ДЕМОГРАФИЯ ПОКОЛЕНИЙ

общественно-политический, научно-популярный, социально-экономический, культурно-исторический журнал

Поколение познания

№11 • 09.2013

КОЛОНКА ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

В современной жизни так много противоречий, столько сложностей, перемен, что это никак не могло не сказаться на состоянии семьи и семейных отношений. Все, что происходит с нами в социуме, невольно отражается на семье. Кризисов в семейных отношениях становится все больше. Результаты проведенных нами исследований в области семейных отношений подтолкнули нас проанализировать социальные факторы, влияющие на возникновение кризиса в семье.

Каждый родитель, мать и отец хотят, чтобы их дети жили счастливо, – и поэтому стараются сделать все возможное, чтобы как можно лучше обеспечить своих детей, создать им пространство личной безопасности и уверенности в завтрашнем дне. В итоге дети попадают под «зонтик» излишней опеки со стороны родителей, который защищает их от психоэмоциональных бурь жизни. Часто родители ставят своему чаду «костыль» для опоры в случае принятия сложных решений или попадания в нестандартную ситуацию.

Незаметно для родителей ребенок, став уже взрослым, принимает позицию потребителя (иждивенца) и требует постоянного эмоционального и психологического обслуживания. Взрослый сын (или дочь) ощущает себя комфортно за родительской спиной в стенах родного дома и не стремится выйти в агрессивную окружающую среду, где надо самим самостоятельно зарабатывать деньги, бороться за место под солнцем, разрешать конфликтные ситуации, строить отношения с коллегами по работе, близкими людьми.

К сожалению, приходится констатировать, что выросло целое поколение молодых людей, добрая половина которых не способны принять на себя высокий уровень ответственности, чтобы достичь цели. Всеобщий инфантилизм приводит к тому, что до 30 лет взрослые уже люди все еще ощущают себя детьми, находящимися под опекой родителей. Образуя свою семью, эти молодые люди выбирают такой тип отношений, когда никто не берет на себя никаких обязательств добровольно – не привыкли.

Ценность мотиваций состоит в том, что дети сами выбирают то, на что вы их настраиваете, и отвечают за это решение. Это сложнее, чем сказать в лоб: мне не нравится то, что ты делаешь, твои картинки на стенах или клипсы в ушах. Ты все время сидишь в Интернете, играешь в игрушки, а это вредно, не читаешь книг и так далее. А попробуйте создать другой интерес вместо того, чтобы запрещать прежний. Долги, запреты и ограничения создают в доме атмосферу несвободы, а, точнее, тюрьмы, где каждый старается закрыться от окружающих и выиграть хоть немного свободы – отдыха от обязательств.

Многие мужчины жалуются, что они приходят домой уставшие и разбитые. Но дома их ждет не жена, а «баба со скалкой», которая давит и требует отчета о проделанной работе и передвижениях в течение дня, навешивает новые долги и обязанности, не забывая и о супружеском долге.

Само это слово – ДОЛГ не может ужиться с семейным счастьем. Постепенно в семье возникают социальные деформации личности, что приводит к психическим заболеваниям или сердечным расстройствам. Все это переносится на общество в целом, на государство, которое растет из семьи.

Семья – это семя Счастья! Что посеешь, то и пожнешь.

Светлана ЯРОСЛАВОВА

ДЕМОГРАФИЯ ПОКОЛЕНИЙ

НАУЧНО-ПОПУЛЯРНЫЙ,
ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКИЙ,
СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ,
ИСТОРИКО-КУЛЬТУРНЫЙ ЖУРНАЛ

Учредитель и издатель:
Тюменское областное общественное Движение «ДЕМОГРАФИЯ ПОКОЛЕНИЙ».
625048, г. Тюмень ул. Котовского 54/3.
Телефоны: (3452)20-17-97, тел./факс: (3452) 20-13-83.
Журнал зарегистрирован в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций
Свидетельство о регистрации ПИ №ТУ 72-00173 от 30 апреля 2010 г.

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ:

АЛЕКСЕЕВА Валентина Фёдоровна
Президент областного отделения благотворительного общественного фонда «Российский Фонд милосердия и здоровья».
АРСЕНТЬЕВА Лидия Геннадьевна
Исполнительный директор ТРБМОО «Мост надежды», председатель Комитета правозащитных организаций ОСТ;
БАИКИНА Антонина Ивановна
Председатель Тюменского историко-родословного общества, член корреспондент МИГИИС Международной Генеалогической Академии;
БОГОМЯКОВ Владимир Геннадьевич
Председатель коллегии по науке ОСТ, д.ф.н, зав. кафедрой политологии ТГУ;
ГЕМБАРСКАЯ Анжелика Фратовна
Директор НП «Институт предпринимательства УрФО»;
ГОЛУБКОВА Надежда Ивановна
Президент Форума женщин УрФО;
ДЬЯКОВА Елена Григорьевна
Член Общественной палаты РФ, председатель Гражданского форума УрФО;
ЗАРУБИНА Татьяна Николаевна
Генеральный директор ООО «Газпромоптика», председатель коллегии по здравоохранению ОСТ;
ЛАВРЕНОВА Ангелина Геннадьевна
Член Союза журналистов России;
МУХАМЕТОВА Альфея Фахриттиновна
Заслуженный работник культуры РФ, член Союза художников РФ;
НЕЧАЙ Елена Николаевна
Советник Губернатора Тюменской области;
ШЕРЕГОВА Вера Алексеевна
Директор Областного Центра дополнительного образования детей и молодежи, зав. кафедрой спортивного танца ТГИИиК – доцент, Заслуженный работник культуры РФ, Председатель ФСТ ТО;
ФРОЛОВ Николай Константинович
Председатель областного общества Русской культуры, доктор филологических наук, зав. кафедрой ТюмГУ;
ШАНДЫБИН Василий Петрович
Академик, профессор, доктор философии, доктор биологических, психологических, педагогико-социальных наук, Генеральный директор компании «ЧАЙНЫЙ ДОМ МИРА»;
ЯРОСЛАВОВА Светлана Борисовна
Председатель Тюменского областного общественного Движения «Демография поколений».

Адрес редакции:
625048, г. Тюмень ул. Котовского 54/3.
Телефоны: (3452)20-17-97, тел./факс: (3452) 20-13-83.
E-mail: yaroslavovasb@gmail.com, сайт: dem72.ru
Подписка осуществляется через редакцию журнала.

Отпечатано: ОАО «Тюменский издательский дом».
625031, г. Тюмень, ул. Шишкова, д. 6.
Тел. (3452) 25-85-00. Подписано в печать 15.05.2013 г.
Заказ №2154. Тираж 500 экз.
Цена свободная.

РУБРИКАТОР ЖУРНАЛА (КЛАСТЕРЫ)

ГРАЖДАНСКИЙ ПОЛИГОН (гражданское общество и демография)
ЭКОНОМИКА И КАЧЕСТВО ЖИЗНИ (экономика семьи, работа, дом)
ЧЕЛОВЕК В СОЦИУМЕ (семья, брак, отношения, воспитание детей)
ЗДОРОВЬЕ, СРЕДА ОБИТАНИЯ (экология, медицина, питание, спорт)
ИСТОРИЯ И КУЛЬТУРА (искусство, творчество, национальные традиции)
НАУКА ДЕМОГРАФИЯ (научные исследования, социология)
ДУХОВНАЯ ПРАКТИКА (саморазвитие, психология, религиозное сознание)

в номере :

4
- Женские движения
- Нас не видят
- Академия семейного благополучия
- Серебряные струны...

16
- Профессии будущего
- Урегулирование конфликтов

20
- Какой должна быть жена
- Печаль, раздоры, горький треск...
- Я... самая обаятельная и привлекательная!

26
- Беседы доктора Белкина
- Как лечить суставы

30
- Из поколения в поколение
- На уровень парижского Монмартра

38
- История любви
- Великое таинство Вселенной

46
- Не явь
- Любить и Верить

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:

Главный редактор:
Светлана ЯРОСЛАВОВА
Пресс-дизайн:
Андрей КОВИН
Фото на обложке:
Артем НУШТАЕВ

Присланные рукописи, фотографии и рисунки не возвращаются и не рецензируются. Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. Перепечатка и любое использование материалов возможны только с письменного разрешения редакции.
Редакция не несет ответственности за достоверность информации, опубликованной в рекламных объявлениях.

ЖЕНСКИЕ ДВИЖЕНИЯ

Цели и задачи женских движений замыкаются на человеческий фактор. Но их можно разбить на две группы: глобальные (общие) цели и конкретные цели, идущие от проблем. Так, например, Движение Женщин России имеет общие цели: достижение паритетной демократии, проведение гендерной политики, а такие организации как «Солдатские матери» или «Матери против наркотиков» ставят вполне понятные, конкретные задачи. Чем же будут заниматься женские движения в будущем? На этот вопрос мы и попытаемся ответить.

ДВИЖЕНИЕ К ЕДИНЕНИЮ

Почему возникли женские движения? По всей видимости, женщины стали социально активнее, осознали и поняли, что в социально перекошенном социуме не может быть гармонии, счастливых семей, здоровых детей. Существует заблуждение, что женские движения (организации) создаются для того, чтобы утвердиться во ВЛАСТИ. Однако это не так. Власть требует мужской воли, и женщины это понимают. Они стараются усилить свое ВЛИЯНИЕ на область принятия социально значимых решений.

Большая политика – это чисто мужская «заповедная зона», и мало кому из представительниц «слабого пола» удалось найти там свое достойное место. Совершенно очевиден на это взгляд со стороны мужчин-политиков: женщины должны ценить, любить, оберегать и, наконец, производить на свет божий «исторически важных мужчин», которые откроют им путь к мировой гармонии. Женщины же ценят ОТНОШЕНИЕ к ним со стороны мужчин и всего сообщества.

Если посмотреть на историческое полотно, то женское движение зародилось в начале 20-го века, – впервые за всю хронологию человеческой расы. Это мизер, что-то около ноля, но растущий и набирающий темпы. Гигантский рывок новых технологий в развитии цивилизации привел к освобождению женщины от домашнего ига, и они стали думать не только о своей личной жизни, но и об обществе, о государстве, о мире в целом. Мужчины встревожены и подсознательно опасаются эпидемии женских движений. Но пока им ничего количественно не угрожает. Еще несколько десятков лет потребуется для того, чтобы роль женщины в развитии общества была осознана и устроена институционально. Мы сами еще не готовы принять власть в том виде, в котором она есть сегодня. Почему власть потеряла человека? Потому что на первый план вышли деньги, экономические показатели, такие как прибыль, рентабельность. Человек же понятие нерентабельное, особенно стар и млад. Женщина сегодня лишь взывает к совести власти, так как совесть – понятие нравственное и относительно человеческое. Это не животный инстинкт. «Надо менять такую власть!» – считают женщины. Видимо, в скором времени, обществом будут востребованы совестливые правители, независимо от того, мужчины это или женщины.

В 21-м веке в женском легионе начал формироваться новый подход в реализации своих целей. Наиболее активное

женское сообщество направило свои вектора в сторону карьерного роста и личностного развития. Те немногие общественные активистки, которые остались в сфере женских организаций, сменили приоритеты, стараясь завуалировать чисто гендерные аспекты, сосредоточились на проблемах ущемленных слоев населения, защите прав детей, материнства и, что немаловажно, – отцовства. Отойдя от амбициозных, общеполитических целей, которые пугают представителей власти призраком матриархата, женщины ставят перед собой вполне конкретные задачи: профилактика социально опасных форм поведения, социального сиротства, предотвращение ранних абортов, сохранение культурного кода нации, воспитание мирного патриотизма в молодежной среде, забота о поколении людей достойного возраста и так далее.

Одно из основных направлений энергии женских движений в ближайшем будущем: ФОРМИРОВАНИЕ ОБЩЕСТВЕННОГО СОЗНАНИЯ. Без этой «козырной карты» ни один политик любого пола не сможет получить мандат доверия. Женщинам важно объединяться, формировать ЖЕНСКОЕ ЕДИНСТВО. К сожалению, наследие прошлого сохранило в женском сообществе неоправданное соперничество, ревность, зависть. Это мешает сформировать «чистое единение» среди женщин, но стремление к этому есть, оно осознано, и, скорее всего, воплотится в новых женских сообществах.

Пока мы наблюдаем тотальное «мужское единство». Парламент, Совет Федерации, Правительство состоят практически из одних мужчин. Это привело к деформации общественного сознания. Мужчины вынуждены заниматься социальной и демографической проблематикой. И делают они это со свойственным им механистическим подходом. Развитие образования понимают как ремонт и строительство, гуманитарных наук и культуры – как приобретение оборудования и артефактов. Женские движения давно поставили задачу о достойном представительстве женщин в органах власти. Но женщин там больше не стало, зато появилась каста «женственных мужчин».

В малом представительстве женщин в органах власти виноваты – сами женщины. Они не голосуют за своих подруг. В течение нескольких лет мы проводили опросы избирателей «постфактум», и обнаружили, что почти все голоса, отданные за кандидатов женщин – мужские, а те немногие женщины, которые отдали им свой голос – пожилого возраста. На вопрос, почему – дамы отвечают, что им не хочется, чтобы другая женщина вошла во власть, пусть «думает» на кухне (ревность). Поэтому выборы выигрывают одни мужчины. Женское сообщество проигрывает, потому что не способно договориться. Этот казус может быть исправлен только собственными силами, преодолением порока зависти. Придется осознать, что конкуренция среди женщин в мужском мире нам не выгодна. Нам выгоднее сотрудничество.

Родители считают, что школа обижена отсутствием мужского начала: в школе одни женщины, за исключением одного-двух мужчин. От этого страдает будущее поколение. Мальчики вырастают мягкими, «феминными», не готовыми служить в армии. Мужчины-оппоненты высказываются довольно резко. Так один политолог на женском форуме с жаром произнес следующее: «Прошло 10 лет развития женский движений, но ничего в принципе не изменилось. Женское движение зашло в тупик. Мы рассматриваем участие в женском движении как претензию на власть. А что вы готовы дать обществу? Есть ли у Вас достойный альтернативный Проект государственного устройства?». Как говорится, удар ниже пояса. Все, о чем мы говорим на наших симпозиумах и форумах, – воспринимается мужской половиной как выплеск эмоций не совсем удовлетворенных женщин. Мужчины теряются в догадках: «А что же им надо?». В общественных женских организациях принимают участие около 8% женщин. Это наиболее активный слой. Почти все имеют детей, внуков, все успешны, самодостаточны. Не все богаты, но социально ответственны.

ТРАЕКТОРИЯ ГРЯДУЩЕГО

В 21 веке общество объективно столкнется с проблемой «нерождаемости» не только по причине физиологического бесплодия, экологических, социально-экономических и других проблем. «Нерождаемость» будет носить социальный характер: многие здоровые женщины не будут заводить детей по «не желанию». Проявится некое «бесплодие в мозгах». Причины разные: угроза «конца света», агрессия окружающей среды, наркомания, отрыв молодого поколения от общества, безбрачие, женская карьера и другие. Возможно, таким способом женщины выражают протест против той цивилизации, которую создали мужчины, в которой главному действующему лицу – Человеку отводится далеко не первое место.

Государство, озабоченное демографической проблемой, примет ряд решающих мер по восстановлению российской популяции. Не исключено, что в законодательную область войдет целевой социальный заказ на рождение и воспитание детей. Женщина будет получать за рождение ребенка разовый гонорар и постоянное содержание, как зарплату, причем, прогрессирующую с увеличением количества детей. Так появится профессия «Женщина – Мать». Кстати, отцов это тоже коснется. Отец-одиночка, воспитывающий детей, тоже может стать профессионалом в этой области. Здоровая женщина, способная родить ребенка без помощи медицины, будет цениться «на вес золота». На самом деле деторождение – самая древняя профессия женщин, а не та, о которой думают мужчины…

Что касается работы, карьеры, в первой половине 21-го века требования к работающим женщинам возрастут – без гендерной коррекции. Чтобы получить и сохранить престижное рабочее место, женщине необходимо будет иметь высокую квалификацию, демонстрировать корпоративную преданность, быть надежным партнером, иметь комфортный характер, не навязывать системе свои личные

и семейные проблемы, обладать отменным здоровьем и работоспособностью. Прогноз неутешителен: 60% от общего числа безработных в первой половине 21 века будут составлять женщины. Поэтому многих из них будут трудиться фрилансерами, в том числе на дому, но они не будут считаться безработными, поскольку сектор самозанятости войдет в статистику и снизит процент женской безработицы.

Сегодня почти все СМИ в руках мужчин-политиков, но среди активно пишущих журналистов – прекрасная половина женщин, и они не уступают в интеллекте мужчинам. Растет количество СМИ, где главный редактор – женщина.

Главная цель женщин: сохранение на земле Мира и Человека. Чем она отличается от цели общества, государства? А тем, что уступила первое место экономическим показателям: ВВП и т.п. Правительство старается поднять жизненный уровень граждан, а растут только цены. Проводит социальные реформы, а они бьют по «самому слабому звену». Декларирует сильную Армию, а получает недобор по призыву. Почему так? Вы ожидаете услышать стандартный ответ: потому что во власти нет женщин. По статистике в органах власти около 70% женщин, но это не те проценты, которые реально принимают решения. **Человека** в Государстве становится все меньше.

Единственная сфера деятельности, в которой женщины завоевывают свои позиции – это малый и средний бизнес, где более 50% женщин – первые руководители. Это сфера обслуживания, общественного питания, торговли, туризма, культуры, масс-медиа и так далее. Женщины хотят быть впереди мужчин по социальным вопросам, и должны окончательно занять эту нишу.

Женщины России сильны духом, терпеливы и упорны в достижении целей, в борьбе за счастье, благополучие семьи и будущее родины. Ставя перед собой высокие цели, они видят суровую, грубую реальность, и это глубокое противоречие между желаемым и действительным, является движущей силой российских женщин в их стремлении к гармонии и совершенству.

Светлана ЯРОСЛАВОВА,
графика Альфеи МУХАМЕТОВОЙ

Валерия ЗУБАНЬ, студентка,
Владимир БОГОМЯКОВ,
доктор философских наук,
кафедра политологии ФГБОУ ВПО
«Тюменский государственный
университет»

НАС НЕ ВИДЯТ...

В статье проводится обзор проблемы информационной невидимости современных российских женских движений, а также некоторые способы её преодоления

В настоящее время российская политическая действительность остро нуждается в привлечении представителей различных течений и социальных групп. Одним из таких и являются женские движения. Однако, в связи с рядом исторических и социальных факторов, данное течение не приобрело широкого распространения в России, а, напротив, обзавелось проблемой «невидимости» со стороны средств массовой информации.

Для начала стоит пояснить, что подразумевается под женским движением. Женское движение – это совокупность многих женских организаций с фиксированным и нефиксированным членством, которые активно действуют в обществе с целью удовлетворения интересов различных социальных слоев, а также корректировки государственной политики для достижения гендерного равенства в различных сферах общественной жизни. Такую трактовку предлагает «Словарь гендерных терминов», её и примем за основополагающую.

Как и любое другое женское движение имеет свою историю, пройдя три волны. Но для нас наибольшей интерес представляет третья волна, так как именно в этот период шло активное развитие женских организаций и основных современных идей на территории СССР, а также привлечение внимания к проблематике, освещенной отечественным и зарубежным женским движением. Этот период пришелся на 1980-е годы. На тот момент в истории формирования течения многие жительницы крупных и столичных городов были заинтересованы в развитии и поддержании правозащитной деятельности, направленной на гендерное равноправие. Именно в это время стал издаваться первый женский журнал специальной направленности – «Мария». Были

созданы довольно влиятельные женские организации, такие как: «Женская информационная сеть» и «Консорциум женских неправительственных организаций». Но, несмотря на упорную и тяжелую работу первых женщин-активисток, большого прогресса они не достигли, хотя и спонсировались другими зарубежными организациями.

Говоря о женском движении начала 1990-х годов, стоит упомянуть одну из самых влиятельных организаций российского феминизма – «Женщины России». Данное движение в 1993 году сумело набрать 8,13% на выборах в Государственную Думу. Итогом стало формирование первой женской парламентской фракции, возглавляемой Лаховой Е.Ф., а также включение революционной 19 статьи, гарантирующей равные права и возможности для женщин. Данное событие стало своеобразной точкой бифуркации российского феминизма. Отныне женщины-активистки стали вести активную пропагандистскую деятельность по распространению гендерного просвещения среди населения.

Однако на пике развития влиятельность и популярность «Женщин России» остановилась и приобрела совершенно иную тенденцию. Именно с этого момента можно говорить о том, что потенциал российского женского движения, имевшийся в 80-90-е годы, фактически исчерпан. Свидетельством описываемого явления можно считать фактически прекратившееся обновление активистских баз женских организаций, а также ограниченность информационного поля.

Как следствие произошедшего спада активности подобных организаций, из основной повестки политических дискурсов были вытеснены проблемы, связанные с равноправием полов, хотя данная проблема до сих пор является открытой и нерешенной.

Говоря же о региональных женских организациях, стоит упомянуть тюменскую «Женскую инициативу», занимающейся социальной защитой женщин и поддержкой их инициативы – соответственно. К сожалению, данная организация, как и многие другие ее «коллеги», не имеет собственного сайта, который мог бы подробнее ознакомить заинтересовавшегося человека со сферой её деятельности, проделанной работой. СМИ также фактически не упоминает о «Женской инициативе», из чего можно сделать вывод, что «проблема невидимости» присуща как столичным организациям (Москва, Санкт-Петербург), так и региональным (Тюмень), но ни одни из них не нашли способ разрешения сложившейся ситуации.

Именно поэтому общество само имеет слабые представления о проблемах современных женских организаций и женщин как таковых. Причиной тому является слабая задействованность женского движения в культурной среде страны. В попытке преодолеть ту самую «невидимость» женское течение организуют различного рода семинары, форумы, но большого успеха и положительного эффекта они не приносят. Для преодоления проблемы «невидимости» женским организациям стоит направить усилия для привлечения, как новых сторонников, так и активизации старых кадров для создания стоящих информационных поводов, затрагивающих основную проблематику движения, то есть «обнажить» проблему, направив ее в поле «видимости». Ввести проблему в поле «видимости» СМИ означает то, что проблема станет обсуждаемой в обществе, активизировав человеческий потенциал для непосредственного решения сложившейся ситуации. Естественно, дискуссии не будут являться панацеей.

Так же возможно сотрудничество российского женского движения с зарубежными коллегами или другими организациями, находящимися в стране или за её пределами. В опыте российских женских организаций уже имеется практика сотрудничества с иностранными коллегами, а именно проведение совместных международных семинаров, акций и выставок в поддержку течения. Необходимо вновь возобновить подобные мероприятия, а благодаря современным технологиям можно проводить их в режиме он-лайн, транслируя в интернете.

Стоило бы использовать некоторые методы PR-технологий, например, привлечение известных личностей из мира шоу-бизнеса, политики или науки. Как следствие, многие последователи тех или иных известных личностей станут обращать внимание на проблему женских организаций, в которую включился их кумир. В качестве примера можно привести ситуацию, сложившуюся с защитой прав российских феминисток из группы «Пусси Райот», на защиту которых стала певица Мадонна, сумевшая привлечь внимание на данной теме не только своих фанатов, но и мировой общественности в целом. Приведенную ситуацию, конечно, нельзя рассматривать как однозначно позитивное явление, так как оно повлекло за собой некоторые негативные факторы, освещенные в СМИ.

Подводя итог всему вышесказанному, необходимо еще раз подчеркнуть взаимосвязь проблемы утраты популярности и влиятельности российского женского движения с его информационной невидимостью, а также всеохватывающий характер описываемой проблемы: она присуща не только столичным организациям, но и региональным, примером которых является «Женская инициатива» Тюмени. На данном этапе развития общества СМИ отводится доминирующая роль: с помощью средств массовой информации приобретается популярность, привлекается внимание жителей страны к какой-либо проблеме, формируется имидж. Женскому движению необходимо включиться в публичное пространство общества. Именно благодаря этому частично или же полностью удастся снять возникшую проблему «невидимости».

АКАДЕМИЯ СЕМЕЙНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

Марина ЗАВАТСКАЯ – руководитель общественного объединения «Академия семейного благополучия».
Педагог, врач.
«... мне сорок лет, двадцать лет семейного стажа, из них почти двадцать лет стажа родительского».
«... правильно выбранная методика – это основа всего».
«... иногда традиционные медицинские методики оказываются малоэффективными. Это заставило меня изучить траволечение, энергетическое воздействие и другие методы, что оказалось очень полезным при вынашивании и выращивании детишек».
Награды: медаль «Материнская слава» (2008 год) и орден родительская слава (2010 год).

г. Тюмень, ул.Пароходская, 11.
Тел. 8-922-267-54-64.
E-mail: mzavatskaya@yandex.ru

Такое вот странное в наше время занятие – выращивать семейное благополучие.

Но так уж получилось, что за двадцать лет общения и консультирования самых разных женщин чётко проявился тот факт, что счастливые и внутренне благополучные личности женского пола встречаются только в семье. Сколь успешной ни была бы процветающая бизнес-леди, но, если у неё нет в душе уголка, где царят тёплые отношения с любимым мужчиной и детьми – всегда остаётся ощущение недореализованности, недогретости, сосущей недолюбленности…

И, наоборот, если женщина умеет пестовать и хранить свой домашний очаг – у неё, как правило, и в других сферах жизни всё складывается как-то радостно и гармонично.

Хочется, чтоб так было у всех.

Но встречается такое – нечасто.

И очень-очень хочется помочь тем, у кого не получается, выстроить, настроить, наладить…

Забавно получается:

• семейное счастье – это то, о чём все в принципе знают;

• многие стремятся это иметь;

• все любят давать друг другу советы насчёт того, как это получить;

• и очень мало кто реально его имеет…

Почему?

Потому что двадцатый век разрушил семьи и традиции, которые воспитывали человека счастливым семьянином…

Потому что естественный способ научиться семейному счастью – это вырасти в счастливой семье, а многие ли имели такую возможность?..

Потому что в других случаях счастье – это результат грамотных и последовательных действий по настройке своей личности и отношений, а такой работе нас никто не учит…

И ситуация становится только хуже – всё меньше счастливых семей, способных показать пример своим детям и другим семьям.

Единственный урок в школе, имеющий отношение к домашней жизни, уходит всё дальше от дома и семьи. Раньше он назывался домоводством, потом стал обслуживающим трудом, теперь это технология. Тенденция, однако…

По образованию я – учитель начальных классов.

Главное, что вынесла из пединститута – огромное уважение к Её Величеству Методике.

Делаем раз, делаем два, делаем три – и получаем более-менее предсказуемый и желаемый результат.

Уже двадцать лет я занимаюсь тем, что ищу такие «раз-два-три» для того, чтобы помочь человеку становиться Человеком, женщинам быть Женщинами, родителям проявлять себя как Родители…

Прветственное слово Владимира Аркадьевича Гущина на открытии Академии семейного благополучия

Хлебный каравай на открытии Академии семейного благополучия подносит Надежда Носырева

В День гимназиста знакомим школьников со зданием и традициями старой гимназии

Результаты – неодинаковые, но ведь и все люди разные. И я не могу ничего сделать за человека, я могу только помочь ему наметить его шаги и действия к желаемой цели.

Но есть немало тёплых моментов, которые меня радуют и греют, и зовут двигаться дальше.

• Когда дама после долгого обсуждения и поиска решения её проблем вдруг поднимает удивлённые и просветлевшие глаза и изумлённо говорит: «Но ведь мне муж то же самое советовал!»

• Когда несчастная молодая женщина после первого неудачного семейного опыта наконец понимает, что вопрос не в её бывшем супруге, а в ней, упорно занимается, перестраивается и наконец налаживает качественно другие отношения в новой семье…

• Когда женщина сомневалась, нужен ли ей именно этот мужчина, а потом кое-что изменила в отношении к себе и к нему и радостно отпраздновала с ним серебряную свадьбу…

• Когда мама маленького сына подумывала о разводе с его отцом, а вместо этого с гордостью родила мужу ещё двух мальчиков…

• Когда семья со сложным опытом отношений после анализа и перестройки пространства квартиры буквально обретает новое дыхание и уже в зрелом возрасте рожает третьего ребёнка…

Но просто рассказывать, консультировать писать – оказывается, мало.

Нужна возможность встречаться тем, кто последовательно занимается настройкой своей здоровой жизни.

Нужна возможность обмениваться мнениями, впечатлениями, находками.

Нужно видеть перспективы и направления своего развития и обучения («В этом году я занимаюсь собой, потом поплотнее займусь пространством дома, а там подойдёт черёд школы для родителей…»)

Нужны общие праздники, которые утверждают общий радостный настрой.

Нужна возможность ощущать себя «своим среди своих», чтобы не захлестнул и не свалил не слишком-то позитивный поток настроений и информации.

Участники мастер-класса по русской каллиграфии осваивают объёмное написание букв

Участники мастер-класса на Этнофестивале

Занятия по поингу для школьного лагеря

Вот так кружатся юбки наших сарафанов!

Славянские гуляния на Цветном бульваре

Детский праздник

Играть в русские сказки нравится всем!

На наши праздники приходят семьями

СТОЛПЫ СЕМЕЙНОЙ КРЕПОСТИ

Хороводные игры – путаница

Мастер-класс по русским танцам на Этнофестивале

Огромный дом, прекрасный сад
И множество людей счастливых…
Здесь всё путём, здесь мир и лад,
Здесь Место Встреч и Место Силы.

Здесь всё учёба – и игра,
Жизнь бьёт ключом, зовёт, искрится,
Здесь все желают всем добра,
Кругом приветливые лица.

Здесь песни с танцами живут,
И виды прочие искусства,
Настраивают голос, слух
И будят радостные чувства.

Здесь запах вкусных пирогов,
Растений аромат чудесный,
Здесь каждый угостить готов
Стряпнёю, шуткой, знаньем, песней.

Здесь раскрываем мы в себе
Всё то, что пряталось до срока,
Растим прекрасное в судьбе,
Пускаем Мысль в полёт высокий.

Здесь изучаем дом и род,
Творим, гуляем, отдыхаем,
Судьбы налаживаем ход,
И праздник вместе отмечаем.

Здесь каждый для себя найдёт
Что получить, чем поделиться,
Любой сюда друзей ведёт,
Чтоб вместе жизнью насладиться!

Нужно дать себе и своим детям пространство для общения и взаимодействия на позитивных нотах.

Нужно делать что-то не только ради себя, но и для других, чтобы что-то менялось к лучшему не только в твоей жизни, но и в обществе.

Вот из всех этих «нужно» и рождается Академия семейного благополучия.

ЧЕМ МЫ ЗАНИМАЕМСЯ?

- Занятия
- Консультации
- Клубы по интересам
- Праздники
- Совместное творчество

Всё это – для раскрытия лучших качеств каждого человека, семьи и рода и проявления их в реальной жизни.

ЗАНЯТИЯ

Чтобы выделить основные направления, по которым идут занятия, мы создали систему факультетов.

ФАКУЛЬТЕТ СЕМЬЕВЕДЕНИЯ И ДОМОВОДСТВА

Здесь всё понятно, всё о доме и семье. И о самом главном – о людях, без которых эти понятия просто не имеют смысла.

Основа основ – «Школа проявления женщины «Лада», потому что мало где существует столько нагромождений и искажений, как в отношении женщины к себе и к своему полу…

Наше взаимодействие с собственным домом или квартирой изучается в Школе домашнего благоустройства «Фэн-Шуй и пространство Любви».

Тех, кто готов воспринимать беременность и роды как абсолютно естественный и гармоничный процесс, приглашает Школа естественного рождения «Ожидание Чуда».

Отношениями детей и родителей занимается Школа счастливых родителей «Чародеи».

Понимание тех процессов, которые происходят не только в семье, но и в роду, составление своей родословной – предмет заботы Школы «Род – наша сила».

ФАКУЛЬТЕТ ВЕДОВЕСТИЗМА

Для того, чтобы новые знания не были голословными, имели надёжную основу, важно, чтобы они были связаны с традиционной культурой.

Древняя мудрость, которая сконцентрирована в славяно-русских Ведах, рассказывает о том, как наладить отношения со своими богами, другими людьми, а главное – с собой, своим телом, эмоциями, душой, духом и др…

В эпоху гонения на ведические знания центр этой культуры переместился в Индию, но сейчас возвращается обратно, помогая нам вернуться к своим корням, переосмыслить сегодняшние ситуации и процессы, внести новую радость в свою жизнь и в жизнь наших близких.

Изучением и распространением этих знаний занимается Школа бабы Яги.

Восстановление культуры общения и взаимодействия, основанной на коренных русских традициях, настройка мужских и женских качеств раскрывают занятия русскими танцами – топотушками, хороводами.

Мастерская семейного обережества учит женщин быть волшебницами и берегинями для своих близких.

ФАКУЛЬТЕТ ТВОРЧЕСТВА И АРТ-ТЕРАПИИ

Мастерская каллиграфии – это замечательное место, где можно творить и раскрывать себя при помощи классического чистописания и русского каллиграфического письма.

Мастер-классы и консультации по практическому изготовлению народной одежды и предметов быта проводит Мастерская славянской культуры.

Разностороннее развитие тела и медитацию для души совмещают упражнения, которые предлагает Поинг-мастерская «Жар-птица».

Мастерская славянского детства «Задоринка» включает в себя музыкально-речевое развитие дошкольников на материале народной культуры, игровую театрализацию русских сказок, массовые и хороводные детские игры, которые помогают понимать друг друга и взаимодействовать между собой.

ФАКУЛЬТЕТ ОБРАЗА И СТИЛЯ

Школа девичьих премудростей «Василиса» помогает девушкам ближе познакомиться с собой, сформировать свой образ и стиль, выстроить свою манеру поведения, научиться осознавать и проявлять свою внутреннюю и внешнюю красоту.

Мастер-класс «Коса – девичья краса» приглашает мам, которые хотят интересно заплетать своих дочек, девочек, которые учатся создавать свой неповторимый образ и просто всех желающих.

КОНСУЛЬТАЦИИ

Занятия – это для компании, это получение и проработка информации, которая помогает осознать, что такое хорошо, и что такое плохо.

А вот когда нужно ответить на вопрос: «В чём причина проблем и что делать в данной конкретной ситуации?» – это уже задача консультации.

Основные направления консультирования:

- Личные вопросы.
- Отношения в паре, на работе, с детьми и родителями.
- Пространство квартиры или дома, фэн-шуй.
- Психолого-педагогические аспекты беременности и родов.
- Изготовление традиционной одежды и оберегов.
- Составление родословной.
- Чистописание и каллиграфия.

КЛУБЫ ПО ИНТЕРЕСАМ

«Будем здравы» – встречи для тех, кто хочет справиться с ревматоидным артритом.

«Слёт Василис по обмену премудростями» – объединение девушек, интересующихся традиционной русской культурой.

ПРАЗДНИКИ

Праздники – удивительное явление, влияние которого сильно недооценивается.

Через праздничные ритуалы, игры, песни и др. с лёгкостью настраиваются многие процессы, которые в других случаях трудно поддаются корректировке.

Например, традиционные славянские праздники прекрасно настраивают обмен веществ и энергии, мужские или женские качества личности, общие ритмы людей, природы и космоса.

Традиционными, календарными, личными, семейными праздниками занимается Мастерская праздников и приключений.

Мы организуем праздники сами и в компании с другими центрами (фестиваль «Цветок папоротника»), участвуем в других мероприятиях и фестивалях, которые связаны с традиционной культурой, человеческими и семейными ценностями, здоровым образом жизни («Этнофест», Славянские гуляния на Цветном бульваре, Русские пробежки).

Все праздники, занятия, консультации и клубы строятся так, чтобы каждый мог убедиться в справедливости нашего девиза – Счастью можно научиться!

Новый год – один из самых любимых семейных праздников

Наш Крещенский вечерок

Празднование Троицы в берёзовой роще

Праздник Купалы

Праздник Купалы – мужское братание

Яблочный Спас – конкурс красоты среди наливных яблочек

Серебряные струны...

Опыт работы Лесновского психоневрологического интерната в организации досуга обслуживаемых клиентов

СПРАВКА:

Автономное стационарное учреждение социального обслуживания населения Тюменской области «Лесновский психоневрологический интернат», член Ассоциации организаций социального обслуживания населения Тюменской области, расположен в живописном месте – на окраине смешанного леса, на въезде в село Лесное Юргинского района Тюменской области, которое и дало ему название.

В учреждении проживает более 500 человек, среднесписочная численность работников – 224 человека.

Учреждение занимает территорию общей площадью 55 тысяч кв.м., на которой находятся шесть жилых корпусов, административное здание, столовая на 200 посадочных мест, банно-прачечный комбинат, газовая котельная, водонапорная башня с очистными сооружениями, гараж, овощехранилище, продуктовый склад, промышленный склад, 4 теплицы. Несомненно, чтобы содержать все это в хорошем состоянии, а также поддерживать чистоту и благоустроенность территории, нужно немало рабочих рук. Во многом это заслуга проживающих в психоневрологическом интернате.

БАЁВА Нина Михайловна,
директор автономного стационарного учреждения социального обслуживания населения Тюменской области «Лесновский психоневрологический интернат»

У Лесновского психоневрологического интерната сложная аббревиатура: АСУСОН ТО или автономное стационарное учреждение социального обслуживания населения Тюменской области. Проще говоря, стационарное учреждение. Сложная специфика, серьезные профессиональные задачи, с которыми коллектив учреждения успешно справляется.

На протяжении многих десятилетий деятельность психоневрологических интернатов была направлена на материально-бытовое обеспечение инвалидов, создание наиболее адекватных возрасту и состоянию здоровья условий жизнедеятельности, организацию ухода и надзора за проживающими, оказание медицинской помощи, проведение лечебно-оздоровительных и профилактических мероприятий.

В последние годы, кроме указанных направлений работы, большое внимание уделяется осуществлению реабилитационных мероприятий медицинского, социального и лечебно-трудового характера, организации отдыха и досуга, социальной реабилитации лиц, проживающих в интернате.

Осуществление медико-социальной реабилитации происходит в рамках индивидуальной программы реабилитации (ИПР), которая даёт возможность учитывать физические и психофизиологические особенности проживающего и связанный с ним реабилитационный потенциал.

Исходя из данных перечня ограничений основных категорий жизнедеятельности, большинство граждан, проживающих в интернате, имеют вторую либо третью степень ограничения, не имеют ограничений способности к обучению 11 проживающих, к ориентации – 33, к общению – 3 из проживающих в интернате.

Таким образом, по результатам диагностики ИПР и тестирования был определен круг граждан, которых можно обучать основам проектной, исследовательской деятельности.

На основании этого, с целью повышения качества жизни людей с ограниченными психическими возможностями, создания условий для их привлечения к ведению социально значимой деятельности, дальнейшей адаптации и реабилитации. В 2010 году в Лесновском интернате был разработан проект под названием «Использование проектной и исследовательской деятельности в АСУСОН ТО «Лесновский психоневрологический интернат» как фактор повышения качества жизни проживающих и социального статуса социального работника».

В рамках проекта совместно с проживающими разработаны и реализованы конкурсы на лучший цветник и цветочное оформление сезона 2011 года и сезона 2012 года. В 2012 году в рамках конкурса «Экология жизненного пространства» проведены исследования на темы «Условия прорастания семян»; «Влияние воды на всхожесть семян», «Разработка ландшафтного дизайна территории, прилегающей к корпусу №2». В данной работе появились свои лидеры.

Одним из направлений проекта является организация настольных игр для лиц со значительными когнитивны-

Авторы и руководители проектов

ми нарушениями. Игры проводят специалисты по социальной работе и младшие медицинские работники по уходу за больными в комнате отдыха. Если же позволяют погодные условия, то занятия проводятся на свежем воздухе.

Еще одним видом занятости, хорошо себя зарекомендовавшим, является кружковая работа. Специалистами по социальной работе, специалистом по реабилитации в конце календарного года с учётом запросов проживающих определяются и составляются программы работы кружков. Кружковой деятельностью охвачено 100% проживающих в интернате, у которых данный вид реабилитации прописан в ИПР. На занятиях кружка «Мир вокруг нас» осуществляется реабилитация граждан средствами гарденотерапии. Посещение кружка «Оригами» позволяет проживающим развивать мелкую моторику, глазомер, культуру труда через формирование практических умений, развитие творческих способностей, рационально-логического мышления. Кружки «Бисероплетение», «Бросовый и подручный материал в творческих руках», «Я сам», «Весёлые ребята» способствуют развитию общей и мелкой моторики для поддержания способностей к самообслуживанию, к трудовой деятельности, освоению позиции субъекта элементарной трудовой деятельности, развитию навыков коммуникативного общения. Развитие социально значимых качеств, необходимых для адаптации и интеграции инвалидов в социуме, реализуется посредством организации клуба общения «На завалинке».

Результаты работы кружков демонстрируются на выставке «Каждая работа мастера хвалит». Экспозиция обновляется ежеквартально.

Два раза в месяц проходят общеинтернатские мероприятия: вторая пятница месяца – мероприятие по трудотерапии, четвертая пятница месяца – мероприятие социально – культурной направленности. К подготовке и проведению данных мероприятий привлекаются проживающие и специалисты по социальной работе.

Около 100% граждан, которым рекомендованы занятия общественной деятельностью, принимают участие в различных мероприятиях развивающего характера: в районных и областных фестивалях, смотрах художественной самодеятельности для лиц с ограниченными возможностями здоровья. Проживающие нашего интерната отмечены многочисленными дипломами и наградами. Например, в 2012 году:

• диплом второй степени в конкурсе исполнителей на музыкальных инструментах «Серебряные струны»;

• места на областном фестивале художественной самодеятельности

Посещение Свято-Троицкого храма

Выступление клуба «На завалинке»

«Веселые старты»

«Цветов красою сердце обогрею»

стационарных учреждений «Крылья души»: в номинации «Вокал» призерами стали солисты клуба «На завалинке», в номинации «Музыка» – в числе лучших исполнителей на баяне, первое место в номинации «Декоративно-прикладное искусство».

Самодеятельные артисты интерната выступают с концертами перед жителями села Лесное.

Для проживающих в интернате ежемесячно проходят мероприятия, посвящённые именинникам, праздничным календарным датам; проводятся экскурсии в районный краеведческий музей, в храм Святой Троицы села Юргинское; организуется выезд в районный дом культуры.

Учреждение принимает участие в областных конкурсах и проектах:

– «Лучшее стационарное учреждение социального обслуживания по обеспечению пожарной безопасности» (награждены дипломом 1 степени и знаком в виде звезды за победу в областном конкурсе на звание «Лучшее стационарное учреждение социальной защиты по обеспечению пожарной безопасности»);

– в областном конкурсе «Лучший социальный работник» – в 2011 году победитель конкурса в номинации «Лучшая медицинская сестра учреждения социального обслуживания», в 2012 году – победители в номинациях «Лучшая медицинская сестра учреждения социального обслуживания», «Лучшая санитарка учреждения социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов»;

– в 2012 году стали призёрами (2-е место) Всероссийского конкурса на звание «Лучший социальный работник» в номинации «Лучшая медицинская сестра учреждения социального обслуживания».

Внедрение новых подходов к организации социального обслуживания, культурно-досуговой деятельности и обеспечению безопасности граждан, проживающих в учреждении, осуществляется в тесном сотрудничестве с родительским комитетом, который функционирует в учреждении с января 2011 года.

Родители и родственники проживающих оценивают работу учреждения по предоставлению социальных услуг. Для этого в постоянном режиме проводятся опросы, итоги которого учитываются при разработке плана по повышению качества социального обслуживания проживающих.

Развитая инфраструктура, созданные в интернате условия для оказания социальных услуг и реабилитации инвалидов, укомплектованность интерната квалифицированными специалистами благоприятствуют достижению уровня качества услуг, соответствующих требованиям Национальных стандартов РФ.

Акция «Чистый лес»

«Я люблю свою лошадку...»

Подсобное хозяйство

Вот такой вот урожай

ПРОФЕССИИ БУДУЩЕГО

Многие молодые люди в современном мире стремятся получить перспективную и престижную профессию. Для этого нам необходимо заглянуть в завтра и сфокусировать свой взгляд на том, какие профессии будут востребованы, а в каких отпала необходимость.

САМ СЕБЕ РЕЖИССЕР

Последние годы у нас наблюдается избыток юристов и экономистов-бухгалтеров. Мы с уверенностью можем сказать, что бухгалтер – исчезающая профессия. Со временем их заменят специализированные программы, к тому же бухучет существенно упростится. Ее величество синяя печать с синей подписью уйдут с арены подлинности глубоко в прошлое.

Почему развелось так много юристов и бухгалтеров? С наступлением рыночной эпохи появилось множество фирм различной формы собственности, ИП, и всем требовался отдельный бухгалтер. «Бухгалтер, милый мой бухгалтер» чаще всего был вторым человеком в фирме – после директора, ведь он держал при себе портфель с печатями и отчетами, владел тайными знаниями, имел доступ к банковским счетам и легко манипулировал первым лицом. Довольно быстро сформировался целый класс бухгалтеров, которые не были заинтересованы в распространении своих знаний среди предпринимателей и «ипэшников». С появлением и быстрым распространением программ Интернет–банк и Банк-клиент отпала необходимость посещать банк для проведения финансовых операций, а ключи и пароли в малом секторе предпринимательства перешли из рук бухгалтеров к руководителям организаций. Но у «бухов» оставались еще такие козыри, как налоговая отчетность, начисление заработной платы, кассовые книги и авансовые отчеты. Эти услуги требовались только раз в квартал или раз в месяц. Слой бухгалтеров резко сократился, и многие из них обслуживали сразу несколько фирм, чтобы набрать достаточный портфель заказов для заработка.

Вторым ударом по бухгалтерскому фронту стало появление программного обеспечения сдачи налоговой отчетности через Интернет, например, программа «СБиС++». Мелкие предприниматели быстро освоили этот программный продукт, и им требовались уже только консультации, да и то на первых порах. Правда, далеко не все на данный момент пользуются этой программой, но это всего лишь дело времени. Она значительно дешевле услуг бухгалтера. С каждым годом, а то и с каждым месяцем бухгалтерские процедуры будут автоматизироваться. При больших оборотах финансовых средств, разумеется, без бухгалтерии не обойтись, более того, большим фирмам необходим финансовый директор, экономист, который разрабатывает стратегию экономического развития предприятия. Но это совсем иной уровень профессионализма.

Кардинально изменится структура финансовой отчетности. И, если сегодня это кипы копий в 2-3 кг, подписанные первым лицом и скрепленные «синей» печатью, то завтра – это уже электронная отчетность, которая делается автоматически и доступна всем контролирующим органам.

Никаких чеков, которыми закрываются хозрасходы, не будет. Все расходы будут производиться только безналичным путем через банковскую карту и по этой причине – легко контролироваться. Начисление заработной платы также изменится. Оно упростится до неузнаваемости – до одного комплексного налога. Уплатил свою десятину – 10% и спи спокойно, а дальше уже твои денежки сами будут распределяться по разным фондам без твоего участия.

Таким образом, профессия бухгалтер постепенно выйдет из перечня собственно «профессий», как это случилось с профессией «водитель». Сегодня уже все водители – только разной категории. И, если раньше к компьютеру могли подойти только продвинутые «ботаники», то сегодня уже почти все пользователи Интернет и других современных средств связи – на разном уровне сложности. Любому предпринимателю необходимо знать основы бухгалтерского дела и экономики. Бухгалтерия переходит в массовое знание и умение, становится элементом социализации.

Другой такой же реформации подвергнется профессия журналиста и даже режиссера. Развитие массовых коммуникаций приведет к тому, что будет каждый «сам себе режиссер», сам себе писатель и корреспондент. Развитие индивидуальных сайтов уже привело к тому, что люди пишут и пишут, не привлекая к этому профессиональных журналистов. И пишут, надо сказать, неплохо, только с ошибками. Но это уже другая проблема. СМИ плавно перекочуют в виртуальное пространство, а новости будут комплектоваться автоматически – через многочисленные информационные каналы, через оцифровку речей, электронную почту общественных корреспондентов и т.д. Специальные программы будут обрабатывать их с целью ликвидации ошибок, то есть корректор, он же цензор, он же редактор будет почти полностью автоматизирован.

Аналогичная участь постигнет многочисленную армию юристов. Автоматизированный судья сам выдаст вам вердикт, и любая консультация – даже со сложным алгоритмом – станет доступной любому пользователю, так же, как и услуги адвоката. Плати, не выходя из дома.

Скажу честно, что исчезнет потребность в большом количестве банковских работников, чиновников среднего звена, риэлтеров, туристических агентов, продавцов, менеджеров, рекламщиков, дилеров. А вот специалисты по логистике будут шиковать! Понадобится большое количество курьеров.

Все вышесказанное основывается на развитии ИТ-технологий и пролонгации их в будущее. Это дает повод не выбирать бесперспективные профессии.

УНИВЕРСАЛЫ И УТИЛИЗАТОРЫ

Первое, на чем надо сделать акцент: назревает огромная потребность в комплексных и многопрофильных специалистах по любому направлению. Профессионалы-универсалы: «и чтец, и жнец, и на дуде игрец». Особенно это касается сферы образования и здравоохранения. Профессиональный учитель – педагог по идее должен владеть несколькими смежными предметами, а с переходом на интегральное образование, о котором мы уже говорили не раз, это станет необходимостью. То же самое можно сказать и о врачах. Излишняя дифференциация медицинского знания привела к тому, что в лечебных учреждениях не хватает врачей узкой специализации. Компьютерная диагностика всего организма в целом приведет к развитию нового направления в медицине – комплексного лечения – не одного органа за другим – паровозным методом, как это делается сегодня, а сразу в целом.

Будут также востребованы рабочие специальности на более высоком уровне механизации и автоматизации. Рабочие фактически становятся инженерами, а инженеры – учеными. В ближайшие годы – 10-15 лет потребность в профессиональных рабочих будет закрыта, но сегодня это – самое перспективное направление, тем более что будущие электрики и механизаторы, токари и пекари будут зарабатывать в два-три раза больше, чем служащие – ИТР.

Существенно расширится сфера услуг в области персонального потребления: личные психотерапевты, универсальные лекари, экономки, ведущие домашнее хозяйство, гувернеры, садовники, организаторы празднеств и торжеств и т.д.. В скором будущем будет легализована сфера интимных услуг, в т.ч. по медицинским показаниям. Древняя женская профессия уйдет в прошлое. Соответственно, будут востребованы кадровые услуги.

Еще один секрет для будущих бизнесменов. Хотите стать богатым, выбирайте профессию утилизатора! Ах, нет такой профессии? Будет. Если уж мы с вами подсматриваем в замочную скважину закрытых дверей в будущее, то там видим горы бензиновых автомобилей, которые станут не нужны по причине появления других видов транспорта. И эти автомобили не сжимают огромными прессами, а тщательно разбирают, превращая ненужный хлам в полезное сырье для дальнейшей переработки. Мы видим свалки, полностью автоматизированные линии по сортировке отходов. Вот где золотое дно! И еще один фокус: города. В городах происходит нечто незабываемое: хрущовки и брежневки, а также старые сети, вся совковая инфраструктура разрушается, разбирается и отправляется по месту требования в брикетах разного рода и вида. Этот период продлится несколько десятков лет, так что на одну жизнь хватит.

Одна из наиболее перспективных профессий – ландшафтный дизайнер. Область применения его знаний распространится от отдельных двориков бизнес-элиты на ценные лесные массивы и заповедники. Уголки природы станут настолько чистыми и ухоженными, что там будет негде бросить мусор или разжечь костер без всевидящего ока видеонаблюдения. За неимением свободных уголков для всех желающих, будут осваиваться территории бывших свалок. А куда денется старый мусор? Вот вам еще один фрагмент: глубоко под землей производится взрыв, образующий внутри шарообразную полость, оплавленную по внутренней поверхности. В этот «шарик» и будет сброшен мусор прошлого и наглухо закрыт. В этих резервуарах будет происходить процесс быстрого разложения под воздействием специальных реагентов. Через несколько лет эта «кися-мися» будет ценным сырьем. Дизайнеры создадут на местах бывших свалок искусственные ландшафты, превосходящие по своей красоте и оригинальности природные.

В глобальном плане наиболее перспективными являются экология, геология, политология, мировая экономика, системное проектирование, генетика, робототехника, транспортная навигация, аэростроение, новейшая архитектура, производство новых видов топлива, нанотехнологии и агропромышленный комплекс по производству и переработке продуктов питания.

Самой престижной будет считаться общественная деятельность, особенно в области благотворительности. Политики и демагоги уйдут со сцены. Спорт останется навсегда, только он примет более массовый характер. Творческие профессии, по сути, перерастут в хобби, а актерами будут многочисленные волонтеры. Все это произойдет по причине того, что почти все научатся петь, танцевать, писать стихи, рисовать, сочинять музыку – таково будущее поколение, и только избранные превзойдут общую массу.

Появятся и доселе неведомые профессии, связанные с изучением и освоением космоса, осознанием того, что мы не одни во Вселенной. А наука яростно примется за изучение тонкого мира.

Когнитивный Центр
Проектирования Будущего
vrp72@yandex.ru

Урегулирование конфликтов

Конфликтные ситуации являются важным аспектом рабочего пространства. Конфликт – это ситуация, когда интересы, потребности, цели или ценности вовлеченных сторон сталкиваются друг с другом. Конфликт является распространенным явлением в рабочей среде. У разных участников могут быть разные приоритеты. Конфликты могут возникать между членами команды, отделами, проектами, организацией и клиентом, начальником и подчиненным, нуждами организации и личными нуждами. Часто, конфликт – это результат восприятия. Является ли конфликт плохим явлением? Не обязательно. Иногда конфликт предоставляет возможность для улучшения. Таким образом, важно понимать (и применять) различные техники урегулирования конфликтов.

ПРИНУЖДЕНИЕ (НАСИЛИЕ)

Также известно, как конкуренция. Человек решительно отстаивает свою точку зрения, вопреки сопротивлению другого человека. Это может включать продвижение одной точки зрения за счет другой или поддержание сопротивления, препятствуя действиям другого человека.

Примеры, когда насилие может быть уместным

В определенных ситуациях, когда все другие, менее принудительные методы, не работают или не эффективны.

Если вам нужно отстоять свои права, противостоять агрессии и давлению.

Когда необходимо принять быстрое решение, и использование силы оправдано (например, при угрозе жизни, в целях остановить агрессию).

Как последнее средство разрешения длительного конфликта.

Возможные преимущества насилия

Могут обеспечить быстрое решение конфликта.

Возрастает чувство собственного достоинства, и вызывает уважение, когда стойкое сопротивление или действия были ответом на агрессию или враждебные действия.

Некоторые факторы против насилия:

Могут, в конечном итоге, отрицательно повлиять на ваши отношения с оппонентом.

Могут вызвать такую же реакцию оппонента, даже если он изначально не был настроен на насилие.

Нельзя воспользоваться сильными сторонами оппонента.

Такой подход может потребовать много энергии и исчерпать силы некоторых людей.

ВЗАИМОВЫГОДНАЯ СИТУАЦИЯ (СОТРУДНИЧЕСТВО)

Также известно, как конфронтация проблемы или решение проблемы. Сотрудничество включает попытку работы с другим человеком, для нахождения взаимовыгодного решения проблемы – того, которое устроит обе стороны. Взаимовыгодный подход рассматривает решение проблемы как возможность прийти к обоюдно выгодному результату. Он включает определение основных нужд оппонентов и нахождение альтернативы, которая будет удовлетворять нужды сторон.

Примеры, когда сотрудничество может быть уместным:

Когда важна согласованность и обязательства других сторон в среде сотрудничества.

Когда необходимо обратиться к интересам нескольких заинтересованных сторон.

Когда присутствует высокий уровень доверия.

Когда важны длительные отношения.

Когда вам необходимо работать, испытывая тяжелые чувства, неприязнь и т.д.

Если вы не хотите нести полную ответственность.

Возможные преимущества сотрудничества:

Приводит к решению актуальной проблемы.

Приводит к взаимовыгодному результату.

Укрепляет взаимное доверие и уважение.

Закладывает фундамент для эффективного сотрудничества в будущем.

Коллективная ответственность как результат.

Вы приобретаете репутацию хорошего участника переговоров.

Для вовлечённых сторон результат разрешения конфликта менее стрессовый (тем не менее, процесс нахождения и принятия взаимовыгодного решения может быть очень тяжелым – смотрите факторы «против»).

Некоторые факторы против сотрудничества:

Требует обязательства с каждой стороны для поиска обоюдно приемлемого решения.

Может требовать больше усилий и времени, чем некоторые другие методы.

Взаимовыгодное решение может быть не очевидным.

Сотрудничество может быть не практичным при согласовании сроков, и, когда необходимо принять быстрое решение или требуется быстрый ответ.

Когда одна или более сторон теряют доверие в оппонента, взаимоотношения обращаются к другим методам разрешения конфликта. Таким образом, все вовлеченные стороны должны продолжать усилия сотрудничества для поддержания сотрудниче ских взаимоотношений.

КОМПРОМИСС

Компромисс нацелен на поиск целесообразного и взаимовыгодного решения, которое частично удовлетворяет обе стороны.

Примеры, когда компромисс может быть уместным:

Когда цели имеют умеренную важность и не стоят использования более агрессивных методов, таких, как принуждение или сотрудничество.

Для достижения временного урегулирования сложных вопросов.

Для принятия целесообразных решений по важным вопросам.

В качестве первого шага, когда вовлеченные стороны еще не достигли высокого уровня обоюдного доверия.

Когда сотрудничество или принуждение не работают.

Возможные преимущества компромисса:

Более быстрое решение вопроса. Компромисс может быть более практичным, когда время является показателем.

Может обеспечить временное решение во время поиска взаимовыгодного решения.

Снижает уровень напряжения и стресса, который возникает при конфликте.

Некоторые факторы против использования компромисса

Может привести к ситуации, когда обе стороны не удовлетворены результатом (ситуация, где оба проиграли).

Не способствуют установке доверительных отношений в итоге.

Может потребовать тщательного контроля выполнения всех договоренностей.

ОТКЛОНЕНИЕ

Также известно как избегание. Это происходит, когда человек не преследует свои личные цели или цели оппонента. Он/она не прибегает к конфликту, отступает в сторону, откладывает, или просто уклоняется.

Примеры, когда отклонение может быть уместным:

Когда проблема тривиальна и не стоит усилий.

Когда есть более важные проблемы, и у вас нет времени решать эту проблему.

В ситуациях, где отсрочка с ответом идет вам на пользу, например:

Если сейчас не время и не место решать данную проблему.

Если вам нужно время, чтобы подумать и собрать информацию перед тем, как действовать (т.е. вы не готовы или вас застали врасплох).

Когда вы не видите возможности решения вашей проблемы или вам необходимо приложить неоправданные усилия.

Если вы имеете дело с враждебностью.

Когда вы не в силах уладить конфликт (т.е. вы слишком вовлечены эмоционально, или другие могут справиться с этим лучше).

Возможные преимущества отклонения:

Когда оппонент вызывает (предпринимает) попытки агрессии, вы можете отклонить или отсрочить свой ответ, пока не окажетесь в более благоприятной ситуации.

Отклонение – это подход с низким уровнем стресса при коротком конфликте.

Предоставляет возможность/время сфокусироваться вместо этого на более важных проблемах.

Дает вам время лучше подготовиться и собрать информацию перед действием.

Некоторые факторы против отклонения:

Могут привести к ослаблению или потере вашего положения; бездействие может быть расценено как соглашение. Использование стратегий отклонения без негативного действия на положение требует определенных навыков и опыта.

Если вовлечено несколько сторон, отклонение может негативно повлиять на ваши взаимоотношения со стороной, которая ожидает от вас действий.

СГЛАЖИВАНИЕ

Также известно, как приспособление. Сглаживание является приспособлением к проблеме или другим людям, прежде всего, вместо решения собственных проблем.

Примеры, когда сглаживание может быть уместным:

Когда важно обеспечить временное облегчение от конфликта или выиграть время, пока вы не окажетесь в лучшем положении для того, чтобы ответить.

Если проблема для вас настолько же не важна, как и для другой особы.

Когда вы соглашаетесь с тем, что вы не правы.

Когда у вас нет выбора или продолжается продолжение конкуренции оказывает негативное влияние.

Возможные преимущества сглаживания:

В некоторых случаях сглаживание может помочь защитить более важные интересы, и отказаться от менее важных.

Дает возможность пересмотреть ситуацию под другим углом.

Некоторые факторы против сглаживания:

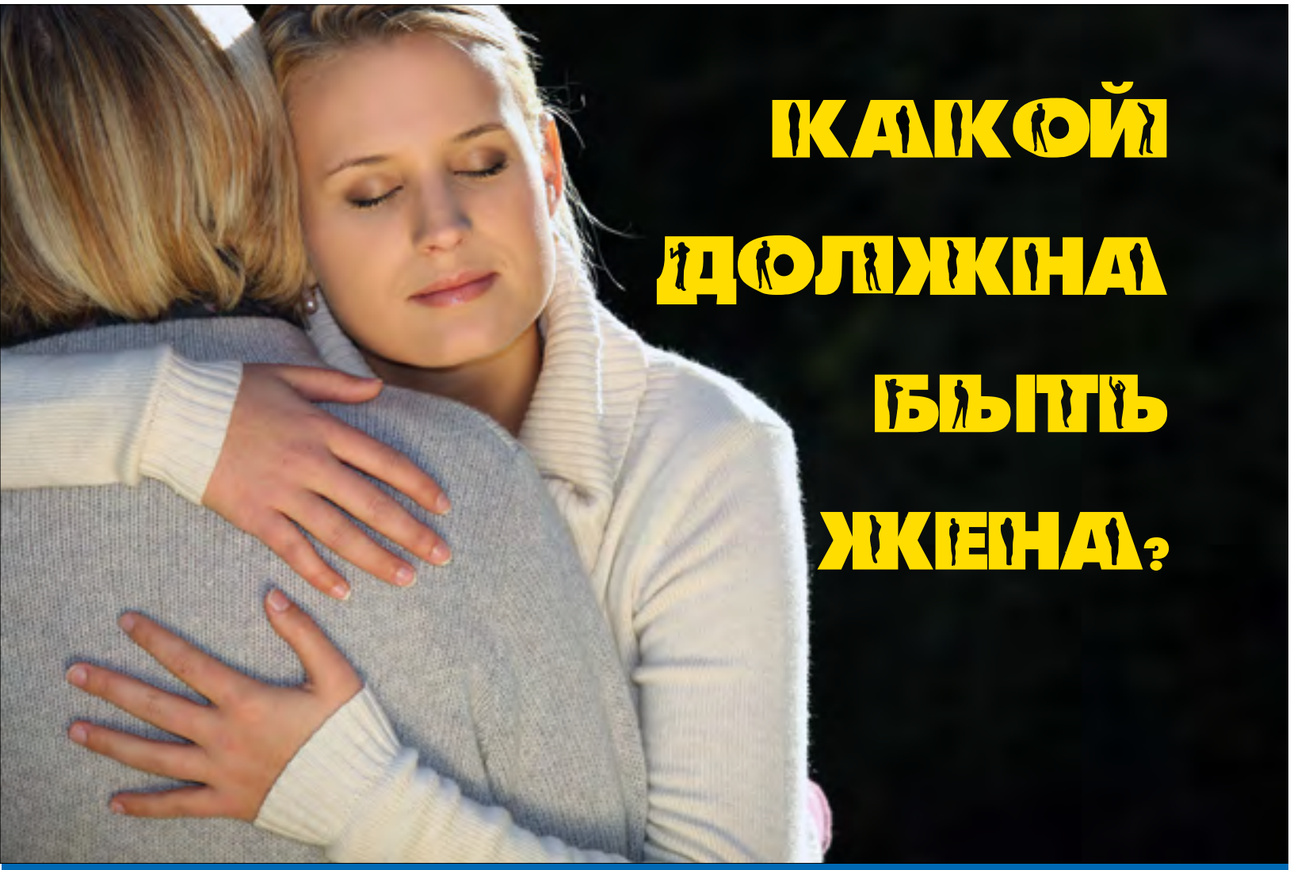
Существует риск злоупотребления, т.е. оппонент может постоянно пытаться использовать вашу тенденцию к сглаживанию/приспособлению. Таким образом, важно сохранять правильный баланс, а это требует некоторых навыков.

Может негативно повлиять на вашу уверенность в возможности отвечать агрессивному оппоненту.

Делает более сложным переход к взаимовыгодному решению в будущем.

Некоторым из ваших сторонников может не нравиться подход сглаживания, и они могут отвернуться от вас.

Анастасия ЛЕВИНА,
http://professionali.ru/~4466905/



КАКОЙ ДОЛЖНА БЫТЬ ЖЕНА?

Однажды, когда дочь-студентка в очередной раз пришла домой со знакомым молодым человеком, мать решила устроить своеобразный тест и дала им по листочку бумаги, где была написана всего лишь одна фраза: «Женщина идеал мужчины» и попросила их правильно расставить знаки препинания. Дочь написала «Женщина – идеал мужчины». Юноша понял фразу по-своему: «Женщина! Идеал – мужчины!». После этого мать вечером решила побеседовать со своей дочерью. И вот ее материнское напутствие.

Школьное образование, доченька, учеба в институте дают тебе много знаний, необходимых для будущей профессии.

Но саму жизнь во всем её разнообразии и широте можно узнать, как из личного опыта, так и от коллектива, в котором ты общаешься, так как именно в нем ты учишься правильному отношению к людям и воспитываешь в себе необходимые для жизни черты: чувство товарищества, целеустремленность, настойчивость.

Сейчас у тебя возникло чувство влюбленности, но для укрепления и дальнейшего развития его недостаточно ограничиваться первым впечатлением от молодого человека. Необходимо постараться узнать его ближе – в разговорах, поведении, учении, совместных занятиях спортом.

Ведь что такое влюбленность? Это привязанность к человеку, с которым хотелось бы жить вместе всю жизнь, так как от первой влюбленности, то есть от первой привязанности, к настоящей любви ведет длинный путь, когда один постепенно приходит к сознанию, что другой для него исключительно много значит.

Итак, постепенно влюбленность переходит в любовь. Но истинная любовь, доченька, может возникнуть и развиться только между людьми, которые не насилуют своих и чужих чувств, воли и взглядов, которые спокойно выражают все, что чувствуют и думают. И в другом человеке встречают искренний интерес и понимание. Истинная любовь – это способность жить для любимого человека. Разделять с ним вместе его радости, помогать ему переносить неудачи. Настоящая же любовь и счастливый брак между девушкой и юношей возможны только на основе общих трудовых интересов и глубокого взаимного уважения, а также терпения и мудрости.

Ты видишь, что взрослые люди обычно живут в браке, как муж и жена. Новая семья, как правило, оформляется путем регистрации брака: супруги добровольно принимают на себя обязательства в течение всей жизни жить вместе и совместно выполнять все обязанности, вытекающие из такого сожительства. Но нередко супруги не понимают, что брак может существовать только при условии абсолютного равноправия, иначе он распадется.

Основой брачной жизни должны быть только равноправие, взаимное уважение и любовь.

Ты наблюдаешь жизнь нашу, твоих родителей, жизнь бабушки с дедушкой, которые должны быть тебе всегда примером, маяком. И помни: каждый человек – сам кузнец своего счастья, – это раз, а второе – хранительницей очага является женщина. А при решении вопроса об Идеале хотелось бы остановиться на основных психологических потребностях человека, чтобы ты их поняла и усвоила:

Потребности мужчин:

- Уважение (мужчина гордится тем, что является мужчиной);
- Интимные отношения.
- Зрительное восхищение женой (мужчина хочет, чтобы его спутница всегда оставалась привлекательной, и у него не исчезало желание говорить ей примерно такие слова «Как ты прекрасна, возлюбленная моя!»).
- Спутник по отдыху.
- Тихая гавань.

Потребности женщин:

- Любовь и нежность.
- Общение (женщина не всегда нуждается в ответе, но ей нужен слушатель).
- Восхищение характером.
- Помощь в воспитании детей.
- Помощь по дому.

Что получается? Если у мужчины на первом месте стоит уважение к нему, то у женщины – это любовь и нежность. Лишь пятым пунктом мужчина называет дом тихой гаванью, где можно отдохнуть, и здесь же женщина ждет от своего друга помощи по хозяйству (смотри какие противоречия!).

В результате этого в каждой семье бывают конфликты. Если они останутся неразрешенными, то, подобно ржавчине, будут разъедать семейный очаг, так как духовная несовместимость супругов вызывает не только видимый конфликт в их отношениях, но и внутренний конфликт у детей: они разрываются между противоположным образом жизни папы и мамы, которых горячо любят. Хорошо, что тебе не пришлось испытать этого.

Споры зачастую вызывают гнев и, как следствие – стресс, но с ним можно научиться справляться. Если же конфликт в семье неизбежен, то возникает резонный вопрос: как супругам решать спорные вопросы?

Об этом поговорим в следующий раз. А сейчас скажу тебе, дорогая доченька, что нужно и должно создавать прочную основу для своего будущего счастья, а это – не избегать коллектива, не забывать о своем образовании и повышении квалификации; заботиться постоянно о своем здоровье, помня «муж любит жену здоровую». Не начинать жить слишком рано половой жизнью; не вращаться в обществе легкомысленных людей; и помнить, что алкоголь и курение никому не прибавили здоровья.

А теперь вопрос тебе. Почему я выгляжу моложе своих лет?!

Потому что есть **три золотых правила:**

1. Всегда быть спокойной и уравновешенной, так как часто сгоряча мы совершаем необдуманные поступки, потом об этом очень сожалеем;
2. Никаких конфликтов – быть тактичной со всеми и всегда;
3. Трудолюбие и удовлетворенность жизнью, то есть довольствоваться малым – это высшая добродетель, и помнить, что «скромность украшает человека».

Разговор записал Юрий ЛЫСКОВ

Печаль, раздоры, горький треск…

Роман недоволен тем, что жена родила второго ребенка против его воли. Он его не хотел в принципе. Настаивал на аборте, но в ответ услышал: «Милый, это же счастье!». Ребенку сейчас полтора года. Теперь вопрос, куда мне его можно сдать для того, чтобы оба родителя могли работать? Иначе – развод.

Консультация для Романа

Роман, ребенка можно отдать в детский садик, у нас есть ясли. Или, на крайний случай, нанять няню, попросить помощи у бабушек и дедушек. Но относиться к маленькой жизни негативно только потому, что ребенок нарушил ваши планы, недостойно мужчины. Он вырастет и отомстит вам за эту нелюбовь. Со временем все бытовые проблемы уладятся, трудности пути забудутся, а родной человечек останется. Постарайтесь простить его за то, что он появился на свет, простить себя, что вы так негодуете на продление вашего же рода. Ваша жена права – это счастье, иметь ребенка. К тому же за второго ребенка, рожденного в браке, матери выдают материнский капитал, который упростит ваши проблемы с жильем. Радуйтесь!

В 32 года Валентина год назад вступила в гражданский брак с человеком, от которого ушла жена, оставив его без квартиры и имущества. У мужа в первом браке двое детей – сын – 12 лет и дочь – 15 лет. У Валентины тоже дочь от первого брака 10-ти лет, которую практически содержит ее бывший муж. Новый муж Валентины, несмотря на свою маленькую зарплату, избыточно, по ее мнению, помогает своим детям, так как его бывшая жена требует этой помощи. Валентина начала ненавидеть его детей, а муж не осознает, что его новая семья тоже требует внимания и помощи. Как быть?

Консультация для Валентины

Получается, что основное разногласие – в финансах. Вашего ребенка одевает-обувает бывший муж, и это правильно и хорошо. Теперь ваш новый муж помогает своим детям – это плохо. Поговорите с ним и приведите ему расчеты: сумму, которая остается после выплаты алиментов, пусть поделит пополам, одну часть отдает вам, а другую – оставит на свои расходы. Если он не хочет вкладываться, то пусть попробует на эти деньги снять жилье и содержать себя. Судя по его поведению, с бывшей женой он был в роли подкаблучника, и до сих пор не может противостоять ее натиску. Попробуйте и вы немного нажать на него. Поговорите спокойно и рассудительно, он все поймет.

Виктории 50 лет. С мужем в браке 30 лет. Она предприниматель, он пенсионер. Викторию постоянно преследует страх, что с ним что-то случится, и она останется одна. У супругов двое взрослых детей, они любят друг друга, но у Виктории не проходит чувство тревоги за мужа. Тревога породила депрессию, от которой трудно избавиться.

Консультация для Виктории

Ваши чувства можно понять, но не одобрить. Страх одиночества возникает, когда человеку не комфортно с самим собой. Своим страхом вы отравляете жизнь не только себе, но и любимому человеку. Ваша депрессия передается мужу, и он тоже начнет тревожиться, что только ускорит нежелательный, но прогнозируемый сценарий. Своими страхами вы убиваете его. Найдите себе творческое занятие в отсутствие своего мужа. Ваше творчество внесет новизну и радость в ваши отношения.

Рите 21 год. Полгода назад вышла замуж за человека, которого очень любит. После заключения брака буквально в один день муж начал относится к ней, как к своей собственности, которая никуда не денется. Разве романтика в одночасье заканчивается со штампом в паспорте?! У Риты все чаще проскакивают мысли о разводе…

Консультация для Риты

Романтика? Устройте романтику сами. Уют и тепло в доме – заботы женщины. Проявите инициативу. Романтический вечер, поход в театр или выезд на природу даст возможность мужу посмотреть на Вас другими глазами. Но это должны организовывать вы сами. Чтобы усилить чувство собственности, муж будет унижать вас. Не давайте повода. Повышайте свою самооценку в своих собственных глазах. Постарайтесь, чтобы муж оценил вас с точки зрения независимого взгляда со стороны. Для этого необходимо укреплять свой социальный статус. Заняться общественной работой, которая не вызывает прямой ревности. Например, ухаживать за престарелыми. Уважение, которого вы достигнете в обществе, ваша социальная независимость постепенно изменят ваши отношения с мужем. А романтика? Да, после официального брака она проходит, если ее не поддерживать.

Раисе 58 лет, на пенсии, не работает. Ее сыну 32 года. Растила его одна. 8 лет назад он уехал и живет в Москве, женат. Обижен на мать так, что не хочет общаться с ней. 2 месяца не отвечает на звонки, письма, удалил адрес в скайпе. Раиса думает, что она один раз позвонила ему на работу, и теперь не знает, как себя вести.

Консультация для Раисы

Чтобы прояснить отношения надо обязательного поговорить с сыном. Есть сомнения по поводу того, что ваш сын так резко порвал связь из-за обычной житейской ситуации. Возможно, корни уходят глубоко, и вы слишком долго контролировали каждый его шаг. Звонок на работу – из этой серии. Если Вы хотите восстановить хорошие отношения с сыном, необходимо пересмотреть свою позицию. Сын стал взрослым и самостоятельным. У него своя семья. Для него наверняка имеет значение, когда к нему относятся с уважением, как это и подобает взрослому мужчине. У вас есть время подумать над этим, подготовиться к разговору так, чтобы сын чувствовал себя мужчиной, а не мальчиком. Он должен проявлять заботу о вас, а не вы. Самый лучший вариант – послать ему посылку, чтобы избавить его от вербального общения, необходимости преодолевать психологический барьер «бойкота». А дальше – ждите, когда он сам выйдет на связь, и говорите только о себе и своих проблемах, как вы их решаете сами – без упрека и намека на его участие. Пусть он сам предложит вам помощь и сочувствие. Дело ваше не безнадежно, хотя многое упущено, так как вы одна его воспитывали. Ваш контроль и звонки сыну – это проявление одинокого материнского эгоизма. Сын просто отражает его в вашем зеркале.

Татьяне 26 лет. Год назад от нее ушел муж, так как они жили вместе с мамой. Мать ее регулярно ругает. Прицепившись к слову, она может раздуть из мухи слона. Девушке невыносимо слушать ругань и матерщину, терпеть унижения и даже побои – за какие-то обиды из прошлого. Муж не вынес ситуации и ушел. Состояние девушки обострилось настолько, что возникли мысли о суициде. Татьяна не может жить с матерью, но финансово не в состоянии позволить себе снять другое жилье.

Консультация для Татьяны

Может быть, пора уже выйти из роли Маминой Дочки? И перестать приписывать ей ответственность за вашу собственную жизнь? Год назад, выбирая между мамой и мужем, вы выбрали маму. Пока вы не возьмете ответственность за свою жизнь на себя и не перестанете перекладывать все свои неудачи на мать, в вашей жизни ничего не изменится.

Оксану снедает невыносимая ревность к мужу, который работает в женском коллективе. Там есть молодые девушки, и Оксане кажется, что муж он может переключиться на одну из них. Молодая женщина постоянно упрекает мужа, высказывает свои подозрения, порой в дерзкой форме. Она устала от этой страшной работы. Хочет, чтобы и муж ее немного приревновал…

Консультация для Оксаны

У вас произошла подмена понятий ревность и любовь. Эти понятия не совместимы, так как ревность – разрушительное чувство. Если Вы любите своего мужа, то должны ему доверять, а не душить своей ревностью. Любовь – чувство красивое и созидательное, оно украшает совместную жизнь, а не разрушает ее.

САМАЯ ОБАЯТЕЛЬНАЯ И ПРИВЛЕКАТЕЛЬНАЯ!

Что делает каждую из нас максимально привлекательной для окружающих? Внешность? Обеспеченность? Глубокие знания? Нет. К сожалению, нет. Конечно же, и деньги, и эффектный внешний вид, и развитый интеллект стоят не на последнем месте в вопросе привлекательности. Но всё это не станет работать в том случае, если мы недооцениваем себя. Окружающие подсознательно считывают информации о низкой самооценке и рефлекторно начинают относиться к нам так, как мы сами к себе относимся.

Что же такое самооценка? Это некий веселый и весьма коварный коктейль, состоящий из следующих ингредиентов: нашего представления об идеале, представления о самом себе и самоуважения. Это соотношение наших притязании и возможностей. Когда наши желания соотносятся с нашими возможностями, мы счастливы. Но кто устанавливает эти пропорции? Конечно же мы сами. Быть счастливым – это не цель и не приобретенное благо. Это решение.

Необходимо запомнить одно простое правило: наша с вами самооценка зависит только от самоощущения себя (оценку себе мы ставим сами). Но, скажете Вы, как же так, ведь я могу целую неделю чувствовать себя превосходно от одного не самого яркого комплемента в мою сторону, либо мучительно переживать из-за обидной реплики мужа? Ни наше окружение, ни прохожие, ни начальник, ни подруга – никто не влияет на нашу самооценку. Всё происходящее вокруг нас – это лишь внешние раздражители, на которые здоровая и адекватная самооценка отвечает моментальным искажением и быстро приходит в норму. Будь-то положительный комментарий в вашу пользу, либо отрицательный. Неадекватная, заниженная самооценка будет бесконечно искать себе внешний импульс. Иногда гораздо легче принять образ жертвы и во всём усматривать критику. У Вас наверняка имеется несколько таких знакомых. Они есть у всех.

Наше восприятие оценки, которую нам ставят окружающие, зависит лишь от того, какую внутреннюю легенду питает та или иная информация. А эту легенду конструируем мы сами.

Практически у каждого из нас бывают периоды, когда мы недовольны своей внешностью, манерой поведения, особенностями характера, уровнем знаний и прочими надуманными недостатками собственной личности. В эти периоды мы теряем уверенность в себе и собственных возможностях развития в будущем. Нам кажется, что мы неспособны должным образом располагать к себе окружающих. Ну, разве можно симпатизировать этой непривлекательной особе, которую мы видим в зеркале? Ну, кто ж нас будет уважать и любить, такую несовершенную? Знакомо? Думается, знакомо многим. Верно ли такое суждение о себе? И да, и нет. Да, потому что в данный момент окружающие нас именно так и воспринимают. Нет, так как мы сами и создали все предпосылки к появлению такого восприятия, ведь мы себя сейчас не любим. Что значит полюбить себя? Это значит принимать себя всю позитивно, без отрицательных эмоций, направленных на самоуничтожение. Видеть собственную личность, как гармоничное создание природы, у которого есть все возможности для счастья и успеха во всём. Понимание того, что истинная красота, – это наша сущность, и она уникальна и совершенна, вот что означает полюбить себя.

Не стоит думать, что любовь к себе равносильна крайней эгоистичности. Любовь к себе – это, прежде всего, уважение к своей персоне, открывающее перед нами все дороги во все периоды нашей жизни. Чтобы стать счастливой нужно ценить себя в настоящем, культивируя чувство собственного достоинства. Большинство людей проводят жизнь в плену, потому что живут лишь будущим или прошлым. Они отрицают настоящее, хотя настоящее – это всегда то, с чего все начинается.

Ответом на вопрос «Как повысить самооценку?» будет развитие любви к самой себе, к своим стремлениям, к своей сути, к своим мечтам и к своему месту в жизни.

Есть несколько постулатов, определяющих схему того, как научиться себя уважать и любить по-настоящему. Они представляют собой следующие правила:

1. Создать положительный образ самого себя и постоянно его подпитывать. Наложить свои представления об идеале на представления о самой себе. И, что самое важное, идеал – это максимально лучший вариант Вас самих, а не образ извне (а здесь, Вы знаете, нет предела совершенству).

2. Ненавидеть или презирать себя нельзя. Это противоестественно, потому что противоречит самой, создавшей нас, природе;

3. Всегда, в любых условиях нужно мечтать о любви, об успехе, о счастье. Мечты не только позволяют увидеть себя в лучшем свете, но и способны реализовываться;

4. Надо стараться всеми силами развивать в себе сексапильность. Сексапильные девушки и юноши пользуются чрезвычайным вниманием противоположного пола, а это – прекрасный стимул для повышения самооценки;

5. Не следует много лениться. Лень способствует унынию, которое существенно снижает уровень уважения к себе;

6. Завидовать кому-то нельзя. Чувство зависти высасывает нашу энергию, препятствуя реализации внутреннего потенциала. Лучше постараться трансформировать энергию зависти в энергию собственного развития;

7. Искать в жизни обновления, если она кажется скучной и монотонной. Можно начать осваивать новую профессию, отправиться в поездку по неведомым до сих пор местам, познакомиться с новыми людьми, найти новые увлечения. Иначе внутренний застой существенно понизит самооценку;

8. Надо стараться выглядеть всегда аккуратно, стильно, и, в тоже время, довольно просто и скромно. Это позволяет везде чувствовать себя уверенно и достойно;

9. Нужно совершенствовать всё, что нас окружает, создавая наиболее приятную для себя обстановку. В такой обстановке уважение к себе не только крепнет, но растёт с неимоверной быстротой;

10 Необходимо любить то, чем мы занимаемся. Если какое-то дело не приносит удовольствия, значит, нужно менять его на другое занятие.

11. Жить нужно полной жизнью, наслаждаясь её красотой и многогранностью. Не стоит бояться перемен. Надо всегда стремиться к изучению чего-то, ещё пока неизвестного, будь то кулинария, вязание, путешествия, изучение языков и прочее.

Эти нехитрые советы помогают сохранять обаяние и молодость на протяжении долгого времени.

И в заключение несколько практических рекомендаций:

1. Завести дневник собственных побед. Купите чистую тетрадь и дайте ей название «Дневник успеха». Записывайте туда все, что на протяжении дня Вам удалось спланировать и выполнить хорошо, записывайте все свои победы, только успех и удачи, как здорово Вы смогли решить какую-то проблему. Обо всем негативном забываем и опускаем. Отлично, если Вы будете записывать в Вашем журнале успеха не менее десяти записей, а это могут быть даже совсем небольшие дела, то Ваша самооценка будет подниматься. Сначала Вам может быть будет нелегко. Вы будете постоянно себя спрашивать, а нужно ли это записывать. В таком случае, возьмите себе за правило: если сомневаетесь, всегда принимайте положительный ответ.

2. Упражнения у зеркала. Как можно чаще смотрите на себя в зеркало. В тот момент, когда Вы смотрите на себя в зеркало, говорите себе вслух всё самое хорошее, все то, за что Вы себе благодарны, что Вам в себе нравится, за что Вы себя любите.

3. Фотографии. У каждой из нас есть фото, на которых мы себе очень нравимся. Они должны как можно чаще попадать в наше поле зрения, а тем самым в сознание и подсознание. Развесьте свои удачные снимки в самых заметных местах, и вы сами не заметите, как Вы начнёте ощущать себя именно той прекрасной особой, которая иногда бывает от Вас так далека. Существует ещё один способ: пойти к профессиональному фотографу и сделать шикарную фотосессию.

4. Уделять внимание своему телу. И это не обязательно может быть физическая культура. Хотя, конечно, занятие спортом, безусловно, одно из самых действенных средств для поднятия самооценки и принятия своего тела. Помимо этого, необходимо следить за собой: как можно чаще проводить различные процедуры по уходу за телом как нечто необходимое. Очень важно заниматься своим телом не для того, чтобы измениться, а для того, чтобы усовершенствовать уже существующие прелести. Работает на долгосрочную перспективу только такая установка.

Фаина Раневская как-то сказала: «Четвертый раз смотрю этот фильм и должна вам сказать, что сегодня актеры играли как никогда!». А чем же наша с вами жизнь отличается от фильма? Тот же сюжет, те же актеры могут сыграть абсолютно по-разному. Так давайте же исполнять максимально возможную – главную роль, а не тушеваться в массовке! Ведь портрет нашей героини пишем мы сами.

Анастасия ЩЕПЕЛИНА

Беседы доктора Белкина

Задача иммунитета – охрана антигенного постоянства внутренней среды. И всё генетически чужеродное: бактерии, вирусы и генетические изменения внутри – это всё для организма неприемлемо. Если ген мутирует, то на клетке появляется антиген, это признак чужеродности, и клетка уничтожается. Ежедневно в нашем организме возникают и уничтожаются иммунной системой раковые клетки. Иммунная система – борец с инфекцией и борец с раком. Так была переосмыслена функция иммунитета.

БОЛЕЗНИ ЦИВИЛИЗАЦИИ

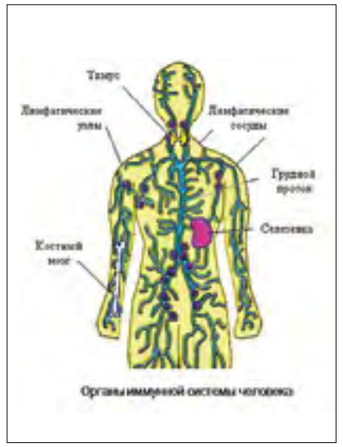
Иммунология зародилась, как наука по борьбе с инфекциями во второй половине 19-го и начале 20-го века.

Совсем недавно, всего каких-нибудь 100-150 лет назад люди буквально вымирали от эпидемий инфекционных болезней. И только в 19-ом веке стало понятно их происхождение.

В 20-ом веке возникла новая концепция «болезней цивилизации», альтернативная концепции инфекционных болезней. Постулировалось (и было доказано), что отход человека от природы, а именно: использование рафинированной, жареной, углеводной пищи, отрицательные стрессы и отравленная среда, в которой живёт современный человек, всё это приводит примерно к 12-ти болезням, от которых умирают современные люди. Это атеросклероз, гипертония, рак, диабет 1-го и 2-го типа, остеопороз, аутоиммунные болезни, ожирение, аллергические болезни, дисбактериоз. Все эти болезни – болезни цивилизации. В норме они проявляются у очень старых людей, а современный, нездоровый образ жизни во много раз ускоряет их проявление.

Сопровождаются ли эти заболевания инфекцией? Хорошо известно, что при ослаблении всего организма и иммунной системы, возникают разные вторичные инфекции. Или, когда иммунные силы организма ослабевают, человек становится излишне восприимчивым к вирусам и патогенным микробам разного рода. Ещё недавно на этом и заканчивалось рассмотрение инфекций при болезнях цивилизации. В настоящее время инфекциями цивилизации можно также назвать многочисленные инфекции, передаваемые инвазивным путём. Имеются в виду, прежде всего, случаи массового заражения людей через шприцы и половым путём (это тоже «кровь в кровь»).

Эпидемия герпеса, вируса приобретённого иммунодефицита (СПИД) и гепатита – также можно рассматривать как болезни цивилизации. В 20-м веке произошло очень сильное сексуальное раскрепощение, поощрение половых извращений, и всё большая свобода наркомании. Мы говорим о болезнях цивилизации сытого, уже «зажравшегося» общества. Теперь в этом «зажравшемся» обществе появилась ещё и



Органы иммунной системы человека

такая тенденция: выделять болезни нищеты (туберкулёз сифилис, наркомания и алкоголизм и другие).

СПИД (синдром приобретенного иммунодефицита) называют чумой нашего века. Вызывается он вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ), который поражает защитную систему организма. Вирус изображают похожим на противолодочную мину. «Грибы» на его поверхности состоят из гликопротеиновых молекул. «Шляпка» – три-четыре молекулы ГП120, а «ножка» – 3-4 молекулы ГП41. Считается, что первые массовые случаи заражения ВИЧ-инфекцией произошли в конце 1970-х годов. Хотя с тех пор ВИЧ был изучен лучше, чем любой вирус в мире, миллионы людей продолжают умирать от СПИДа, и миллионам людей ставится диагноз ВИЧ–инфекция. СПИД относится к числу пяти главных болезней-убийц, уносящих наибольшее число жизней на нашей планете. За последние годы не только изменились знания о ВИЧ и СПИДе, но и отношение общества к этой проблеме. От невежества и слепого страха перед этой болезнью человечество пришло к частичной победе науки над вирусом, а здравого смысла – над истерией и спидофобией. Иммунная система очень эффективна и изобретательна. Однако она может выручить организм не во всех случаях.

СИСТЕМА ИММУНИТЕТА

Система иммунитета – это МВД и госбезопасность нашего организма в одном лице. У нас есть как бы два вида иммунитета.

Врождённый неспецифический иммунитет есть у всех. Если к нам в организм попадает какой-нибудь микроб или токсин, тут же на него накинутся вездесущие клетки макрофаги, и начнут пожирать эти чужеродные микроорганизмы. Вы знаете, если инфекция попадает под кожу – очень быстро возникает воспаление. А из крови будет спешить мобильный отряд лейкоцитов. Это врождённый иммунитет. Примерно такого типа иммунитет есть даже у червяков, лягушек, у кого угодно.

Специфический иммунитет возник у нас значительно позже. Чем переболел человек или от чего провакцинировали, от того он и защищён. Можно провести вакцинацию, а потом посмотреть, образовались ли в сыворотке крови антитела или нет. Кроме того, у нас есть специфический клеточный иммунитет.

Иммунная система в целом – огромна. В общей сложности наши лимфоидные клетки весят примерно 2 кг. Если микроб или токсин попадает в кровь или ткани, то с ним борются лимфатические узлы, селезёнка и другая лимфоидная ткань тела. Они вырабатывают антитела – клетки, которые могут бороться с инфекцией. Помимо органов иммунной системы, у нас есть органы, в которых ежедневно, ежечасно созревают иммунные клетки. Есть органы, в которых клетки всю жизнь одни и те же, например: мозг, хрусталик глаза, сердце, мышцы – это очень долгоживущие клетки. А есть клетки, которые очень быстро обновляются. Лейкоциты обновляются каждые три дня. Клетки, выстилающие тонкий кишечник, обновляются каждые 2-3 дня. В костном мозге живут стволовые клетки, которые самоподдерживаются и размножаются в течение всей жизни, и могли бы 1000 лет размножаться, если бы человек столько жил. Из них попутно при размножении образуются дифференцированные клетки. Из них потом образуются лейкоциты, лимфоциты, эритроциты, тромбоциты и В-лимфоциты, вырабатывающие антитела, которые потом выходят в селезёнку, лимфоузлы, кишечник, кожу и здесь уже вырабатывают антитела против всего чужого.

Кроме В-лимфоцитов, которые вырабатывают антитела, у нас есть ещё одна категория лимфоцитов: это Т-лимфоциты. Они образуются следующим образом. Потомки стволовых клеток заносятся с кровью в центральный орган иммунитета, тимус. Он находится глубоко за грудиной – вилочковая железа. Здесь лимфоциты учатся, становятся Т-лимфоцитами и расходятся на периферию.

Так работает система нашего иммунитета. Добавим к этому, что В- и Т-клетки сотрудничают и помогают друг другу вырабатывать антитела.

ФУНКЦИИ ИММУНИТЕТА

Наш организм – это государство, на которое может быть атака с разных сторон, и ответ должен быть адекватным. Если нападают с моря, то нужны торпеды, а если с воздуха – зенитки. У организма есть два принципиально разных врага: микроорганизмы и их токсины, которые находятся вне клеток и инфекции, которые проникают внутрь клеток. Поэтому все иммуномодуляторы мы делим на те, которые поднимают клеточный иммунитет, и другие, которые повышают гуморальный иммунитет. У человека, особенно с возрастом, больше всего страдает именно клеточный иммунитет. Отсюда происходят бесконечные острые вирусно-респираторные инфекции и рак. И именно клеточный иммунитет страдает при нынешнем типе питания.

Предположим, в клетку вошёл вирус. Он берёт клетку полностью под свой контроль. Ведь у вируса нет ферментативных систем, чтобы он мог размножаться, и он использует внутриклеточные структуры, чтобы размножаться самому, и отключает самые главные центры управления. Вирус отключает команды, идущие из ядра клетки, и сам берёт контроль над всеми синтезами. Но если бы было только так, мы бы погибали при любой вирусной инфекции. Создаётся фронтовая ситуация и действуют все фронтовые лозунги – клетка погибает, но не сдаётся. Каждый раз она успевает переработать часть вирусов и выставить на поверхность, это называется презентация. Как только это увидят Т-лимфоциты (они вроде естественных киллеров, только иммунные), они будут их убивать. Одни из них уничтожают – вирус гриппа, другие – вирус кори и т.д. Они прилипают в «летальном поцелуе» и убивают эту инфицированную вирусом клетку. Клетка разрушается, вирус не успевает сильно размножиться. Вместо миллионов вирусов, их всего тысячи. Они оказываются снаружи, и уже гуморальный фактор сыворотки (антитела, эритроциты) добивают их.

ПОЧЕМУ У СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА ТАК МНОГО ПРОБЛЕМ С ИММУНИТЕТОМ?

Давайте разберёмся в этом по классической схеме: белки, жиры, углеводы. Что же им надо и что мы им даём?

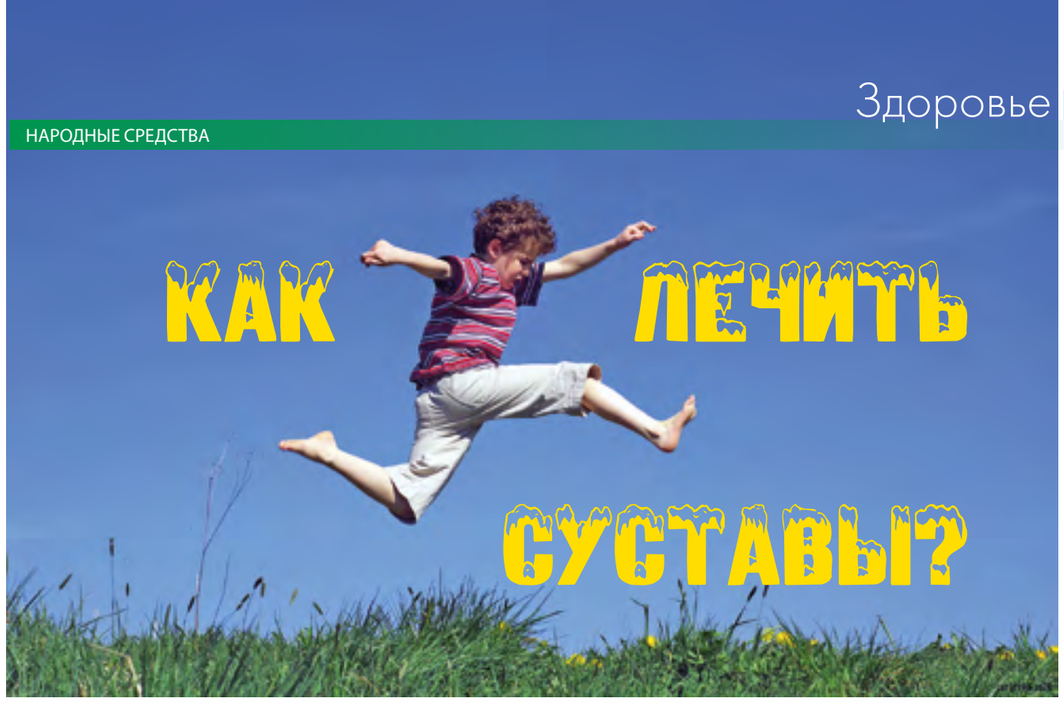
Белки играют огромную роль для структуры и функционирования наших иммунных клеток. Обычно люди получают из пищи полноценного белка немного. В мучной пище, к которой так пристрастны люди, содержится в основном неполноценный белок. Несмотря на его количество, он не может усвоиться, и это приводит к бедам. К тому же, даже полноценные белки при неправильном приготовлении теряют свои ценные свойства. Жареная пища вскармливает гнилостную флору и способствует отравлению организма и снижению иммунитета. Кто регулярно ест отварное мясо? – Почти никто. В основном едят жареное мясо. Именно оно вызывает приятные эмоции. Я думаю, это связано с тем, что жареные белки плохо усваиваются в кишечнике и достаются вредным микробам. Известно, что гнилостная микрофлора из аминокислоты производит «гормон любви и счастья». Может быть, это одна из причин пристрастия к жареной пище? Вот почему углеводная пища, а также жареная и рафинированная способствуют плохому иммунитету. У людей, которые регулярно едят много хорошей морской рыбы, лимфоциты гораздо более живые. У гренландских эскимосов и у других людей, приверженных к морскому типу питания: юг Франции, жители Средиземноморья, Японии, – очень хорошая иммунная система.

Углеводы играют решающую роль для здоровья иммунитета. Избыток сахаров в пище, когда он переходит в кровь, портит клетки иммунной системы. Если вы жарите хлеб на сковороде, он темнеет, становится коричневым. То же происходит и с мясом, оно меняет цвет и становится жёстким. Это потемнение – результат того, что глюкоза присоединяется к белкам, и потом, кстати, очень плохо переваривается в кишечнике. То же самое наблюдается, кода мы резко поднимаем уровень сахара в крови. Когда у человека кровь сладкая и жирная, то иммунитет ослабевает. Это называется метаболическая иммунодепрессия.

И плюс к тому, что человек из пищи имеет не те белки, жиры и углеводы, в них не хватает целого ряда биологически активных веществ. У нас катастрофически не хватает молочнокислых бактерий. Это сказывается на работе всех систем жизнеобеспечения и, прежде всего, на иммунной системе.

Когда мы начинаем решать любые проблемы у человека, будь то ожирение, очистка организма, падение иммунитета, депрессия, что угодно, мы всегда начинаем с кишечника. Потому что у большинства наших людей есть слабое место – наличие дисбактериоза. Пока мы его не уберём, что толку в том, что врач назначает иммуномодуляторы. Это даст только временный эффект. Прежде всего, надо восстановить органы. В современном питании очень не хватает микроэлементов. Для неё очень важны цинк, селен, сера, железо. Например, эхинацея является хорошим и безопасным стимулятором иммунитета. Астрагал – тоже совершенно замечательное растение, освежающее иммунную систему. Гриб рейши – совершенно фантастический иммуномодулятор. Японцы делают массу биодобавок на его основе. Люди, которые регулярно его едят, никогда не болеют раком. При надвигающейся эпидемии надо начинать принимать, например, эхинацею и гриб рейши, астрагал и золотую нить. Все эти компоненты оказывают мощное биостимулирующее действие на организм.

Прежде всего, если вы хотите повысить свой иммунитет, надо правильно питаться, не есть на ночь, много двигаться, нормализовать сон и испытывать как можно больше положительных эмоций. Однако только комплексный подход может обеспечить и сильный иммунитет, и сильное сердце, что придаст Вам неуязвимость.



С болью в суставах рано или поздно сталкиваются все. В большинстве случаев она отмечается в области тазобедренного, локтевого, коленного либо плечевого сустава.

В борьбе с болью в суставах можно использовать не только традиционные методы, но еще и средства народной медицины.

КРАПИВА

Семена крапивы смешивают с медом, но, поскольку крапива разжижает кровь, добавляют семена донника.

ЧАЙ

Чай из листьев брусники можно пить без нормы. Очень помогают настои из листьев смородины.

ЛОПУХ

Порошок из корня лопуха смешивают с медом и принимают по столовой ложке 3-5 раз в день до еды. Свежими листьями лопуха обертывают на ночь больные суставы.

АЛОЭ

Необходимо взять сто грамм сока алоэ, столько же нашатырного и чистого спирта, камфорного и вазелинового масла, скипидара, а также две большие ампулы новокаина. В темную бутылку и помещаем все эти ингредиенты. Оставляем бутылку в темном прохладном месте ровно на пять дней, при этом ежедневно дважды – трижды взбалтывая ее. Уже через пять дней отливаем от общей массы часть полученного средства, перемешиваем его и слегка подогреваем в горячей воде до температуры парного молока. Подогретое средство наливаем на ладонь и ею растираем пораженный участок. После такого растирания лучше всего полежать в постели как минимум два – три часа.

ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ

Пятьдесят грамм лаврового листа тщательно промывают, помещают в эмалированную кастрюлю, заливают 250 мг холодной воды и дают покипеть ему в течение нескольких минут. После этого жидкость процеживают и делят на четыре части. Ежедневно следует выпивать по одной части данного средства, причем очень маленькими глоточками. Сразу глотать данное средство не рекомендуется, его следует, как бы, посасывать. Одну часть следует выпивать по чуть-чуть в течение целого дня. Курс терапии составляет четыре дня, после этого делаем перерыв год и повторяем лечение.

Шесть столовых ложек мелко нарезанного лаврового листа залить стаканом подсолнечного или льняного масла и настоять в тепле в течение недели. Использовать для втирания при болях, связанных с артритом.

ЗОЛОТОЙ УС

Взять сорок суставчиков данного растения, тщательно измельчить их, залить водкой (500 гр) и оставить настаиваться в течение четырнадцати дней. Через две недели настойка будет готова.

ПОЛЫНЬ

Полынь обыкновенную (горькую) распаривают и прикладывают к больному месту.

МАЗЬ

Чтобы уменьшить боль в суставах нередко прибегают к помощи и специальной мази. Готовится она по следующему рецепту: следует взять четвертую часть стакана подсолнечного масла, четвертую часть куска хозяйственного мыла, пятьдесят грамм керосина, чайную ложку без верха пищевой соды и все это смешать. Полученное средство оставляем на три дня, после чего смазываем им пораженные участки.

СОЛЬ

Используйте солевые повязки (не компрессы, повязка должна быть воздухопроницаемой). Они позволяют оживить кровоток в коленном суставе и вывести накопившиеся шлаки, в том числе соли. Концентрация – 2 столовых ложки соли на стакан воды. Для повязки лучше всего использовать марлю или старое полотенце. Накладывать повязку надо на 10-15 часов. Солевая повязка поглощает жидкость из подкожного слоя, а затем из более глубоких слоев, увлекая за собой микробы, вирусы, вредные вещества, яды.

ВОДА

Суставы необходимо обеспечивать водой, и ежедневно ее надо пить столько, сколько позволяет собственный вес – не менее 30 грамм на 1 кг веса. Вода должна быть чистой, лучше талой.

ПЧЕЛИНЫЙ ПОДМОР

100 граммов подмора (мертвых пчел) заливают слегка остывшим кипятком и настаивают 15-20 минут. Полученную массу отжимают через марлю, затем накладывают тройной слой марли, на него отжим, закрывают целлофаном, закрепляют эластичным бинтом и накладывают на больное место. Через 2-3 часа компресс снимают.

Рецепты Лидии СУРИНОЙ
и народной медицины

Из поколения в поколение, или «Приходите на Свечу к Ивану-богачу!»

Отъезд из Тюмени был назначен на восемь утра, чтобы часам к пяти приехать в село Ермаки Викуловского района, где нам предстояло встретить Купальскую ночь по традициям белорусов-самоходов, обосновавшихся здесь в конце XIX века. Поездку организовывало «Национально-культурное общество «Автономия Беларусь» под руководством Сергея Ефимчика и при финансовой поддержке Комитета по делам национальностей Правительства Тюменской области. Выезжали на двух автобусах, в которых уютно разместились известные и за пределами нашего региона участники ансамблей белорусской песни «Лянок» и молодежного ансамбля белорусской музыки и песни «Палессе» (руководители Клавдия Зуева и Тамара Григорьева), солисты семейного ансамбля «Спадчына» Надежда и Ангелина Подкорытовы и ансамбль «Земляки»: Галина Емельянова, Валерий Кайченков и Галина Полуян.

Дорога предстояла длинная: мы и песни пели, и забавные случаи вспоминали и, конечно, окунулись в историю переселенцев из Беларуси.

В ПОИСКАХ ЛУЧШЕЙ ДОЛИ

Белорусские крестьяне отправлялись за «Камень», как тогда называли Уральские горы, потому что земли эти многих притягивали своим обилием. В тайге полно дичи, грибов, орехов и ягод – хоть косой коси. В реках отборная рыба – осетр, стерлядь и максун. Крепостного права и дворянства нет, купцы славились добродушием и честностью. Сибирский мужик с богом и властью держался на равных, трудился вдохновенно, отдыхал шумно, отличался отменным здоровьем.

Сначала в дальний путь посылали «разведчиков»: о них белорусы говорили «пошли в сугляды», а потом уже решались на групповые самовольные переезды. Так за Уралом все больше появлялось хуторов и заимок. Белорусы привозили с собой новые орудия труда: сохи, окучники, мотыги, кузнечные и столярные инструменты. У них были охотничьи сумки с сигнальным рогом и кошелем из бересты, фитильные ружья, тарелочные капканы, ловушки-самоловы, что для местных жителей – татар и остяков – было в диковинку. От переселенцев-самоходов они узнавали правила трехполья, учились выращивать рожь, лён и овощи, использовали удочки для зимнего лова, рогульку и острога. Белорусы держали пасеки пчел, имели опыт строительства каналов. Женщины занимались ткачеством, сохраняя в рисунках традиционный народный орнамент.

Со временем белорусские деревни становились украшением Сибири. Улицам давали «свои» названия, в семейных альбомах бережно хранили старинные фотографии дедов и каждый несбыточно мечтал еще хоть раз увидеть свою родную Беларусь. Долгое время сохранялся обычай строить дома толокой, помогая друг другу. Свадьбы и кресьбины до сих пор справляют па-беларуску. Осталась и своя особая говорка: лук называют цыбулей, свеклу – бураком, кувшин – крынкой.

Долгими зимними вечерами собирались бабы в одной из хат и пели старинные песни, которые теперь исполняют их потомки. Так, в Викуловском районе 27 лет существует народный фольклорно-этнографический ансамбль «Вячорки», 22 года – народный фольклорный ансамбль «Россияночка», а в Ишимском хорошо известен фольклорный ансамбль «Живица», не говоря уже о наших тюменских коллективах. ТООО «НКО «Автономия Беларусь» одна из немногих в России имеет такое количество талантливых творческих союзов. Руководители ансамблей – белоруски Любовь Мякишева, Валентина Михиенко, Надежда Вычужанина, Елена Антонченко, Клавдия Зуева, Мария Пискун, Тамара Григорьева – настоящие мастера своего дела.

Сергей и Светлана Ефимчики

ОГОНЬ, ВОДА И ЧУДЕСА КУПАЛЬСКОЙ НОЧИ

День нашего приезда выдался жарким, и дорожная техника не выдерживала такого накала, но мы оптимистичного настроя не теряли, терпеливо ожидали окончания ремонта заглохнувших моторов. Однако в Ермаки к назначенному часу все же успели. Надежда Ивановна Вычужанина, руководитель Ермаковского Дома культуры, встретила нас радушно. Разместила, ужином накормила, с планом пребывания ознакомила.

В актовом зале клуба участников концерта принимали под бурные аплодисменты: помимо тюменцев выступали «Россияночка» и «Вячорки», а «Яромил» Тюменской академии культуры, искусств и социальных технологий показал старинный свадебный обряд с песнями и приплясами. Обменялись и поздравлениями, грамотами, подарками. Затем на поляне возле реки начались чудеса, связанные с огнем, водой и травой, имеющей по преданиям в этот день особую целебную и магическую силу. Травами устилали полы, вывешивали у дверей дома, в амбарах и хлевах, из них делали веники и парились в бане, чтобы весь год быть здоровыми. Девушки плели венки и, загадывая судьбу, бросали их в реку, приговаривая прабабушкины заклинания. Совершали и обряд «Поминание предков»: положили на плот большой венок, в середину поставили свечки и пустили его по речной глади.

Пожаловали к нам на праздник и сам князь Купалиш с Купалинкой, и ведьма с русалками. Брызгали всех водой: «А у нас Иван-Купало, обливай кого попало». Угощали ухой и ароматным чаем из 12 трав! Попробовали мы и приготовленное по старинному рецепту чудесное домашнее живое пиво. Когда Купалиш зажег огромный костер, к нему стали подносить веточки березы с лентами, бросали в огонь жито и овес, чтоб хорошо всем нам жилось. В эту ночь спать не полагается: мы встречали рассвет у воды и огня, водили хороводы, прыгали через костер. В общем, праздник удался.

ГДЕ ТЕПЛО, ТАМ ХАТЕ БЫТЬ

По записанным воспоминаниям старожилов история села Ермаки начиналось так. Два рогачевских белоруса вышли к середине реки Тениса. Река рыбная, по берегам тальники да ивы. Им тут приглянулось. Стали выбирать место для строительства хат. Дождавшись вечерней поры, неторопливо обошли берег реки, где тепло почувствовали, там, значит, и хате быть. Широко осенили себя крестом, поплевали на ладони и, выдернув из-за поясов топоры, взялись за дело. Лес зазвенел. Заложили они пять изб, а через год привезли с собой 20 семей. Так появилась первая белорусская деревня Ермаки, но почему ее так назвали, никто не знает.

Надежда Ивановна Вычужанина – потомок самоходов-белорусов, рассказала что первым поселенцам было несладко: выдавали им не лучшие земли, в отдаленных местах, где не ступала нога человека, или на болотах, где полно комаров и гнуса. А еще предстояло привыкать к суровому сибирскому климату. Жили в избах без пола и чердака, уже позже появились крыши из бересты и соломы, топили в хатах «по-черному». В морозные зимы скот спасали в избах, а потом приспособились рубить теплые хлевы. Женщины готовили изо льна волокно, ткали холсты и пряли пряжу, шили одежду, занимались рукоделием, и всегда пели песни, соединяющие их с родным краем. Песни были очень грустными.

– Память предков мы храним и детям-внукам передаем, – подчеркивала она сурово. – В музее собрали старинные национальные костюмы и вышивки, орудия труда и домашнюю утварь. Сегодня у нас созданы все условия для творчества, есть и музыкальные инстру-

менты, и костюмы, а главное – желание чувствовать себя белорусами земли Тюменской... В прошлом году из Минска приезжали к нам гости, значит, то, что мы делаем, интересно и в Беларуси. Главное – сохранить и популяризировать традиционную белорусскую культуру.

НЕЗАБЫВАЕМЫЕ ВПЕЧАТЛЕНИЯ

«Россияночка» и «Вячорки» исполняют старинные белорусские песни в их традиционном звучании. Валентина Дмитриевна Михиенко, заслуженный работник культуры РФ, тоже потомственная белоруска-сибирячка, уверена, что «старинная белорусская песня, как голос предков, ведущий в историю, передается на Викуловской земле из поколения в поколение».

– Мы кропотливо записывали слова песен, которые со временем стали исчезать из разговорной речи селян, собирали истории семей и документы о первых белорусах-переселенцах. В 2003 году наш ансамбль впервые побывал на исторической Родине предков. Впечатления – не забываемые. А «Вячорки» потом выступали на Славянском базаре в Витебске и не только. Нас всегда очень тепло принимают, ибо мы поем так, как уже, порой, не поют в самой Беларуси.

Кстати, в Викулово тоже есть белорусский музей. Выставка «Шлях Вікулава-Мінск-Бярлін» раскрывает судьбы самоходов участников войны, освобождавших Белоруссию от фашизма. Хочется добавить, что традиции самоходов продолжаются не только в музыке и пении, но и рукоделии. Например, в Тюмени изделиями из соломки занимается Любовь Фуфаева, текстильными куклами – Юлия Черепанова, вышивками – Галина Безгодова, сувенирами из глины – Надежда Аниканова. Кружком белорусской кухни руководит Галина Полуян.

В те дни заехать к Валентине Дмитриевне в Викулово не получилось, но я хорошо помню ее рассказ об истории своей семьи.

«В 1930 году здесь была создана коммуна «Труд земли», потом началось раскулачивание. Несмотря на то, что во многих семьях не использовался наемный труд, но по тем меркам был достаток, они попадали в списки кулаков. Среди них оказался и мой дед – Слепченко Тимофей Семенович и моя бабушка – Домна Елисеевна, и их пятеро детей. Всех выгнали из дома, в котором последние лет 60 размещалась контора сельпо, забрали скот, плуг, бороны, одежду и отправили этапом на Урал. Маме тогда исполнилось 11 лет, она рассказывала, в каких жутких условиях жили ссыльные. Но дедушка решил бежать в свою деревню. Шли они ночами по лесам и болотам, голодные и раздетые, а днем отсиживались, чтобы не попасть в руки конвоиров. Когда в село пришли, сначала разместились у родственников, потом снова построили свой дом, вступили в колхоз, а работать в семье умели. Как говорила моя тетя Ганна, «лодыри отобрали нами нажитое, даже женские сарафаны и юбки. Поносили их и опять ходили голодранцами. А мы и в колхозе заработали, снова дом построили и снова стали жить лучше их».

Ансамбль «Палессе»

Перенос иконы на Рождество с. Осиновка

«ПРИХОДИТЕ НА СВЕЧУ К ИВАНУ-БОГАЧУ!»

По преданию, первые дома соседней деревни самоходы из Могилевской губернии строили из осины, и деревню поэтому назвали – Осиновка.. Так вот, оказывается, с тех давних переселенческих времен и до сей поры в Осиновке сохранился уникальный обычай переносить на Рождество из дома в дом икону «Воскресение Христово», которую называют «Свечой».

Перенос иконы проходит очень торжественно. В сочельник поются молитвословия, утром от одного дома к другому выстилают широкую дорожку из соломы. Выносят икону мужчины, впереди хозяйка с хлебом-солью. Все присутствующие становятся на колени. У принимающего двора икону встречают новые хозяева и ставят ее в «Красный угол». Для хранителей иконы дом становится своеобразной церковью, куда можно приходить с молитвами и просьбами. Приносят и «оброки» – дары, на которые хозяин покупает свечи и угощения. Дети раньше созывали селян словами: «Приходите на Свечу к Ивану-богачу!»

Белорусские куклы из Лангепаса

Рабочие моменты Почетного консула Республики Беларусь

До революции эта икона находилась в Никольской церкви: ее привезли с собой из Беларуси самоходы. Когда же церковь разорили, святыню прятали в амбаре и тайком переносили из дома в дом. За всю историю села только в годы Великой Отечественной войны обряд этот не совершался. На «Свечу» собирается много народу из разных деревень, к родителям приезжают дети и внуки, чтобы этой иконе поклониться.

Существовал в Осиновке ещё один обряд. В период долгой засухи старушки за день ткали обудённик – полотенце до 3-х метров длинною, ставили на поле у речки стол, а на него – иконы и хлеб-соль. Читали молитвы, с крестным ходом обходили деревню, окропляли водой посевы и затем топили обудённик в реке. А ночью начинался дождь...

В СФЕРЕ НАЦИОНАЛЬНОЙ ПОЛИТИКИ

– Правительство Тюменской области уделяет много внимания межнациональным отношениям и значительных творческих успехов диаспоры добиваются благодаря этой поддержке, – подчеркнул наш гид и руководитель Сергей Александрович Ефимчик.

Ежегодно белорусы отмечают такие обрядовые праздники как «Раство», «Каляды» «Гуканне вясны», «Юрье», «Ивана Купала», «Багач», «Дзяды». Летом 2009 и 2012 годов провели этнографические экспедиции в места компактного проживания белорусов-самоходов – в Викуловский район – для сбора фольклорно-этнографического материала, который стал достоянием для подрастающего поколения. Детские белорусские коллективы ежегодно участвует в областном конкурсе самодеятельного творчества «Радуга», где занимают призовые места. Это вокально-инструментальный ансамбль «Жалейка» в школе №70, руководитель Татьяна Бакина. В детском саду №160 Елена Гардубей создала вокальный ансамбль «Зярнятки». Хореографический ансамбль «Акварель» под руководством Надежды Тележкиной и Натальи Носовой радует зрителей интересными танцами. В селе Викулово Игорь Мохов возглавил вокальный ансамбль «Молодые голоса», а Елена Пономарева – хореографический ансамбль «Фиеста». В Ишимском районе Сергей Антонченко руководит театром-студией «Веселка», где ребята и поют, и возрождают традиционный белорусский вид творчества – делают изделия из бумаги «выцынянкі».

Он же нам напомнил, что белорусы и в более поздние времена внесли свой вклад в освоение нефтегазовой Сибири. Город Губкинский в 1986 году был основан белорусским комсомольским стройотрядом, а мэром города неоднократно избирается комиссар первопроходцев – Валерий Лебедевич. Город Лангепас и несколько вахтовых поселков: Брестский, Минский, Днепровский считаются истинно белорусскими.

– Работали в сложных условиях, жили мы тогда в одной стране, проблемы и задачи были общими. – Сергей Александрович улыбнулся: – Радует, что интеграционные процессы между Тюменской областью и Беларусью никогда не прекращались, а дружба и взаимопомощь между нашими народами не прерывалась. Сегодня открываются сервисные центры, создаются совместные предприятия. Между Тюменью и Брестом, Тобольском и Могилевом заключены договоры о побратимстве. Только за последние четыре года, во многом благодаря усилиям Почетного консула Республики Беларусь в Тюмени Владимира Шугли, товарооборот между нашей областью и Беларусью увеличился более, чем в два с половиной раза.

Этот процесс С.А. Ефимчик знает не понаслышке, так как является заместителем Почетного консула. Беларусь может гордиться такими сынами своего отечества.

Наш визит в Ермаки заканчивался. Обогащенные историческими познаниями и истинным наслаждением от выступлений художественных коллективов и простого человеческого общения. Мы вернулись в Тюмень, сохраняя в душе зов и память предков.

Людмила БАКЛАНОВА

На уровень парижского Монмартра

НЕ НИЖЕ, решили поставить Тюменский Арбат «Содружество» его организаторы. В чем я намерена была убедиться лично, предварительно ознакомившись с сайтом в интернете. Однако в ночь на 17 августа лил проливной дождь, казалось, запланированные мероприятия в силу непогоды отменятся. Но уже утром ярко светило солнце, а на открытой площадке сквера Немцова уютно разместились «коробейники» – мастера декоративно-прикладного искусства.

Елена СУЛЕЙМАНОВА. Профессионально занимается юридическим сопровождением инвестиционных проектов в консалтинговой компании. Имеет два высших образования по специальностям «Экономист-менеджер» и «Юрист». В настоящее время увлечена проектом «Тюменский Арбат», в который вложила идею, дух, знания и любовь.

СПРАВКА.

Фонд развития науки, культуры, образования, спорта и туризма «Содружество» – некоммерческая организация, созданная для реализации социокультурных проектов. В его руководящий состав вошли люди высокопрофессиональные, интеллектуальные, добившиеся в жизни успеха и готовые бескорыстно делиться опытом в обозначенных названием фонда сферах. Работа фонда становится ярким примером слаженного частно-государственного партнерства, результатом которого мы теперь можем наслаждаться.

О ФОНДЕ, ПРОЕКТЕ И О СЕБЕ

Инициатором Тюменского Арбата выступил Фонд развития науки, культуры, образования, спорта и туризма «Содружество», президентом которого является Сулейманова Елена Гертрудовна. В октябре прошлого года проект с аналогичным названием участвовал в выставке социальных проектов общественных объединений, организованной правительством Тюменской области и был рекомендован к реализации. Эту идею поддержали департамент культуры администрации города Тюмени, управа Центрального административного округа, Тюменская государственная Академия культуры, искусств и социальных технологий. И через полгода Арбат уже стартовал в Тюмени в сквере имени Николая Немцова, где Арбат прописался и, по заверениям многих тюменцев и гостей города, в надежде, что надолго.

Цель проекта – познакомить с культурными традициями разных народов, их песнями и танцами, уникальными изделиями тюменских мастеров, театрализованными представлениями, музыкантами, художниками. А к прочему – организовать семейный досуг, приобщиться к здоровому образу жизни.

И это удается.

По мнению председателя Тюменской городской думы Дмитрия Еремеева, Арбат «Содружество» становится новой достопримечательностью нашей областной столицы, имеющей шансы вырасти до такого уровня, как московский Арбат или парижский Монмартр.

– Исторически сложилось так, что в городе нет пешеходной улицы, подобной московскому Арбату или Монмартру в Париже. Этим летом в Тюмени будет свой Арбат в сквере Немцова, который станет местом для творчества и общения. Думаю, что именно общение – самое важное и ценное, что даст он жителям и гостям города, – отметил Дмитрий Еремеев на открытии Арбата, который еще называют прорывом в нашу культурную жизнь.

Елена Сулейманова откровенно призналась, что, к общей радости, проект состоялся: открытие показало – «саду цвесть»!

Говорить о своем детище она, кажется, может только вдохновенно с искрящимися глазами и доброй улыбкой, ведь есть знаковый результат начального пути, есть увлекательные планы на будущее и темы к размышлениям.

– Творческий потенциал Тюменской области огромен, его нужно только правильно преподнести мировому сообществу. Такое впечатление, что по Сибири разбросаны сверкающие жемчужины, а мы должны собрать их в ожерелье и всему миру показать, насколько богата Сибирь – не только нефтью и газом (кладовыми земли), но и своим народом, энергетический код которого очень высок. Среди прочего фонд «Содружество» создает культурно-познавательный туристический кластер для привлечения туристов, как из Российской Федерации, так и из-за рубежа. Но это глобальная перспектива одного из направлений нашей деятельности.

Тюмень богата талантливыми людьми, которые зачастую не имеют возможности поделиться своим мастерством с широкой аудиторией, получить общественное признание. А «Тюменский Арбат» в этом помогает. Чтобы стать его участником, достаточно подать заявку, указать фамилию, имя, отчество, контактный телефон и вид представляемого публике творчества. Или связаться с фондом через интернет.

Несомненно, радует, что сквер Немцова стал местом, где воплощаются творческие идеи, куда приходят свободные художники, музыканты, представители разных национальных диа-

Клуб Сибирской реконструкции

Бхаджан Бэнд

Карнавал. День города – 2013

спор и общественных организаций, чтобы открыто общаться, дарить свое мастерство и развиваться. Самому старшему участнику проекта был 101 год, а самому маленькому – три годика, так что Арбат объединяет поколения, объединяет позитивно настроенных единомышленников, людей неравнодушных, увлеченных и влюбленных в свой край! Значит, действительно, Парижу не уступим!

ЭТНОКУЛЬТУРА БЕЗ РАВНОДУШИЯ

В летний период каждую субботу с 14.00. до 18.00 посетителям Арбата предлагается универсальная программа. 17 августа она была посвящена этнокультурному развитию Тюменской области.

С чарующим концертом выступили молодежный ансамбль белорусской песни и музыки «Полесье» и вокальный дуэт «Земляки», авторскую песню представила Марина Костова, посвятив ее родной Тюмени. Гости из Таджикисната воспевали любовь к девушкам. Поразили ритмы овального барабана и мантры кришнаитов, но особенно – казачьи «вечерки», предшественницы современных дискотек. Ансамбли «Казачья песня» и «Вишня» показали, как по вечерам лет сто-двести назад веселилась молодежь. Кадриль, хороводы и игрища никого не оставили равнодушным.

– Мы любим фольклор, – признались мне казачки, – прекрасно чувствуем себя в национальных костюмах. Раньше ведь по орнаменту платья можно было многое узнать: замужем девушка или нет, сколько у нее детей. Жаль, знания символики утеряны, легко можно ввести парня в заблуждение.

– А я люблю русский народный сарафан, – присоединилась к разговору Лариса, которая, как выяснилось, пришла выступление казаков поддержать. – Люблю русскую культуру и своим примером хочу молодым показать – не забывайте ее, гордитесь тем, что вы – русские. А Тюменский Арбат дает нам возможность и себя показать, и на других посмотреть.

Михаил, который назвал себя политиком-гражданином, подчеркнул, что Арбат ничего и никому не навязывает, здесь реализуется свобода выбора гражданской позиции, свобода мнения и вкусов. Здесь никто никому не завидует, а сопереживания – налицо, то есть, на лицах всех присутствующих.

– Хочется поблагодарить все структуры, связанные с формированием гражданского общества в Тюмени, за такой формат общения, – сказал он, чуть склонив голову в признании этого факта.

Кирилл, преданный Кришны, рассказал о четырех главных принципах, по которым живут в их общине. Они исключают мясо, рыбу и яйца, азартные игры, интоксикации, в том числе чай и кофе, и секс «на стороне», что, собственно, совсем не противоречит общечеловеческой морали и христианству. А мантры он назвал освобождением от ума: многократно воспевая имя Кришны, действительно, ни о чем другом просто невозможно думать, как и при чтении молитв, например. Мы пришли к выводу, что лучше не искать различий: каждая религия призывает к добру, хоть и видит его, порой, по-разному, а духовное возрождение обязательно начнется с Сибири.

Как же иначе? Кто поспорит?

УГОЛОК ПО ДУШЕ

Толпа мальчишек окружила стол с автоматами: их больше интересовала военная техника. Лет до 12, как заверил Артем, член Военно-патриотической организации ГРОН, ребята проявляют огромный интерес к оружию, который потом почему-то пропадает: армии боятся. А напрасно, сам он служил в войсках ВДВ, армия его многому научила, теперь иначе смотрит на многие жизненные неурядицы: «мелочи» отбрасываются.

– На Арбате мы каждую субботу. Здорово, что придумали такой проект. Выставляем разное оружие, даем возможность собрать-разобрать ручной пулемет и автомат Калашникова (макеты, конечно), надеть на себя парашют, сфотографироваться, чтобы ребятишки могли почувствовать себя солдатами, защитниками Отечества, – улыбается Артем, обнимая за плечи мальчишку, с восторгом на него смотрящего и внимающего его слову. Кто знает, может и не случайна эта их встреча.

Белорусский стол окружили желающие рассмотреть или купить корзиночки из лозы, гобелены с видом костела или глиняные сувенирные горшочки. Людмила Татаринцева вместе с сестрой Галиной провели мастер-класс по их изготовлению. Неожиданно состоялась и встреча земляков, а к прочему узнали, что в деревне Неволино Ишимского района есть захоронение первых белорусов-переселенцев, что заинтересовало Тюменскую белорусскую общественную организацию.

– Нам Арбат очень нравится, мы здесь каждую субботу, – восклицает Людмила Васильевна. – Узнаем новых белорусов, самасвядомасць, то есть самосознание развивается: каждый человек должен знать свои корни, чувствовать себя частичкой своего народа.

К разговору присоединилась рукодельница-мастерица Ирина Доронникова, предлагающая посетителям Арбата изделия из бересты, самотканые пояски, обручи:

– На Руси издревле женщины занимались рукоделием и предавали навыки своим детям. Моя дочь делает изделия из пластика. 20 июля я принимала участие в дебютном показе спектакля-перформанса «Здравствуйте, товарищ Маяковский!». Провела викторину, рассказывая о бересте, дарила победителям свои изделия, ведь все, что мы придумываем – это не для себя.

Мне здесь очень интересно, Арбат позволяет найти своего покупателя, знакомиться с молодыми мастерами, обменяться идеями. Разнообразная концертно-развлекательная программа Арбата так увлекает, что не замечаешь, как время летит и уходить не хочется.

– А еще здесь можно познакомиться с интересными людьми, расширить круг общения, – добавляет девушка в русском сарафане.

Возле стенда защитников животных молодая женщина предлагала взять двух черненьких котят: кошка неожиданно на восьмом году жизни принесла такой подарок. Что называется, отдам в хорошие руки. И такие «руки» нашлись. А Дмитрий Пронин, руководитель Экологического научного общества молодежи «Green helpers» («Зеленые помощники»), охотно поделился планами на будущее: наряду с акциями «Собачья и кошачья радости» намерены присоединиться к Всероссийскому антимеховому маршу.

На скамейках в сквере разместились люди разных возрастов и увлечений, но всем одинаково приятно было все, что вокруг происходило.

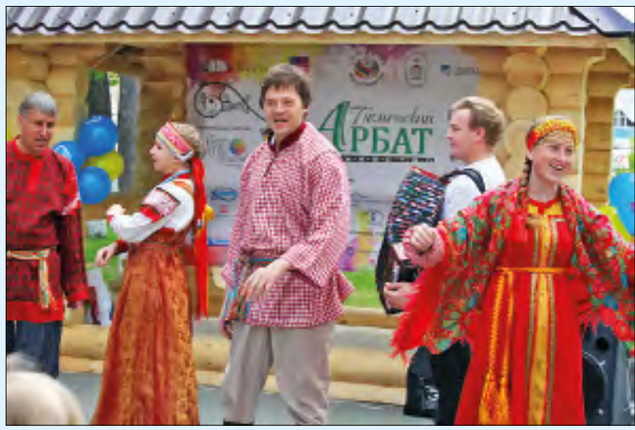
– Понимаете, – обратилась ко мне пожилая дама, – на Арбате может проявить себя каждый желающий, и он найдет здесь свою аудиторию, зрителей и слушателей. Мой внук после шахматного турнира увлекся шахматами, а мне понравился клуб исторического танца «Дамы и Кавалеры», о котором раньше не подозревала. Впервые здесь узнала об оздоровительной практике Цигун, на Арбате можно сочетать приятное с полезным. И удачно выбрано место – центр города, с транспортом без проблем.

Трудно не согласиться.

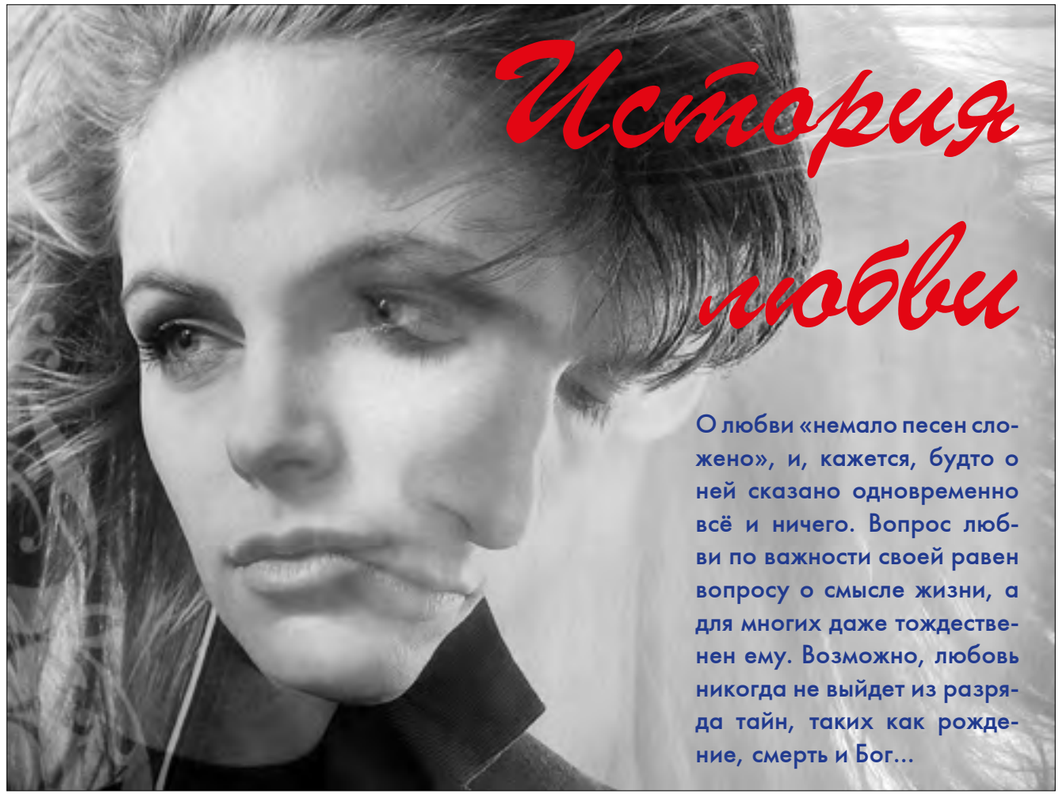
Людмила БАКЛАНОВА

Эмилия Петухова, мастер декоративно-прикладного искусства

Белорусский отдел ДНК «Строитель»



Ансамбль «Росстань»



История любви

О любви «немало песен сложено», и, кажется, будто о ней сказано одновременно всё и ничего. Вопрос любви по важности своей равен вопросу о смысле жизни, а для многих даже тождественен ему. Возможно, любовь никогда не выйдет из разряда тайн, таких как рождение, смерть и Бог...

Вся история человечества пронизана темой любви, равно как и все пласты человеческой культуры, все уровни существования человека - природно-биологический, эмоционально-душевный, социально-межличностный, духовно-нравственный, космо-универсальный. Существует множество понятий любви. В нейробиологии, к примеру, на основе изучения работы мозга влюбленных, любовь была определена как *«дофаминэргическая целеполагающая мотивация к формированию парных связей»*. Есть и другое определение: *«Любовь - это когда девочка душится духами, а мальчик одеколоном, и они идут гулять и нюхать друг друга»*. (Лиза, 5 лет).

ДЕТСТВО ЛЮБВИ

Уже давно люди спрашивали себя, когда возникла любовь – вынес ли ее человек из животного царства, или она появилась позднее. Пещерные люди, которые жили ордой, групповым браком, наверно, не знали никакой любви. Исследователи древности говорят, что ее не было даже тогда, когда стало возникать единобрачие. Исходя из работ антропологов Моргана и Бахофена, Энгельс писал: *«До средних веков не могло быть и речи об индивидуальной половой любви. Само собой разумеется, что физическая красота, дружеские отношения, одинаковые склонности и т. п. пробуждали у людей различного пола стремление к половой связи, что как для мужчин, так и для женщин не было совершенно безразлично, с кем они вступали в эти интимнейшие отношения. Но от этого до современной половой любви еще бесконечно далеко»*. В данном контексте уместно шуточное определение любви Амброза Бирса: *«Любовь – это временное безумие, излечимое посредством брака или исключения влияния на пациента факторов, вызвавших расстройство. Данное заболевание, как кариес и многие другие недуги, распространено преимущественно у цивилизованных народов, живущих в искусственной среде; варварские нации, которые дышат чистым воздухом и употребляют простую пищу, обладают иммунитетом к его пагубному действию.*

Иногда эта болезнь смертельна, но чаще для врача, чем для пациента».

ЛЮБОВЬ В АНТИЧНОСТИ

Многие философы, психологи, ученые считают, что и во время античности любви не было, а был один только телесный эрос, простое половое влечение. Так принято считать поскольку **любовь – это интимное, частное, личностное переживание, до которого сознание людей в ту эпоху еще не доросло.** В древнем обществе, когда представления о личности (ее ценности, самостоятельности, независимости) находились в зачаточном состоянии, и отдельный человек был растворен в коллективе как в едином целом, где его действия и побуждения были подчинены интересам коллектива, соответственно понималась и любовь. Мифология как мировоззрение древних рассматривает любовь не столько как факт личной жизни, сколько как универсальный космический процесс, в котором человек участвует, но не играет решающей роли.

Говоря об античном понимании любви, нельзя не отметить, что классической типологией видов любви до сих пор считается античная, различающая такие виды любви как: *филия (дружба, духовная привязанность), сторге (любовь семейного рода), агапе (платоническая любовь), эрос (страсть, половая любовь).*

Древними было замечено, что, несмотря на единство Вселенной и человека, каждая вещь имеет свое место и предназначение, в результате чего мир состоит из полярных противоречий, самые устойчивые из которых – мужественность и женственность. А объединение двух человек противоположного пола рассматривалось античными философами как некий космический брак между мужским и женским началом, которые пронизывают мир. Так, во многих древних религиях луну, землю и воду воспринимали как символ женственности, а солнце, огонь и тепло – как символ мужественности. Мужское начало выражает активность, волю, форму; женское – пассивность, послушание, материю.

Из этого понимания Космоса происходило и распределение ролей в браке, где женщина являлась не объектом любви, а средством деторождения. И даже в просвещенных Афинах женщина была исключена из общественной жизни и культуры. Мужчины искали общества мужчин, и считалось, что любовь между представителями мужского пола имеет высший духовный аспект, которого нет в любви между мужчиной и женщиной.

В период античности закладывается основополагающее достаточно четкое разграничение между духовной любовью и половым инстинктом. Впервые к этой проблеме обратился Платон, который трактовал любовь как божественную силу, помогающую человеку преодолеть свое несовершенство, как помощницу на пути к нравственности и вечной красоте. Это не физиологический инстинкт, который легко удовлетворить и монотонное повторение которого вызывает лишь раздражение.

Интересно здесь, что любовь появляется во времена, когда женщина попадает под господство мужчины. Можно было бы подумать, что любовь возникла в истории как психологическое возмещение за женское рабство: подчинив женщину, мужчина сам попал к ней в плен. Но это внешний подход и очень однолинейный. Можно предположить, что похожие нравы царили в начальные времена варварского патриархата. Любовь не выдержала этого психологического ледникового периода и погибла. И лишь спустя долгие тысячелетия, когда отношения мужчины и женщины начали смягчаться, любовь стала рождаться снова. **Личность начинает обособляться от общества, начинает все больше осознавать свои отдельные, частные интересы, все больше выдвигать их на первый план. И вместе с этим обособлением резко углубляется и любовь, и постижение ее ценностей делается куда более глубоким и разветвленным. Можно сделать вывод, о том, что любовь, скорее всего, появляется вместе с личностью.**

СРЕДНЕВЕКОВАЯ ЛЮБОВЬ

В эпоху средневековья в обществе происходит коренное изменение взглядов на основные жизненные понятия, ценности, устои, что связанно с широким распространением христианства как мировой религии. Христианство, быстро осознав себя носителем принципиально новой этики, нового понимания человека и его места в мире, сделало огромный вклад в историю человеческой культуры, и, прежде всего, – это идеал всеобъемлющей любви как основы всей человеческой жизни. Любовь в Новом завете понимается очень широко, и почти все ее аспекты связаны с божественным авторитетом. Широко проповедуется и любовь к ближнему, к каждому человеку, которая является необходимой ступенью любви к Богу.

В свете этой божественной любви и любви ко всему человечеству особый отпечаток накладывается и на интимные чувства. **Любовь между двумя людьми воспринималась как некое эгоистичное и греховное проявление.** Так, Августин, крупнейший представитель и завершитель латинской патристики, выделял два вида любви: одна земная, нечистая, плотская, увлекающая ко всему переходящему, а в результате – в глубины ада; другая любовь – святая, которая поднимает нас к высотам, к небесам.

Параллельно с осуждением плотской любви в философии уже позднего средневековья все чаще и чаще затрагивается вопрос о высокой любви между мужчиной и женщиной, которая рассматривается как данный Богом

пример бескорыстной любви, которому надо следовать в повседневной жизни. **Осознав любовь мужчины и женщины неотъемлемым и прекрасным свойством человеческой природы, философы говорят о том, что она достойна уважения, но лишь под покровом целомудрия.**

ЛЮБОВЬ ЭПОХИ ВОЗРОЖДЕНИЯ

Уже в эпоху Возрождения тема любви расцвела в обстановке общего острого интереса ко всему земному и человеческому, освободившемуся из-под контроля церкви. Понятие «любовь» возвратило себе статус жизненной философской категории, которым было наделено в античности, и который в средние века был заменен на статус религиозно-христианский. Но религиозный оттенок любовного чувства не исчез совсем.

В философском учении Джордано Бруно наиболее ярко представлены сущность и значение любви в ренессансном представлении. В его диалогах любовь предстает как героическая, огненная страсть, окрыляющая человека в борьбе и в стремлении к познанию мира. Любовь, с точки зрения Бруно, это всепроникающая космическая сила, пружина человеческой истории.

Этот взгляд на любовь как на сильнейший духовный порыв, страсть накладывает отпечаток и на оценку отношений между мужчиной и женщиной. И «Венера с Амуром» Рафаэля, и «Вакханалия» Тициана свидетельствуют о том, что в эпоху Ренессанса особой моральной разборчивости в интимных чувствах человека не было. Реализация человеческих желаний и похотей, следование во всем людской природе стало центром идеологии этого исторического этапа.

ЛЮБОВЬ В ПЕРИОД НОВОГО ВРЕМЕНИ

А позже появились капиталистические отношения, а вместе с ними ряд научных открытий, в том числе и в науке о человеке. Новые знания разбивали античные и средневековые представления о мире, не могли не оказать воздействия на философию своего времени, где происходит решительный разрыв с религией, крах авторитета церкви.

В центре внимания философии Нового времени – человек с его естественным стремлением к добру, счастью, гармонии. Полностью отрицается средневековая идея об изначальной греховности людей. Философии Нового времени присущ гуманизм и антропоцентризм.

Любовь в понимании мыслителей того времени (Гоббса, Локка и др.) – **это сильное желание приятного, только и всего. Проблема «божественной любви» все более уходит на задний план, «любовь земная» все более прочно занимает свои позиции.**

Особенно яркое выражение подобная идеология нашла во французском обществе, которое в последние десятилетия перед революцией отличалось легкомысленным и фривольным отношением к этому чувству. **Любовь в придворных и аристократических кругах превращалось в изощренное искусство флирта, бездушное и бессердечное. Сама любовь и верность стали чем-то старомодным, их заменило мимолетное увлечение.**

ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ЛЮБВИ В НАШИ ДНИ

В современности царит пестрота в подходах к исследованиям на тему любви. Последние представления о любви слегка отличаются общими тенденциями – господством пессимистических и иррациональных установок, развенчивающих человека и отбрасывающих его вспять к животному состоянию. Может быть, наступила пора бездуховности, место любви стал занимать «секс»?

В понимании Шопенгауэра субъекты альтруистической любви должны «забыть себя», растворив свою волю в императиве морального самоподавления, а затем ее полностью умертвить. В конце концов отомрет и любовь в любом ее виде, и все погрузится в нирвану.

Согласно Ницше, любовь всегда эгоистична, альтруизм невозможен, его соучастие в любви противоестественно. В этом смысле любовь и мораль исключают друг друга, любовь оказывается «по ту сторону добра и зла».

Своеобразная трактовка любви была у философа Кьеркегора. Он рассматривает варианты эстетической романтизации любви и показывает, к каким парадоксам она приводит. В «красивой» любви божество светлого чувства соединяется с демоном темной

чувственности. Эротизм превращается в погоню за наслаждениями и ведет к циничному опустошению души, а если субъект исповедует христианство, то эротизм обостряется осознанием греховности совершаемого: такой субъект, преступая божий запрет, клянет себя за это, он унижает себя перед Богом.

Зигмунд Фрейд возвысил физиологически-психологическую сторону любви в противовес социальной культуре, в которой он видел своего рода тюремщика и палача, сковывающего и ломающего естественные человеческие порывы. По Фрейду мощная сила сексуального влечения определяет все мотивы поведения человека. Эта сексуальная сила стесняется и деформируется условностями социальной жизни, а потому выступает поневоле в неожиданных и загадочных, иногда уродливых и страшных обличиях (нарциссизм – самое безобидное из них). Половой инстинкт вынужден маскироваться и трансформироваться, но все-таки он пробивает себе путь, хотя нередко, особенно в детстве, выступает в загадочных формах. Потом Фрейд обратил пристальное внимание на трагические стороны любви, на переходы любви в ненависть и влечение к смерти.

От фрейдовской гипертрофии роли сексуальных влечений в жизни современного человечества попытался отойти Карл Юнг. Он признал, что любовь – это только одно из ряда проявлений жизненных потенций человека. Но она глубоко коренится в «архетипах» бессознательных структур массовой психики, в которых мужское начало отличается в общем последовательностью и цельностью, тогда как женское особенно противоречиво: так, психологические установки коварной соблазнительницы и самоотверженной матери диаметрально противоположны, они борются друг с другом, друг друга вытесняют и отрицают.

Вильгельм Рейх, в отличие от К. Юнга, наоборот, еще более гипертрофировал идеи Фрейда. Все, кроме секса, – только видимость. Борьба за освобождение человека означает снятие всех преград, которые установлены культурой на пути удовлетворения его половых потребностей, так что необходима «сексуальная революция». Рейх понимал сексуальную революцию как утверждение вседозволенности, идею «свободной любви».

Жан-Поль Сартр рассматривал любовь как непрочное, крайне хрупкое и обманчивое чувство, чреватое изнуряющими душу конфликтами. Если несколько упростить рассуждения Сартра, ход мысли таков: радости любви причастны освобождению человека, но прочности победы не дают никогда. Слияние с «другим» ведет к утрате себя в нем, а это очень дорогая плата за эфемерное счастье. Любовь разочаровывает, ускользает, выявляется сочетание любви и ненависти.

Эрих Фромм пишет: «Если человек любит только одного человека и безразличен ко всем другим, его любовь – это не любовь, а симбиотическая привязанность, или расширенный эгоизм».

В ИТОГЕ:

Первый влюбленный человек появился тогда, когда он стал личностью. В разные времена представления о любви были разными, однако преобладали те или иные идеи. Сегодня же, в ситуации кризиса любых смыслов, утраты общезначимых ценностей, как в социальном, так и в индивидуальном существовании человека, тема любви словно «соскальзывает в небытие». Продолжается вечный поиск ценностных абсолютов, придающих жизни наполненность смыслом, оправданность и упорядоченность.

Анастасия ЩЕПЕЛИНА

Великое таинство Вселенной

Газовые столбы («столпы творения») в зоне звездообразования в M16 (Туманность Орла)

Все рожденное обречено на смерть. В материальном мире мы не знаем вроде бы ничего, противоречащего этому закону. Животные и растения, звезды и планеты, даже Вселенная или, точнее, Метагалактика, наблюдаемая нами часть мироздания, по современным представлениям, имели когда-то начало, а значит, будут иметь и конец. В таком случае смысл смерти понятен: ограничивать экспансию жизни. Однако тогда смысл жизни вовсе пропадает: для чего нужны сложнейшие создания, если им заранее предопределена смерть? Только нелепой игрой слепого случая остается объяснять появление живых организмов. И уже вовсе трагической бессмыслицей бытия видится появление разумных существ, сознающих бренность своей жизни.

Кроме излишних страданий и страхов, это знание ничего не дает, но отнимает самое прекрасное – надежду на непрерывную жизнь, на бессмертие. Насколько более счастливы животные, одаренные чувствами, но лишенные понимания неизбежности смерти!

Для религиозного миросозерцания проблема снята ссылкой на Бога. Он – всевышний творец всего живого, и тайна творения недоступна слабому разуму человека. Надо не тщиться постичь ее, а верить в чудо.

На вопрос о бессмыслице появления жизни и разума ради торжества смерти ученый волен ответить предельно просто: так есть, такова реальность. По отношению к природе некорректны вопросы: почему или – зачем? Они заранее предполагают сознание и волю творца, его замысел. Для научного познания это излишняя гипотеза. Поэтому следует выяснять, как все произошло. Мы не спрашиваем, зачем, сгорая, светит солнце? Не ради же любителей позагорать...

О появлении живых организмов люди задумались очень давно. В некоторых мифах высказана мысль, о рождении первых растений и животных из грязи, ила. То же утверждал в системе своей материалистической философии Демокрит. По его представлениям, атомы, сплетаясь, образуют различные вещества, а также растения и животные не беспричинно, а «на каком-нибудь основании и в силу «необходимости». Чуть подробнее он объяснял так (цитируя по Диодору): «Земля сперва затвердела, затем, когда вследствие согревания поверхность ее стала приходить в брожение, она во многих местах подняла вверх кое-какие из влажных веществ, и (таким образом) возникли на их поверхности гниющие образования, покрытые тонкими оболочками... Когда влажные вещества вследствие согревания... начали рождать жизнь, они (гниющие образования) тут же стали получать по ночам питание от влаги, осаждавшейся из окружающей атмосферы, днем же отвердевали от жары». В конце концов, из них «возникли разнообразные формы животных».

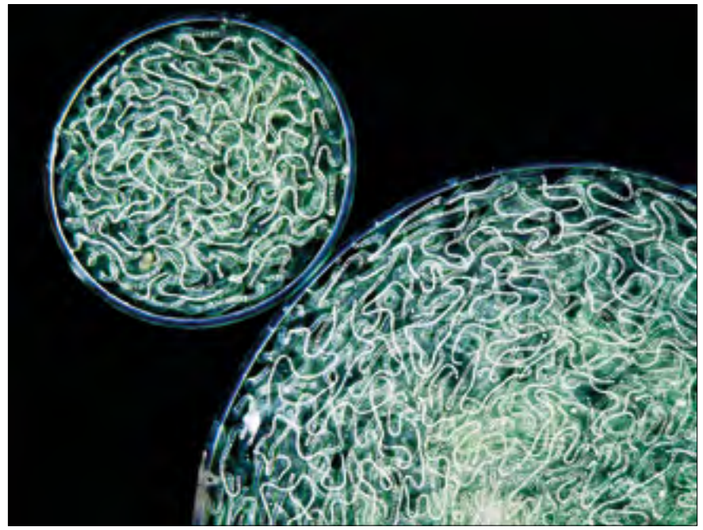
Нечто подобное предполагали мыслители на протяжении многих веков. Особенно распространено было мнение, восходящее к Аристотелю, о саморождении личинок многих организмов в гниющем мясе. Эта легенда была опровергнута опытами итальянского ученого Франческо Реди во второй половине XVII века. Еще раньше англичанин Вильям Гарвей провозгласил: «Всякое животное – из яйца». Вернадский предложил называть утверждение «живое – от живого» принципом Реди.

КАК ВОЗНИКЛИ ПЕРВЫЕ ОРГАНИЗМЫ?

Из ученых XX века на этот вопрос большинство ответит примерно так. Некогда на безжизненной Земле сложились условия для химической эволюции, в результате которой синтезировались сложные органические молекулы, а из них после бесчисленных проб и ошибок сформировались крохотные сгустки органического вещества, способные осуществлять обмен веществ и размножение...

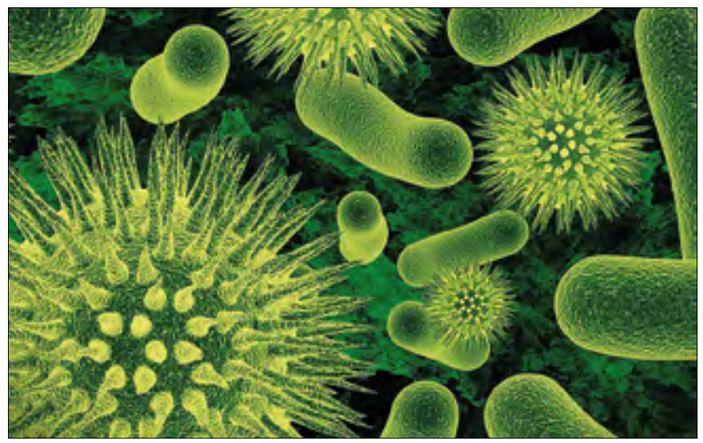
Однако нет ни единого факта, подтверждающего теоретическую возможность самопроизвольного зарождения живых организмов на Земле из неорганических веществ. Сложнейшие лабораторные эксперименты проводились много лет в разных странах, но искусственный, техногенный синтез хотя бы примитивнейшего организма все еще не удался. Предположим, когда-нибудь такие опыты увенчаются успехом. Что они докажут? Только то, что для техногенного воспроизведения биовещества необходимы... человек разумный, развитая наука, изощренная техника. Все это, безусловно, мало напоминает природные условия на первозданной Земле.

Более убедительными были бы факты, полученные в результате «путешествий во времени», в глубины геологического прошлого. Ведь если организмы появились некогда на Земле, пусть даже в виде «семян», занесенных из других обитаемых миров, то ее история должна начинаться с эры, лишенной жизни.



Поиски такой эры продолжаются с прошлого века и поныне безрезультатно. Самые древние из известных горных пород прямо или косвенно свидетельствуют о существовании в ту пору (около 4-4,5 миллиардолетий назад) микроорганизмов. Несмотря на все усилия ученых разных специальностей, о происхождении живых организмов на Земле существуют только недоказанные фактами догадки. Некоторые специалисты вернулись к давно высказанной идее о переносе «зародышей жизни» на нашу планету из Космоса. Но в принципе это ничего не решает, если исповедовать наиболее популярную ныне теорию образования Вселенной (Метагалактики), относящую момент ее рождения на 15-20 миллиардолетий в прошлое. Все равно где-то на какой-то неведомой планете или в облаках космической пыли должно было свершиться великое таинство появления жизни.

Если было начало Вселенной, то, значит, было и начало жизни. События эти не могли происходить одновременно, если свершился, как утверждают астрофизики, «большой взрыв» первоначального сверхплотного и сверхгорячего сгустка материи. Лишь на определенном этапе остывания взорвавшегося вещества должны возникнуть благоприятные условия для формирования организмов.



И вновь господствующие в современной науке представления о зарождении Вселенной, Солнечной системы, Земли, организмов приводят нас к признанию необязательности жизни в Космосе, где абсолютно преобладают – во времени и в пространстве – мертвые тела, осколки и шлаки, пыль, пепел и отсветы колоссальнейшего фейерверка, учиненного неведомо кем неизвестно для кого...

Увы, невольно переходишь на иронический тон: слишком уж беспросветной видится с научных позиций судьба каждого из нас и всей земной жизни – робких жалких искорок в мертвенно глухой бездне. И механический бег планет, и механическое вращение галактик с предельной очевидностью демонстрируют безысходность замкнутого круга царства необходимости, в котором господствует смерть... И даже мысль наша попадает в какой-то замкнутый круг.

ЕСТЬ ЛИ ВЫХОД?

Конечно, есть. Должен быть. Живая наука – это тоже возможность выбора, преодоление неизбежности. В начале 20-го века немецкий ученый О. Леман предложил оригинальную теорию формирования первичных форм жизни из жидких кристаллов – своеобразных веществ, совмещающих свойства жидкости и твердого тела. Он провел эксперименты и представил фотографии капель жидких кристаллов, напоминающих одноклеточные организмы.

В те же годы была опубликована брошюра биохимика С.П.Костычева «О появлении жизни на Земле». Он критически отозвался о всех предлагавшихся в ту пору гипотезах самозарождения организмов. По его мнению, случайное появление живой клетки совершенно невероятно:

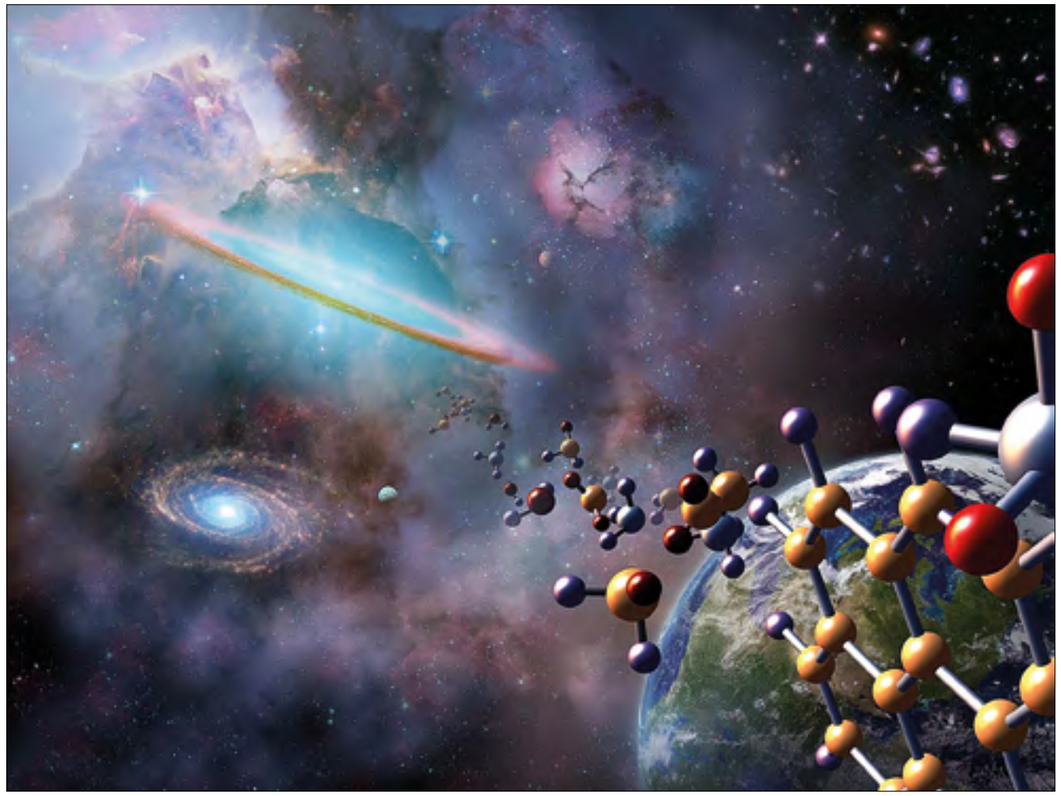
«Если бы я предложил читателю обсудить, насколько велика вероятность того, чтобы среди неорганической материи путем каких-нибудь естественных, например, вулканических процессов, случайно образовалась большая фабрика – с топками, трубами, котлами, машинами, вентиляторами и т.п., то такое предложение в лучшем случае произвело бы впечатление неуместной шутки. Однако простейший микроорганизм устроен еще сложнее всякой фабрики; значит, его случайное возникновение еще менее вероятно».

Общий же вывод С.П.Костычева таков: «Когда отзвуки споров о самозарождении окончательно заглохнут, тогда все признают, что жизнь только меняет свою форму, но никогда не создается из мертвой материи».

Через десять лет, в 1923 году, В.И.Вернадский по-своему развил эти идеи в докладе «Начало и вечность жизни». Он постарался обосновать положение о коренном различии живой и мертвой материи. И выдвинул тезис: жизнь геологически вечна. Иначе говоря, в геологической истории мы не можем обнаружить эпохи, когда на нашей планете отсутствовала жизнь.

Дальнейшее развитие научной мысли беспощадно развеяло подобные надежды. Возобладало механическое мировоззрение и убеждение в существовании начала не только жизни, но и Вселенной. Однако будем помнить, что в науке самое распространенное мнение еще не является самым верным. Отдельные мыслители бывают ближе к истине, чем целые армии стандартно экипированных «научных работников». Придется еще раз повторить: до сих пор, несмотря на все усилия специалистов, не удалось обнаружить ни одного факта, доказывающего существование в геологической истории «абиогенной», безжизненной эры; нет ни одного опыта, подтверждающего возможность сконструировать живой организм из мертвой материи. Следовательно, подтверждаются идеи С.П.Костычева и В.И.Вернадского.

Эти данные, по словам Викрамасингхе, «со всей очевидностью свидетельствуют, что жизнь на Земле произошла, как нам представляется, от всепроникающей общегалактической живой системы. Своим происхождением «земная жизнь обязана космическим газовым и пылевым облакам, которые позднее были захвачены кометами и выросли в них». Он ссылается на подсчеты вероятности случайного синтеза сверхсложных биомолекул при условии случайных соединений их составных частей. Число таких всевозможных комбинаций оказалось чудовищным: значительно больше количества атомов во Вселенной. Ученый сделал вывод: «Скорее ураган, проносящийся по кладбищу старых самолетов, соберет новехонький суперлайнер из кусков лома, чем в результате случайных процессов возникнет из своих компонентов жизнь».



Несколько смущает в этой связи одно обстоятельство. Почему в вечной и безграничной Вселенной в какой-то момент времени неким естественным путем должен возникнуть творящий Разум? Для вечности нет принципиального различия определенных моментов времени, у нее их сколь угодно много. Вдобавок этот Разум все-таки возник в результате, надо полагать, закономерной эволюции. Значит, было, время, когда ни этого Разума, ни жизни не было? Что же это за вечность, которая подчинена законам эволюции, предполагающим именно вполне определенный необратимый «ход времени»?

Получается, что и в этом случае речь идет о геологической вечности жизни. Где-то в недрах галактик или в причудливых вихрях космической пыли неведомым образом возникают биомолекулы. Достаточно на какой-то планете сформироваться среде, пригодной для жизнедеятельности, эти биомолекулы вторгаются туда, оживают, стимулируют активный обмен веществ с внешней средой, вступают во взаимодействия между собой и начинают долгий марафон эволюционных превращений, постоянно «подпитываясь» из космической среды биомолекулами, несущими новую информацию.

У этой концепции есть одна симпатичная черта: она признает Неведомое, нечто недоступное (пока?) нашему знанию. Однако геологическая «вечность» выглядит какой-то частностью, благоприятным стечением случайных обстоятельств. Из всех планет Солнечной системы только одна оказалась в таком чрезвычайно маловероятном относительно светила положении, что на ней появились газовая и водная оболочки – атмосфера и гидросфера, взаимодействие которых с земной корой определило «питательную среду» для зародышей живых организмов. Ну а сами зародыши, когда и как возникли?

Если естественным путем, то это означает, что в мертвом Космосе где-то и когда-то синтезируется живое вещество из косного. Значит, нет космической вечности жизни?

...И снова после долгих блужданий наша мысль замыкается на той же исходной позиции: в мироздании господствует мертвая материя, торжествует смерть. На Земле со временем из-за сверхмощных всплесков солнечной активности, угасания светила или еще по какой-нибудь причине природная обстановка станет невыносимой для жизни. Следовательно, подвержены смерти не только отдельные особи, не только каждый из нас, не только все человечество, но и вся земная жизнь до нового благоприятного случая возрождения жизни где-то в иных звездных системах. Так есть ли все-таки, выход из этого тупика?

Рудольф БАЛАНДИН

СНЫ И СНОВИДЕНИЯ

Сон для человека очень важен, ведь во сне мы проводим более трети своей жизни. Сон уникален своими сновидениями, секрет которых до сих пор не разгадан. В современной цивилизации люди имеют проблемы со сном, и каждому хочется управлять им. Засыпать и просыпаться, когда надо, видеть заветные, вещие сны. Но чудесных таблеток, которые бы могли держать человека без сна несколько суток или давать ему возможность засыпать в строго определенное время, как Штирлиц, до сих пор не создано. Невоплощенная мечта человечества – заказывать сновидения: увидеть родных и близких, любимых, – в разлуке, или когда их уже нет на земле.

Почему мы видим во сне то, что никогда не видели? Летаем, хотя никогда не летали, бываем там, где ни разу не были? И почему картины во снах похожи на сюжетные киноленты? Каким образом мозг проворачивает эту громадную работу без нашего влияния? Что такое вещие сны, и можно ли им верить? Вопросов больше, чем ответов. Тема сна всегда подразделяется на две линии: физиологическая и мистическая: физиология более-менее изучена, а мистическая реальность «параллельного мира» до сих пор остается предметом научных споров и ненаучных измышлений.

ФИЗИОЛОГИЯ СНА

Нормальный сон – 8 часов в сутки. Есть люди – «жаворонки» и «совы». Первые легко просыпаются в 5-6 утра, вторые с трудом встают в 9-10, а дай им волю – будут спать до обеда. Однако «жаворонки» уже после десяти часов вечера «клюют» носом и хотят спать, ночная жизнь им не подходит. В то же время «совы» могут легко бодрствовать до 12-ти, а порой до 2-х часов ночи работать, развлекаться. Стиль и режим жизни может быть вынужденным или свободным. Так, деревенский уклад всех без исключения делал жаворонками. Необходимость пробуждаться с восходом солнца была обусловлена требованиями жизни: надо накормить и выгулять скотину, затопить печь, порубить дрова, прополоть огород. Кто рано встает – тому Бог подает, говорили на Руси. Сони и лежебоки не приветствовались, были объектами иронии и насмешек. Когда не было электричества, люди ложились спать в 8-9 часов, или, когда стемнеет. Летом дни были длиннее, зимой – короче. Однако жизнь в мегаполисах определила многих в «совы», поскольку именно вечером и ночью в городе происходит общение и досуг. Жить по своим биологическим часам – вот «золотая середина», источник здоровья и долголетия.

Есть несколько мифов, заблуждений относительно теории и практики сна. Считается, например, что долгий сон сохраняет молодость и здоровье, а короткий – сокращает жизнь. Но это не так. Сон должен быть полноценным – крепким и глубоким, а его длительность может быть сокращена до двухтрех часов.

Есть люди, которые оттачивают привычку засыпать в любое время и в любом месте, когда ситуация позволяет, и больше делать нечего. Так, деловые люди прекрасно спят в аэропортах, самолетах. Это сон разведчика. Некоторые специально берут билеты на поезд, чтобы хорошенько отоспаться. А чиновники и депутаты приноровились спать на скучных совещаниях с открытыми глазами, имитируя изучение какой-либо литературы. Еще есть прием дремы в течение 15-ти минут каждые четыре часа. Такой тип сна мы наблюдаем у старых, пожилых людей, которые засыпают перед телевизором, откинув назад голову, а потом резко просыпаются, как ни в чем не бывало.

В ситуации экстрима (война, боевые действия, преследование, катастрофы) у человека выделяется адреналин, который не дает заснуть в процессе борьбы. Зато потом, когда все успокоится, человек спит подряд два-три дня.

Нормальный здоровый сон в большом городе сегодня – несбыточная мечта. Вот люди и травят себя снотворными, прибегают к услугам психотерапевтов. Это обычная бессонница, она проявляется у каждого третьего жителя большого города. Человек не может долго заснуть, во сне часто просыпается, а утром встает с разбитой головой. У озабоченного человека сны бывают яркими, сумбурными, иногда кошмарными. Это массовое явление связано с информационным и психическим перевозбуждением, когда человека одолевают навязчивые мысли, тревоги, беспокойства. Если же человек не может заснуть от физического недомогания, то справиться с бессонницей легче: надо снять боль, и сон придет. Гораздо сложнее удалить «тараканов» в голове. Иначе бессонница приведет к длительной депрессии, потере работоспособности.

Другая крайность – избыточная сонливость. Это, по словам медиков, реакция на стресс, неправильное питание и нарушение режима. Порой страдающий от сонливости не может никак выспаться, сколько бы он не спал. Чем больше спит, тем больше хочется. Причины те же – цивилизация с ее информационным потоком, высокий уровень напряжения на работе, конкуренция, агрессивная внешняя среда.

ПСИХОЛОГИЯ СНА

Сон не является однородным состоянием, его можно разделить на четыре медленных волновых фазы и быструю фазу парадоксального сна, во время которой приходят сновидения. В психологии принято относить сны к области бессознательно скрытых желаний, влечений, страхов и тревог. Фрейд развил психотерапевтическую трактовку сновидений, рассматривая сны, как подавленные влечения, в том числе сексуальные, или сны, связанные с межличностными отношениями. Если есть проблема, то мозг продолжает решать ее во сне и зачастую – более успешно, чем в состоянии бодрости.

Научные исследования сновидений сводятся к изучению мозговой деятельности и его психофизиологических функций. Ученые полагают, что сон включает в себя реализацию мыслей, накопленных в подсознании во время бодрствования. Все, чтобы увидено или краем уха услышано, начинает перерабатываться во сне подобно тому, как архивируются файлы, пока спит физическое тело. Некоторые современные ученые считают, что сон нужен нашему мозгу не для отдыха, а для работы. Люди, владеющие метафизическими практиками, называют сон астральной проекцией физического тела в тонком теле. Во сне душа получает определенный опыт и общается с тонкими телами усопших родственников, близких, реально живых людей и неких сущностей, как позитивных, так и негативных. Эзотерики считают, что во сне идет работа души, и при нормальном течении дел – отрабатывается карма. Во время сна душа человека освобождается и раскрывает свои силы, а также имеет возможность общаться с душами других людей. Существует также теория об информационном поле, окутывающем Землю, так называемой ноосфере, понятие о которой впервые сформулировал гениальный русский ученый Владимир Вернадский, и человеческий интеллект является частью глобального энергоинформационного пространства. В состоянии сна мы как бы подключаемся к ней и получаем информацию о прошлом, настоящем и будущем. Это напоминает подключение компьютера к Интернету. Получаемую информацию можно назвать озарением или откровением. Одним из самых ярких примеров такого выхода в ноосферу был Эдгард Кейси, которого называли «спящим пророком». В состоянии транса он мог путешествовать во времени и пространстве, точно описывал места, где никогда не был.

ТОЛКОВАНИЕ СНОВ

Многие люди, завидев сон, стремятся растолковать его. В древние времена, считалось, что только маг (колдун) способен разгадать сон, а простым смертным это не дано. Сегодня любой может обратиться к соннику или к услугам Интернет– сайтов, которые распознают любые сны по набору опорных символов. Очень хочется громко крикнуть: не верьте! Создатели и составители сонников чаще всего апеллируют «к древности», манипулируя ее как доказательной базой. Мол, в древности люди знали!.. Логика толкований снов аналогична популярной астрологии, когда свойства животного, олицетворяющего год по китайскому гороскопу, или Знака Зодиака причисляются к характерным особенностям человека. Таким образом, все звездные близнецы оказываются одинаковыми, а на самом деле все люди – разные, что подтверждают школьные классы, укомплектованные одногодками.

Сонники – это сборники абсурда и хаоса, словесный мусор. В них нет ни здравого смысла, ни правды, ни даже статистики, основанной на эмпирическом опыте. Например, дельфин снится к тому, что вы попадете под влияние нового руководства, а дантист – к неприятностям (ежу понятно!). Пена снится к романтическим отношениям, а паук – к тому, что даме будет с кем спать. Если же вы увидели оладьи с луком, то станете жертвой оговора. Как говорится, без комментариев… Никто не сможет ни подтвердить, ни опровергнуть, и весь этот бред продолжает засаживать мозги личинками тех самых «тараканов», от которых человек не может ни уснуть, ни отдохнуть.

ВЕЩИЕ СНЫ

В Библии различаются разные виды снов: сны обыкновенные, естественные и сны посылаемые человеку свыше. Сны от Бога отличаются от обычных снов пророческим значением. Господь давал избранным людям способность истолковывать сны. В летописи описано появление иконы Казанской Божьей Матери: «Одной благочестивой девице, жившей в городе Казани, явилась Царица Небесная и сказала: «В таком-то месте, в земле, зарыта Моя икона, объяви об этом: пусть отроют ее и вынут». После нескольких таких снов девушка пошла в указанное место и нашла там икону». Способность истолковывать сны, по отношению к будущим событиям считалась сверхъестественным даром, так как суть этих сновидений известна только единственно Верховному Виновнику оных. Церковь не приветствует толкования снов на бытовом уровне и считает, что всякая вера в сновидения, будто бы предвещающие будущие события, неразумна и обманчива, и что все попытки усвоить себе возможность истолкования оных должна считаться в высокой степени греховной.

Но людям не запретишь видеть сны, они существуют как данность. И многие рассматривают свои сны как предвестие будущего. В истории и в обыденной жизни известно немало случаев, когда сны действительно сбывались. В конце 40-х годов в Нью-Йорке даже открыли Бюро вещих снов, где ежедневно записывались сотни сновидений, сообщающих о будущих катастрофах и сменах правительств. Только десять из них оказались пророческими. Для объяснения пророческих сновидений существует несколько теорий. В одной из них высказывается мысль, что человек выходит в иные измерения и там получает информацию. Однако бывают сны, в которых мы предвидим будущие события, не имея, казалось бы, никакой информации. Ученые пока не могут это объяснить.

Замечено, что когда человека разбудить внезапно, то сон или последний отрывок этой киноленты запоминается с поразительной точностью. Для того, чтоб проверить – сбылось не сбылось – лучше всего записывать сны в личном дневнике. Впоследствии это может составить хороший материал для самоанализа. Человек должен сам принять решение – считать сон фантазией подсознания или частью жизни, которая называется «не явь».

Ольга ОСТРОВСКАЯ

Любить и Верить

Последнее время в средствах массовой информации (Интернете) появились странные на первый взгляд послания Высшего Разума, будто бы написанные под диктовку его адептами.
Эти «диктовки» требуют серьезного осмысления и анализа. Что это и откуда? Почему это началось? Может быть, это пишут сами люди, ссылаясь на источники свыше – сказать сложно, но слова, адресованные всему человечеству со стороны неких «Высших Учителей», – кураторов планеты Земля, предупреждают нас: остановитесь, вы у последней черты! Однако, от кого бы это ни исходило, зерно разума там есть, и, главное призыв – совершенно беспроигрышный: Любить и Верить!

Высший Разум в лице своих представителей на Земле, говорит нам от своего имени следующее:

«Источник всех ваших бед – неправильные Законы Бытия или, лучше сказать, отсутствие их на Земле. Люди всё пытаются жить «по понятиям» или по законам, которые выдуманы ими на основе собственных критериев бытия, без Бога, без Духовности. Поэтому и законов у людей нет правильных и, самое главное, эти законы людьми постоянно нарушаются. Идёт процесс самообмана, который и порождает силы разрушения.

Картина вашего Мира самая печальная, поскольку с урбанизацией общества количество локальных конфликтов увеличивается, они становятся более глубокими, затяжными, не затухающими с годами и переходящими с одной территории на другую. Масштабы трагедии увеличиваются, мораль падает, и человечество начинает ускорять своё поступательное движение к самоуничтожению. Вот перспектива, у которой нет решения проблем, не дающая повода для оптимизма. Вот почему Мне надо срочно вмешаться».

Вмешательство Высших Сил состоит в убеждении людей, в трансформации им главного направления развития – духовного. И, что характерно, человек в этом послании уже не Раб Божий, а сотворец, подобный Богу, способный приблизиться к Нему.

«Я уверяю вас во имя вашего же блага и во имя вашего предназначения и веду вас к Свету, наполняя вас Мудростью, Разумом и Любовью. Вы же – Мои любимые дети, и Я прощаю неразумность вашу и верю, что вы разовьётесь до уровня подобия Бога, и если не сравняетесь со Мной, то хотя бы подойдёте очень близко ко Мне. И Я, поверьте, буду счастлив и передам вам Мои Знания Вечные, и осветите вы Ими путь ваш единственный и истинный».

Как показывают тексты послания, человеку выдано не все Знание, которое есть во Вселенной, а только часть его, да и то он им воспользовался неразумно. Речь идет, в частности о Всемирной информационной паутине – Интернете.

«Создав Интернет для Своих Великих Задач (создание прогрессивного общества по подобию Моего Царствия), Я тут же получил ещё большее ускорение распада морали человечества до критической черты. Вся негативная сущность человека, связанная с пороками и грехами, обнажилась в Интернете: открылся огромный рынок, где всё процветает – от обмана до торговли людьми».

Источник предупреждает людей об опасности не военной, а информационной, которая, по мнению Высших Сил, является более губительной.

«Падали, рушились империи из-за разложения устоев общества, и это было всегда. Масштаб такого падения ограничивался размерами самой империи. Отсутствие сдерживающих факторов и границ информационного пространства современного Мира пугает своей безнаказанностью проникновения грехов и пороков в любые уголки Мира.

Когда нацисты захватили Европу, мир затрещал, и всё закончилось Второй Мировой войной. Но треск информационной агрессии в сознании людей в любой точке Земли будет слышен так громко, что может быть сравним разве что с расколом Земли на мелкие кусочки. Вот где опасность, вот где новый Содом и Гоморра!».

Далее выражается надежда, что этот же Интернет будет использован нами по назначению – в качестве инструмента для духовного укрепления.

Во всех послания такого рода превалирует религиозная составляющая, и это тоже не вызывает протеста у большинства, так как текст написан в духе толерантности.

«И теперь становится уже совсем не важным, кого вы для себя называете Богом – Христа, Аллаха или Будду... Бог Един! Богу нужно верить, Его нужно любить, на Него надо надеяться, тогда будет полное благоденствие, Благость и Благодать, и когда обсуждается вопрос о единстве Религии, необходимом человечеству, нужно говорить только об этих Словах. Это – Великий Путь примирения людей на Земле, и он один, другого не дано; это – Пароль, а лучше сказать, Ключ от будущего землян».

Ключ к счастью находится в простых словах, которые «кодируют» наше сознание. Приводится пример, что американцы написали свой лозунг на долларе: «Мы верим Богу» (или в Бога), что явилось основой развития в этом государстве экономики высокого класса. Но они написали только одно и взяли на вооружение только один из трёх символов Веры.

«Россия должна дописать все символы Веры в Бога на своих финансовых документах – рублях: «Мы верим Богу, любим Его и надеемся на Него». Этот лозунг будет у всех людей России не только на руках, но и в сознании действительно у всех людей по возрасту, по национальности и по Религии».

Не все хорошо в современной России. В послании подчеркивается, что именно Россия быстрее других стран скатывается в бездну, следуя чертам своего национального характера.

«Процесс падения общества – у предельной черты, и особенно в России. Россия, как всегда, медленно запрягает, но быстро едет! Как всегда, своим, доморощенным путём к падению быстрее всех. Начали позже всех, но рванули и перегнали и так изуродовали общество, его устои, многовековые традиции народа своего, что только остаётся удивляться».

Однако главный посыл Учителей состоит в том, что только Россия способна очиститься и возродиться, ибо она быстрее всего, достигнув дна, оттолкнется от него и так же быстро, как падала, поднимется. На нее делается ставка, ведь только Россия основывает свою Духовность на Совести. Более того, в тексте послания четко сказано, что в этом и состоит национальная Идея государства российского.

«Вот начало возрождения России как передового государства, вот национальная идея России, вот её будущее. Как только это будет сделано, всё преобразится до неузнаваемости, все народы мира оценят этот поступок, и тогда поверят России, и пойдут за ней, признавая её Духовное первенство. Вот путь, достойный Великого народа – Народа-творца, Народа-созидателя. В суете событий, когда нет времени ни на что, нужно помнить и повторять только эти два слова: ВЕРЮ и ЛЮБЛЮ. Необходимо донести глубокий смысл этих слов до окружающих, добавив ещё слово Надежда, мы получили российский триколор и Российскую национальную идею. Вот символ Российского государства: Верю, Люблю, Надеюсь».

Слова эти кажется пророческими, ведь у России может и не быть другого шанса, поскольку велика вероятность ее разрыва на отдельные части, подобно тому, как был разобран СССР.

«Не вижу более достойных! Попробуйте хоть раз, удача впереди! Вот Праздник ваш, вот ваш порог и старт, если хотите. Другого шанса не даю, вот ваш начальный старт. Я вас прошу: попробуйте сейчас. Славней не будет даты!»

Кто бы ни написал эти строки, им трудно противостоять, ведь посыл идет от глубины души и точно в цель. Мы многое можем обрести, любя, надеясь, веря, и потерять, не делая этого.

Ссылка на тексты:
unewworld.com/nepoznannoe/i-otkroveniya-lyudyam-novogo-veka.html

Расширяем горизонты!

11 августа 2013 года Тюменские «моржи» – участники первого межконтинентального международного эстафетного заплыва переплыли Берингов пролив, доказав, что человеческие возможности «безграничны».

На фото – участник заплыва Андрей АГАРКОВ