ru)



**Точка доступа к телу**

**Йога днем и ночью**

[www.planeta-peremen.ru](http://www.planeta-peremen.ru)



**ПЛАНЕТА  
ПЕРЕМЕН**

г. Санкт-Петербург  
Мытнинская ул. д.11

т. (812) 271 71 65

