

A pencil sketch of a woman and a child in a boat on water. The woman is on the left, smiling, with her right arm raised. The child is on the right, also smiling. The boat is simple, and the water is represented by horizontal lines. The entire scene is enclosed within a thick, hand-drawn border.

Мир и семья

## ПЕРВОЕ СЕМИЛЕТие

### Таинственная жизнь рук и Я-сознание

«В организме конечностей и обмена веществ, а точнее в пальцах рук и ног, пребываете вы как человек, стоящий здесь на Земле. И лишь постольку в мозгу вы сопереживаете свои пальцы рук и ног, постольку вы через мысли обладаете сознанием своего Я в вашей земной жизни.»

*Р. Штейнер*

В данной работе речь пойдет о феномене человеческих рук. Благодаря своим ногам человек оставляет следы в пространстве, благодаря своим рукам, он оставляет следы во времени. Весь мир, который окружает человека, можно разделить на мир природы и мир, сотворенный людьми. Человек преображает природу своими руками, творит мир вещей и предметов, которые живут во времени. Памятники архитектуры, живописи, скульптуры, которые дошли до нашего времени, были кем-то когда-то созданы. Творцы умирают, а их шедевры продолжают жить сотни, тысячи лет. Каждый из нас рождается и попадает в мир, который создали руки миллионов людей до нас. Мы можем либо что-то разрушить в этом мире, либо добавить к нему что-то новое, сотворенное своими руками.

Если посмотреть на руки новорожденного, то можно увидеть, что его кисти обычно сжаты в кулаки. Только постепенно он учится раскрывать руку, хватать предметы, отделять большой палец от остальных. Две полярности в жизни руки — кулак и ладонь. Максимальное закрытие и максимальное раскрытие. Между этими полярностями протекает творческая жизнь рук. Любое взаимодействие с материалом требует участия рук ребенка. Можно обнаружить три основные способности, которые переживаются благодаря действию рук. Руки берут, руки отдают и руки удерживают. Эти способности возникают у ребенка в течение 1—2 года его жизни. В дальнейшем они могут развиваться до социальных способностей. Не случайно мы говорим «брать на себя ответственность», «отдать последнюю рубашку», «держаться в руках» (свое Я, которое присутствует в конечностях). Вообще большое количество фразеологических оборотов говорит о руках. Вспомним некоторые из них: «ударить по рукам» — договориться о чем-то с кем-то; «руки опускаются» — невозможность какой-либо творческой деятельности; «золотые руки» — выдающиеся способности человека в какой-либо области; «руки — крюки» — отсутствие способностей в какой-то области; «поднять руку на что-либо» пытаться что-либо уничтожить, разрушить; «протянуть руку помощи» — действительно помочь человеку; «руководить» — организовывать деятельность людей; «разводить руками» — оказаться неспособным сделать что-либо в данной ситуации; «свя-

зять кому-либо руки» — лишить кого-либо возможности действовать; «это мне на руку» — это помогает в деле; «одной левой (рукой)» — делать что-то легко, без усилий; «он — моя правая рука» — главный помощник в делах.

Думаю, что этих примеров достаточно, чтобы сделать выводы. Когда слово «рука» употребляется в идиоматическом выражении, оно указывает не столько на часть тела человека, сколько на его способности, на его деятельность в какой-либо области. Кроме того, каждый из нас использует свои руки при знакомстве и прощании с другим человеком. Ритуал рукопожатия указывает на участие рук в социальных отношениях людей. Руки предназначены для разнообразной деятельности в быту, для творчества, для установления социальных отношений.

Вернемся все же к жизни ребенка и к развитию его рук. В течение первого года жизни у него обычно выделяется большой палец и происходит противопоставление большого пальца и четырех пальцев ладони. Этот этап очень важен, потому что это противопоставление делает ребенка способным охватить и удерживать предмет. На втором году жизни он уже берет палку, ложку, лопатку и пытается как-то ими действовать. Главный жест руки в этом возрасте — схватывание и удержание предмета в кулаке. Вскоре появляется следующий жест — соединение большого и указательного пальца для удержания небольших предметов, отщипывания куска от целого, щипания. Остальные пальцы либо зажаты в кулак, либо полусогнуты. В течение второго—третьего года появляется также указательный жест, когда ребенок касается указательным пальцем части своего тела или указывает на предмет в пространстве.

Около 3—4 лет происходит формирование нового жеста — соединение большого, указательного и среднего пальца вместе. Именно это соединение делает для ребенка возможным рисование карандашами, мелками, кистью, письмо, различные манипуляции с предметами, строительство башен и домиков из кубиков. Разнообразная деятельность взрослых также базируется на этом жесте — вязание на спицах, завязывание шнурков, шитье иглой, застегивание пуговиц, лепка из глины и т.д.

Практически вся деятельность человека основана на нескольких жестах кисти руки — кулак, захват, указание, щипание двумя пальцами, удержание тремя пальцами и открытая ладонь. Когда в работе участвуют две руки, один жест либо воспроизводится каждой из них, либо одна рука делает один жест, а другая — другой.

Руки человека обладают еще одной способностью. Благодаря рукам он может ощупать полностью свое тело, прикоснуться к любой его части, пережить свои границы в пространстве. Благодаря рукам же человек «нарушает» свою пространственную ограниченность, вступая в отношения с другими людьми, создавая произведения искусства. Конечно, не нужно забывать, что для встречи двух людей нужны и ноги, движение к встрече каждого из них в буквальном и переносном смысле слова. Выражение «я долго шел к этой встрече» свидетельствует о связи пространства и времени в движении.

В эпиграфе данной работы речь идет о «сопереживании своих пальцев рук и ног в мозгу». Это сопереживание ведет к «обладанию сознанием своего Я в вашей земной жизни». Ребенок постепенно подходит к сознанию своего Я. Наблюдение за рисунками детей показывает, что изображение человека меняется в период с 3-х до 7—8 лет. Вначале появляется круг, потом — «голова-ноги», потом — человек с головой, руками и ногами, но пальцы на руке не изображаются, либо их может быть 2 или 3. Только к 6—7 годам на детском

рисунке обычно появляется кисть руки с пятью пальцами. У ребенка возникает сопереживание своих пальцев рук. Психологи и педагоги говорят о выстраивании «схемы тела» к семилетнему возрасту и о готовности ребенка к школе. Очень важно, чтобы уже с первого класса руки ребенка переставали жить своей отдельной жизнью. Иначе можно будет наблюдать, что ребенок «не ведет, что творит». Пожалуй, главная задача всего школьного обучения состоит в том, чтобы создать у ребенка прочную связь между деятельностью рук, ног и его сознанием.

Должны возникнуть два потока, идущие навстречу друг другу. Первый — из внешнего мира во внутренний, восприятия рук и ног доносят до сознания информацию о внешнем мире. Если сильно ударить рукой по стене — будет больно, если ударить другого человека — будет больно ему, он может дать сдачи, если рука слабо держит предмет, он будет постоянно падать и т.д. Деятельность руки выстраивает в сознании причинно-следственные связи, которые формируют память и способствуют развитию Я ребенка. Второй поток — из внутреннего мира во внешний. Сознание ребенка направляет его руки и его деятельность. Появляется целенаправленная деятельность. В начальной школе сознание ребенка еще слишком слабое, действует авторитет учителя и взрослого. В старших классах должна проснуться самостоятельность и ответственность, когда юноша или девушка делают что-то из внутреннего чувства долга, без давления со стороны взрослого. Внешний авторитет учителя к 14—15 годам преобразуется у подростка в его (подростка) внутренний моральный авторитет.

«Эти два потока как будто «связывают» деятельность рук человека и его сознание, ведут его к тому, чтобы он «ведет, что творит». Благодаря своему сознанию человек может оглянуться на «дела своих рук» и в следующий раз поступить по-другому, более человечно. Основные жесты рук, которые мы обнаружили — кулак, захват, указание, щипание двумя пальцами, удержание тремя пальцами, раскрытая ладонь — «дублируются» в деятельности Я, в сознании. Я схватывает и удерживает впечатления и восприятия внешнего мира, сохраняет их в памяти. Противопоставляет хаосу восприятий относительно твердые понятия. У животных отсутствует Я и отсутствуют понятия, выраженные в речи. Попугай, например, может имитировать человеческую речь, но не может мыслить, творить понятия. Кстати, в немецком языке слово «Begriff» (понятие) происходит от «greifen» — хватать, схватывать, браться. Жест руки, «схватывание» становится «жестом» Я.

Вспомним слова Христа «Я есмь путь, истина и жизнь», и нам откроется указательный «жест» Я. Я указывает человеку его жизненный путь, ведет его от одной встречи к другой, указывает на ошибки как голос совести. Если взрослого человека не ведет по жизни его Я, а ведут другие люди или другие силы, возникает опасность попасть в замкнутый круг, из которого не видно выхода. «Бес водит по кругу» — вовсе не случайное выражение. Выйти из замкнутого, порочного круга помогает только свободное Я, указывающее путь.

Если Я перестает удерживать астральное, эфирное и физическое тело человека, наступает распад личности. Душой овладевают страсти, а дух погружается в сон, сон разума, который рождает чудовищ. Как рука человека держит орудие труда, которое не живет самостоятельной жизнью, а подчиняется воле работника, так и Я человека «призывает на службу» его три тела, ведет их к высоким идеалам. В противном случае человек не слышит призыва Я, и его тела начинают жить самостоятельной жизнью, он падает ниже животного уровня.

И, наконец, у руки есть способность отдавать, а у Я — способность жертвовать. Только человек с хорошо развитым Я-сознанием способен не приносить в жертву других, не искать «козла отпущения» а сознательно и свободно жертвовать свои силы, здоровье, время, деньги ради высоких целей. В раскрытой ладони нельзя ничего удержать, человек оказывается безоружным и незащитным. Остается только надежда на помощь и защиту духовного мира, упование на то, что жертва, которую он сознательно приносит, будет принята, а не отвергнута.

Я думаю, приведенные примеры достаточно убедительно показывают связь между деятельностью рук и деятельностью Я, их взаимовлияние и выражение в речи. Остается только пожелать каждому из нас действительно подойти к «сопереживанию в мозгу своих пальцев рук и ног». Только таким путем можно и нужно развивать душу сознательную и свое Я в наше время.

*Игнатий Рождественский,  
март 2006 г.*

## **ВТОРОЕ СЕМИЛЕТИЕ**

### **Хавбор и Сигне**

Средневековая баллада

Эта баллада была поставлена в Зеленограде в 2006 году в 6 классе школы «Согласие» Все зрители отметили вдохновенную игру учеников 6 класса, их прекрасные костюмы. После спектакля некоторые взрослые не смогли сдержать слез. Благодарим за представленный текст Ирину Шаронову.

Действующие лица:

Хавбор, Сигне, Мать Хавбора, Сиворд, Служанка, Автор.

*Все*

Хавбор-король и Сиворд-король  
Затеяли спор крутой  
Из-за прекрасной Сигне,  
Славной своей красотой.

*Хавбор (к матери)*

Мне снился город на небесах  
Всех городов светлей.  
Я Сигне в объятиях держал,  
Сквозь тучу летел я к ней.

*Мать*

Небесный город снится к добру,  
Сигне тебе суждена.  
А туча пророчит тебе беду  
На вечные времена.

*Хавбор*

Если вправду по воле небес  
Сигне будет моя,  
Мне никакая смерть не страшна,  
Готов погибнуть я.

*Автор*

Хавбор волосы отрастил,  
Платье надел девичье,  
И в Данию поехал он,  
Так изменив обличье.

*Хавбор*

Сигне, с подругами ты сидишь  
За высокой стеной.  
Хавбор послал меня к тебе  
Учиться работе ручной.

*Сигне*

Что ж, я охотно тебя научу  
Шить с лица и изнанки.  
Со мною вместе ты будешь есть,  
А спать у моей служанки.

*Хавбор*

Я с королевскими детьми  
И ела, и спала,  
И я умру, если в спальне твоей  
Мне не найдется угла.

*Сигне*

Ну что ж, красавица моя,  
И здесь пусть будет то же.  
Со мною вместе ты будешь есть  
И спать со мной на ложе.

*Автор*

Злая служанка стала ворчать,  
Ей до всего есть дело:

*Служанка*

Такой девицы не видела я,  
Чтоб вовсе шить не умела.  
Криво шьет, играет с иглой —  
Ну, нет конца проказам.  
Чашу с питьем ей подадут —  
Она выпивает разом.  
Вот и рука тверда, как сталь,  
Сожмет — так лучше не надо.  
И что-то не видела я у девиц  
Такого дерзкого взгляда.

*Хавбор*

Молчи, служанка, сиди и молчи,  
Есть у тебя работа.  
Куда хочу, туда и гляжу,  
Глядеть на тебя — неохота.

*Служанка*

До самой ночи, до темна  
Они за шитьем сидели,  
И Сигне Хавбора увела  
Отдохнуть на постели.

*Хавбор*

Скажи мне, Сигне, начистоту,  
Покуда мы вдвоем,  
Есть ли кто-нибудь на земле,  
Кто властвует в сердце твоём?

*Сигне*

Нет никого на всей земле,  
Кроме рыцаря одного.  
Это Хавбор, сын короля,  
Но мне не видать его.

*Хавбор*

Если Хавбор, сын короля,  
Назначен тебе судьбой,  
О Сигне, повернись сюда,  
Он рядом сидит с тобой.

*Сигне*

Если ты Хавбор, сын короля,  
Зачем я позор приму?  
Зачем ты с ястребом на руке  
Не едешь к отцу моему?

*Хавбор*

Как мне с ястребом на руке  
Ехать к отцу твоему?  
Он тут же повесить меня велит  
Я черную смерть приму.

*Сигне*

Молчи, о Хавбор мой, молчи,  
Теперь недобрый час.  
Злая служанка моя не спит,  
Подслушивает нас.

*Хавбор*

Если подслушивает она,  
То ей придется туго.  
Верный меч под подушкой моей  
И черная кольчуга.

*Служанка*

Проснись, мой добрый господин,  
Узнай о черном деле.  
Хавбор король и дочь твоя  
Лежат в одной постели.

*Сиворд*

Служанка, прикуси язык,  
Не лги своему королю.  
Еще и солнце не взойдет,  
Я сжечь тебя велю.

*Служанка*

Хавбор у дочери твоей,  
Моя правдива речь.  
Вот черная кольчуга его,  
А вот его острый меч.

*Сиворд*

Вставайте, воины мои,  
Стяните туго ремни.  
В замке Хавбор, сын короля,  
Ждите большой резни!

*Все*

Отважен Хавбор, сын короля,  
Крепка его рука.  
Доской от ложа дрался он,  
Пока не сломалась доска.

*Автор*

Едва надели на него  
Железные оковы,  
Хавбор их порвал, как траву,  
Освободился снова.

*Хавбор*

Лишился я кольчуги моей,  
Меча лишился тоже,  
Но если жизнь придется отдать,  
Отдам ее подороже.

*Автор*

Злая служанка да будет в аду,  
На ум ей пришло сказать:

*Служанка*

Только волосом госпожи  
Хавбора можно связать.  
Волосом Сигне свяжите его  
Хоть на один оборот.  
Скорей разорвется сердце его,  
Чем волос он разорвет.

*Хавбор*

Послушай, Сигне, любовь моя,  
Меня схватили враги.  
Когда увидишь, что я в петле,  
Светлицу свою подожги.

*Сигне*

Хавбор, знай, что убийцам твоим  
Я никогда не прощу.  
Невестам их за нашу любовь  
Я нынче же отомщу.

*Автор*

Хавбор к виселице подошел,  
Врагам он молвил так:

*Хавбор*

Повесьте прежде мой красный плащ,  
И это будет знак.

*Автор*

Сигне увидела красный плащ  
И сразу все поняла.  
Она подожгла светлицу свою —  
Пускай сгорит дотла.  
Солому на крыше она подожгла,  
Дала она пламени взвиться  
И со служанками заперлась  
В пылающей светлице.  
Хавбор сказал, что хочет он  
Подольше на мир посмотреть.  
Он медлил, покуда светлица ее  
Не стала жарко гореть.

*Хавбор*

Теперь снимайте красный плащ,  
Висеть довольно ему.  
Тысячу жизней дайте мне —  
Я ни одной не возьму.

*Автор*

Сиворд-король спросил слугу,  
Пробежавшего мимо:

*Сиворд*

Что за костер такой горит,  
Откуда столько дыма?

*Автор*

Ему ответил юный слуга  
В печали и слезах:

*Слуга*

Сигне светлицу подожгла,  
Неведом ей, видно, страх.

*Сиворд*

Тушите, воины, пожар,  
Не дайте Сигне сгореть!  
Достаньте Хавбора из петли,  
Не дайте ему умереть!

*Автор*

Сигне мертвой они нашли  
Среди обугленных тел.  
Хавбора мертвым они нашли,  
Дух его отлетел.

**Мы рады представить читателям нашего журнала новый раздел с названием «Утолки России». Россия настолько большая страна, что трудно себе представить в сознании ее размеры. Вряд ли кому-нибудь удалось побывать во всех российских городах, пожалуй, это невозможно. Поэтому очень интересно хотя бы прочитать о тех удивительных местах, в которых еще не был и не скоро сможешь побывать. Ждем от читателей рассказы об уголках России.**

## Уголки России.

В одной старинной легенде главный герой, скитаясь по городам и странам, безуспешно разыскивает потерянный кисет, вышитый необычайно искусно руками любимой девушки. Будучи зрелым уже человеком он, неожиданно оказавшись на родине, находит пропажу, которая все эти годы ожидала его дома на столике у кровати.

Вот и мы, вкусив экстремальные переживания в горах Кавказа и Крыма, решили вернуться к своим истокам и побродить по родной Средней полосе. Место выбрали самое срединное — Воронежскую область. Здесь нет ни высоких гор, ни самых быстрых рек, ни самых глубоких озёр, и леса дремучими не назовёшь — здесь они на равных со степями.

Издавна края эти были заселены. Археологические раскопки свидетельствуют о том, что более 30 тысяч лет назад здесь уже жили люди. Разные народы, сменяя друг друга, обживали благодатные земли: скифы и сарматы, хазары и болгары, утро-финны и предки славян — оставили в этой земле следы своего пребывания. Не раз на этих просторах звенели мечи в жестоких сечах, небо застилала дымом пожарищ. Не одно поколение смельчаков пробиралось по торговым и иным делам «из варяг в греки» и обратно.

Эти пограничные земли отделяли молодое русское государство от «Дикого поля» и не раз страдали от набегов крымских татар, половцев и лихих людей, которые в иные годы достигали разбоем и Москвы. Чтобы осадить Россию от разорения, царь Алексей Михайлович в середине XVII века повелел основать пограничные города-крепости Острогжск и Коротояк, куда переселились малороссийские казаки со своими семьями.

По примеру казаков — лихих наездников и воинов, мы должны были бы выбрать коней средством передвижения и с молодецким посвистом проскакать по воронежским чернозёмам. Но мы вспомнили более древние времена, когда князья русские на ладьях в Царьград ходили по Дону. Сам Иван Грозный в XVI веке тот же путь пройти не побрезговал. А герой и творец государства российского Пётр Алексеевич на реке Воронеж флот русский за одну зиму создал и тем подготовил будущие победы отечества в морских баталиях.

Мы выбрали путь водный, многотрудный, но не на ладьях старинных, а на современных байдарках. Приглашаем и вас совершить это увлекательное путешествие по малым рекам Воронежской области. Доехав из Воронежа на автобусе до города, с нежным именем Анна, спустим свои утлые судёнышки на воду под мостом. Это — река Битюг. Она привлекла нас своим могучим названием, что-то мощное, первозданное почудилось в нём, привиделись мельницы с огромными колёсами, мосты и паромные переправы. Наверное, ещё лет 200 назад всё это было, но с тех пор река несколько обмелела, да и мельницы теперь другие. Но и теперь чувствуется, что река была раньше многоводной и судоходной.

Течёт Битюг по большей части среди лесов, но уж если вырывается на простор, то разливается широко и раздольно, впору с Доном тягаться. Стоит только берегам несколько сблизиться, как течение ускоряется и так лихо несёт байдарку, что успевай только править, а не то из тростниковых объятий не вырвешься. В самом начале пути от моста придётся пробиваться сквозь буйные тростниковые заросли, так как реку здесь не чистят за ненадобностью: судоходства в верховьях теперь нет. Вскоре открывается дивный простор чистой воды, с разбросанными по зеркальной глади белоснежными водяными лилиями.

Не забудьте взять с собой карту. Битюг временами образует заводи и затоны; чтобы не возвращаться, приняв, ошибочно, излучины за основное русло, стоит приглядываться к сплошным стенам тростников по обоим берегам — там может быть неприметный, но верный ход через плавни.

Русло реки Битюг очень разнообразное: здесь есть песчаные отмели, где байдарки царапают корпусом дно, есть и быстрины, и омуты, пугающие чернотой бездны. Но остроту ощущениям придают, конечно, многочисленные коряги. Они требуют постоянной концентрации внимания и собранности, появляются неожиданно и коварно подкарауливают у поверхности воды, подстёгивая чувства мощной волной адреналина. Предсказать их появление невозможно, так как каждый год подмытый в паводок берег оседает в воду, перегородившая реку очередным древесным гигантом. Рыбам тут настоящее раздолье, а спортсменам-водникам — развлечение.

Берега реки тоже разнообразны, местами пологие, иногда заболоченные и заросшие тростником, а порой обрывистые и крутые, будто срезанные ножом, с торчащими из сухого суглинка корнями прибрежных ив, сосен и осин. Летом эти места изобилуют змеями, так что изрядно топайте, выйдя на берег, чтобы предупредить их нашествие. Стоянку для ночлега или обеда найти нетрудно; ориентиром для неё служат крупные деревья, чаще всего дубы, под ними любят устраиваться на ночлег и рыбаки, и туристы.

Временами Битюг как будто специально старается запутать путешественников: отчаянно петляет, накручивая километры вокруг одного и того же посёлка. Можно проплыть несколько часов, наблюдая, как за очередным поворотом вновь и вновь появляется одна и та же церковь. Меняется только высота и дальность её расположения, освещённость солнцем и обрамление. На переднем плане может быть стадо разомлевших от жары коров, флегматично сопровождающих взглядом ваше продвижение; или стайка мальчишек, тщетно пытающихся догнать байдарки; или степенные рыбаки в плоскодонках, недовольные всплесками ваших вёсел.

В районе посёлка Старая Чигла вас ждут своеобразные испытания. Сначала река, неожиданно сузившись, быстро понесёт вас к низкому мосту и нужно успеть вовремя наклониться, направив байдарку в самый центр низкого пролёта. А затем течение стремительно прижмёт клевому берегу, где остались не видные под водой опоры старого моста. Если вы не успеете увернуться вправо, то рискуете въехать на постамент, изобразив живой памятник самому себе. Надеемся, что байдарка ваша не переломится пополам, и вы, изрядно попотев, снимете свой транспорт с пьедестала. Но лучше заранее держаться правого берега и по-прежнему пристально всматриваться в буроватую воду. На самом деле вода очень чистая, её можно пить (лучше на всякий случай кипятить, особенно ниже посёлков), а бурый цвет придают болотистые торфяные почвы.

После Старой Чиглы правый берег придвигается ближе к реке, заметно возвышаясь над левым, болотистым. Высоты, обозначенные на карте, составляют почти 150 м и вызывают в памяти воспоминания о Крыме. Так и ждёшь, что вот-вот гряда, поросшая редколесьем, плавно завернёт к небосклону и завершится скальными обнажениями.

Летом, особенно в июне, вас порадуют необычайной красоты закаты, а если вечером будет небольшая облачность, то вы увидите самые фантастические представления удивительных небесных птиц, зверей, драконов и грифонов.

А днём вас постоянно будет окружать настоящий рай водоплавающих птиц, рыб, лягушек и комаров. Вот так, наслаждаясь, вы можете дойти до самого

впадения Битюга в Дон, а потом вместе с Доном впадёте в Азовское море на исходе лета. Но лучше достичь города Боброва и уехать на машине, автобусе или электричке в Воронеж или в Лиски, так как прелесть почти дикой природы заканчивается вскоре после посёлка Коршево, начинаются дома отдыха, турбазы с их скученностью отдыхающих и рёвом скутеров. Скорость вашего передвижения зависит от ваших намерений и желаний. Вы можете неспешно сплавляться по течению, едва подправляя лодку на поворотах и наслаждаясь природой, потратив на путешествие целую неделю. Весь путь проходит за три дня; но тогда вы не увидите в полёте серых цапель, не услышите, как славят солнце на рассвете малиновки, соловьи и иволги.

Мы предлагаем вам продолжить водное путешествие в Острогожске, добравшись туда на электричке или машине из Боброва. Здесь протекает речка Тихая Сосна. Она действительно тихая и неспешная речка, плавно протекающая по равнинным, слегка заболоченным, кое-где поросшим лесом, местам. Трудно поверить, наблюдая, как близкое дно проплывает под днищем байдарки, что некогда эта река была судоходной; и суда по ней плавно входили в Дон. Сейчас её гладь бороздят лишь рыбачьи лодки и катера отдыхающих. Их привлекает песчаное дно, небыстрое течение и чистейшая вода. А ещё особенная тишина и покой, свойственные этим местам изначально. Их даже не замечаешь, а ощущаешь всем существом, особенно вечером и на рассвете.

К вечеру второго дня у вас появится возможность прикоснуться к тайне удивительного места, жемчужины Воронежской области, чудесного Дивногорья. Вы увидите, как медленно поднимается над полями белоснежная стена, подёрнутая дымкой редких трав, как запруживает она простор полей и равнин и невольно останавливает бег и реки, и времени. Давным-давно, когда отступило из этих мест, отхлынуло на юг древнее море Тетис, вздыбилась, будто гневаясь, земная кора, и сдвинулись мощные пласты древнейших отложений, поднялась и осталась на долгие тысячелетия колоссальная ступень дивногорских известняков, обращенных на Восток Диким полем.

А Тихая Сосна течёт себе по границе низменности и мелового плоскогорья по расщелине, оставшейся с тех грозных доисторических времён. Сторожат тишину и покой этих мест Дивы — известковые столбы. Ещё в начале XX века было их около 20. Гигантскими перстами указывали они в небо, призывая людей помнить о вечном, не погружаться в суету материального мира. Но дерзнули неразумные и взорвали большую часть Див, дабы не упали они на полотно строящейся железной дороги. С тех пор войны, беды и несчастья обрушились на эти края.

Сейчас Дивногорье — это заповедник, ландшафтный, ботанический и археологический. Тысячи туристов из разных концов России приезжают сюда ежегодно, бывают и иностранные гости. Хрупка заповедная природа, легко разрушаются меловые скалы, каждый дождь размывает обнаженные склоны, унося кубометры мела ручьями в реки. Поэтому ходить можно только по специальным дорожкам, сберегая нежный травяной покров от вытаптывания.

Здесь растёт серебристый ковыль, душистый лечебный чабрец, редкий вид льна — жёлтый, занесённый в Красную книгу, другие редкие и эндемичные растения. Населяют заповедник реликтовые беспозвоночные (пауки, бабочки, кузнечики и др.). Ещё одна представительница природы, тоже занесённая в Красную книгу — степная гадюка, встречается довольно часто даже на пешеходных тропинках, но обычно прячется в траве или греется на склонах.

Травы, плотный слой дёрна, культурные наслоения почвы скрывают захоронения и древнее городище. В документах и летописях оно зовётся Маяцким, видимо его башни служили маяками плавающим по Дону. Белокаменную крепость в середине IX века возвели хазары и аланы, бежавшие с юга от притеснений Халифата и вынужденные защищаться от славян, переселявшихся с севера. Крепость окружали валы высотой до 2 м и шириной до Ю—15 м, ров, глубиной 2—2,5 и шириной 7 м. Большие меловые блоки, из которых слагались стены, вырубались непосредственно из скалы, вследствие чего и образовался ров. Его склоны защитники крепости поливали бытовыми отходами, и тогда скользкие и глинистые откосы становились непреодолимыми для вражеской конницы.

Стеновые блоки были плотно пригнаны друг к другу, а на их внутренней стороне учёные нашли рисунки и надписи, не расшифрованные до сих пор, но они предполагают, что это бытовые записи воинов, охранявших крепость, в свободное время позволявших себе подобные граффити. Всего изображений насчитывается несколько сотен, некоторые из них неплохо сохранились. Часть меловых блоков с рисунками и надписями находится в экспозиции Эрмитажа, часть можно видеть в Острогжском музее. Площадь городища составляет примерно 7500 квадратных метров, внутри неё хорошо заметны остатки цитадели, где жил наместник крепости со своими домочадцами. Воины, простые селяне, ремесленники жили вокруг крепости в юртах и полуземлянках.

Исследованный раскоп крепости сейчас покоится под толстым слоем дёрна, иначе нельзя было бы сохранить средневековый памятник в его теперешнем состоянии. Невдалеке, почти на склоне обрыва, археологи раскапывают хазарское захоронение. Они с гордостью демонстрируют открывшиеся останки мужчины и женщины, поясняя характерные отличия одного от другого. После исследований могилам придётся вернуть первоначальный вид и заботливо укрыть дёрном, иначе дожди пророчат новый овраг, и очарование истории исчезнет.

Нужно отметить, что ландшафт заповедника представляет собой особую ценность. Здесь есть меловой каньон; в результате эрозийных процессов в нём появилась целая роща белокаменных столбов, высотой до 10 метров. Место впадения Тихой Сосны в Дон также очень красиво своими отвесными обрывами, затянутыми теперь металлической сеткой, чтобы склон не разрушался ливнями и паводком. В скалах над обрывом есть интересная система пещер, называемая в народе «Ухо». По преданию, здесь был монашеский скит, в котором до сих пор сохранились алтарь, коридоры между кельями и овальные окна. Пещеры Дивногорья и история его монастырей заслуживает отдельного рассказа.

Когда здесь впервые появились пустынножители, научная история не имеет точных сведений. Но, сопоставляя характер и особенности вырытых пещер, косвенные летописные данные, ученые высказывают предположение, что это могло произойти гораздо раньше, чем на Руси было принято христианство. Может быть, опасаясь преследования иконоборцев, сюда бежали христиане из Византии. Наверное, не случайно при первом же взгляде на пещерные лабиринты возникает стойкое ощущение, что ты находишься в одном из пещерных городов Крыма.

Основателями Дивногорского монастыря считаются иноки Ксенофонт и Иоасаф. В начале XI века они жили в Сицилии, где вместе с русскими воина-

ми отстаивали христианскую веру против мусульман в составе сборного греческого войска. Победу в 1041 году одержал Ампудийский вождь Рожер, который с помощью Римского Папы стал изгонять из Сицилии и мусульман, и православных. Спасаясь от преследований католиков, Ксенофонт и Иоасаф, захватили с собой икону Богородицы, чтимую в Сицилии, и нашли себе приют сначала в Киеве, а потом перебрались в Дивногорье — место удивительно красивое и самой природой предназначенное для свершения религиозных подвигов. Данный на войне обет служения Богу они свято чтят до конца своих дней, а обитель устроили по подобию Киево-Печерской по примеру подвижничества преподобных Антония и Феодосия.

Когда митрополит Пимен путешествовал в 1389 году в Царьград, он упомянул в своём описании Дивногорье. Это первое документальное свидетельство существования Див. В XVI веке при Иване Грозном, также ходившем по рекам Воронежу, Тихой Сосне и Дону в Царьград, было составлено описание монастыря и его изображение в Лицевом летописном своде. В XVII веке несколько тысяч малороссийских казаков во главе с полковником Дзиньковским, избегая притеснения польского католичества, также нашли приют в этих краях. Они возобновили монастырь, и здесь поселилось 15 иноков, которым помогали трудники в устройстве и становлении хозяйства. В то время существовали две церкви: пещерная во имя Успения Пресвятой Богородицы, и деревянная наземная во имя чудотворца Николая.

Жизнь монахов протекала непросто, это было беспокойное во всех отношениях время. Набеги крымских татар сменились разбоем лихих людей. Под стенами монастыря стоял своим войском брат Степана Разина — Фрол. По преданию атаман затопил в Тихой Сосне свой корабль с награбленным добром, который можно отыскать по тени одной из Див, указывающей это место на рассвете. Жаль, что Дива та не сохранилась.

Сейчас к пещерному храму ведёт лёгкая деревянная лестница прямо от платформы 143 км. Меловой склон, нагретый солнцем, медово пахнет чабрецом; звенят цикады, медленный подъём открывает перед тобой необозримые просторы. Ты как будто поднимаешься над повседневностью и переходишь в мир неизменных, вечных истин, красоты и свободы.

Возле самой большой Дивы, вознёсшейся на головокружительную высоту, прохлада и тень. Удивительна гармония полукружных арок входа и природных округлостей самой скалы. Это храм, где хранится знаменитая икона Сицилийской Божьей Матери, утраченная в далёкие смутные времена и вновь обретенная чудесным образом в 1831 году. Тогда в Воронежской губернии, свирепствовала эпидемия холеры. Одной жительнице Коротояка явилась во сне Царица Небесная в том виде, как Она изображена на иконе, и повелела совершить молебен перед своей иконой, взятой в Дивногорском монастыре. Икону долго искали, в монастыре её не было, а отыскалась она на одном меловом столбе по дороге на Острогжск. Икона была вновь обрета, молебен совершён, и эпидемия холеры прекратилась. С тех пор Сицилийская икона Божьей Матери — самая почитаемая, самая главная святыня Дивногорского монастыря. Круглый год она ходила по городам и сёлам: из Острогжска в Коротояк, из него в Бобров и Алексеевку. Тысячи людей участвовали в торжествах, крестном ходе, молитвенно надеясь избавить родную землю от эпидемий, пожаров и засухи.

После 1917 года началось разорение и запустение Больших и Малых Див. Церковная утварь была разграблена, иконы уничтожены, книги сожжены,

братия подверглась репрессиям. В 1924 году монастырь закрыли и устроили в нём санаторий.

В 1991 началось возрождение Дивногорья: восстановлен Успенский храм, реставрируются пещеры в Малых Дивах, вновь открылась для богослужений и экскурсий Церковь Сицилийской иконы Божьей Матери в Больших Дивах. Это двухэтажный храм, окружённый подземной галереей, на нижнем этаже проходили богослужения. Верхние помещения, скорее всего, использовались как трапезная и келий. Живительное благоговение испытываешь, входя под эти древние своды, сохраняющие по сей день труды праведные и молитвенный подвиг сотен иноков, монахов и простых трудников. Суров и скромный внутренний облик храма, нет ни росписей, ни лепных украшений. Но в каждом изгибе арочного проёма читаешь великолепное чувство меры и равновесия, тонкий художественный вкус древних строителей.

С сожалением покидаем эти благодатные места и отправляемся дальше по Тихой Сосне в Дон, который принимает нас гостеприимно и благосклонно. Дух захватывает от широты водного пространства, невольный трепет ощущаешь на древнем пути по рекам к Царьграду. Наши водные кони, стосковавшись за два дня без движения, ретиво рвутся вперёд. Но что это виднеется вдали, за плавными очертаниями береговых холмов? Гора необычной трёхгранной формы, как будто ваятель-великан намеренно резцом подправлял и спрямлял округлые природные формы. Это Шатрище. В прежние времена и здесь был монастырь, ничем не уступающий Дивногорскому, удалённому от Шатрища всего на 6 км. Мимо проплыть никак нельзя, место интересное и в историческом и природном плане.

На берегу имеются многочисленные следы стоянок, чувствуется, что и сейчас в народе сохраняется тяга к святым местам. На вершину горы ведёт неприметная тропинка, круто взбирающаяся по известняковому склону. Вход в пещеру находится чуть ниже вершины и обозначен ярко выраженной площадкой. Протяженность пещеры около 240 м. Коридор, овальный в сечении, ведёт глубоко вниз, к подошве горы, уклон составляет примерно 30—35 градусов. Затем ход идет горизонтально на уровне Дона, потом слегка поднимается и упирается в завал.

Существует предание, из которого явствует, что живущие здесь монахи в смутные времена прорыли ход на берег Дона, чтобы невредимыми уходить от лихих людей и так хранить святыни. До недавних пор можно было ещё добраться до подземного молельного зала и выбраться на берег реки. Но лишённые людского присмотра, подземные ходы и залы пришли в запустение, речная и грунтовая влага, пропитав хрупкие меловые своды, вызвала их обрушение, и тайна пещеры Шатрище упокоилась до времени. Кто и когда основал этот монастырь — неизвестно, но ещё в конце XIX века в пещерной церкви имелся престол и деревянные царские двери, стены были расписаны ликами святых. Но службы уже тогда не велись, а местные жители опасались селиться поблизости от горы.

В глубине пещерного хода чувствуешь, как могильная сырость пронизывает тело насквозь, а воображение подавляет многотонная толща горы.

Хочется побыстрее выбраться на прогретый солнцем склон и подставить ветру испачканные мелом бока. Вот и вершина! Внизу блистает в лучах солнца могучий Дон, контрастируя с тёмной зеленью прибрежных зарослей. Он будто магнитом притягивает к себе, зовёт продолжить путь в дальние страны, за синие моря и далёкие горы. Но наше путешествие заканчивается. От горы

Шатрище остаётся проплыть всего 10 км, и вы уже в городе Лиски. Это крупный железнодорожный узел, отсюда можно уехать и на поезде, и на автобусе и в Воронеж, и в Москву, и в любое другое место нашей необъятной Родины. Уезжая, мы невольно вспоминаем удивительно глубокие песни Юрия Визбо-ра, написанные как будто про нас, если под Фанскими горами понимать Дивные Горы. Надеемся, что и вы когда-нибудь с полным основанием разделите наши чувства:

«Я делаю вид, что прекрасно живу,  
Пытаюсь на шутки друзей улыбнуться.  
Но к сердцу покинутому моему  
Мне в Фанские горы придётся вернуться.

Когда мы уедем, уйдём, улетим,  
Когда оседлаем мы наши машины,  
Какими здесь станут пустыми пути,  
Как будут без нас одиноки вершины...»

*Римма Гущина.*

## **СОВЕТЫ ВРАЧА**

### **О тепле, теле и духе**

Конечно же, лучше всего в жизни быть здоровым. Но если уже заболел, то хотелось бы, чтобы доктор не смотрел на тебя только как на тело. Важно, чтобы доктор видел в каждом человеке тело, душу и дух. Ну, хотя бы знал и учитывал, что они есть в каждом человеке. И в зависимости от болезней мог предписывать лечение и давать советы с учетом этих трех составляющих каждого человека.

Испокон веков известно, что в здоровом теле — здоровый дух, и, укрепляя дух, укрепляется одновременно и тело. Поэтому так важно содержать как свое тело, так и свое окружение в чистоте и тепле. Ведь тело — храм Божий, а любой храм должен быть всегда убран, ухожен, согрет. Между прочим, рядом с храмом, должен быть тоже порядок. Именно сознательный уход за своим телом является первым и самым важным правилом в поддержании своего физического и душевно-духовного здоровья. Помимо того, что нам привили родители с детства (умываться и чистить зубы, освежать все свои интимные места, мыть ноги), непременно следует обратить внимание на тепло своих рук и ног. Очень часто у современных людей конечности редко согреваются и бывают теплыми.

А как можно погладить ребенка, своих любимых холодными руками, передав нежность и тепло своей души? Как можно хорошо и аккуратно выполнить какую-то работу, если пальцы не слушаются? Как можно в полной мере быть активным в мире, если постоянно хочется найти уютное местечко и согреться?

Если человек умирает, то остывание его тела происходит, прежде всего, с конечностей, холодеют ноги и руки. А многие из нас постоянно живут с ощущением внутреннего холода, ледяными конечностями и не понимают, почему им так неуютно в собственном теле. А ответ прост: надо согреться! Но согреться не на короткое время под одеялом, а надолго, на всю оставшуюся жизнь. Чтобы не стыть, не холодеть при любой трудной, нервной и стрессовой ситуации или при холодной погоде. Хотя погода здесь ни при чем. Люди зачастую имеют ледяные конечности и в жаркую погоду.

Продолжение. Начало в № 10.

Необходимо распределить скопившееся в центре тела тепло по всему организму и, главное, спустить его в конечности. Человек зачастую говорит: «Мне жарко, я потею». Причем пот при этом едкий и вонючий, и освежающие дезодоранты мало помогают. Если тепло в организме распределено равномерно, то человек тоже может потеть, но пот при этом выделяется всей поверхностью тела, и он практически не пахнет.

Что же можно сделать для нормализации теплового организма в своем теле? Ответ прост—попарьте регулярно ноги и, возможно, руки по локоть. Но делать это надо регулярно, не менее 28 дней. Ноги поставить в тазик с теплой, приятной для ног водой, а потом постепенно добавлять горячую воду из только что вскипевшего чайника. Можно добавить горчицу, морскую соль, ароматические масла. Длительность удовольствия 10—15 минут. Парить ноги лучше сидя в любимом кресле, на диване, а не в ванной комнате. Пусть вам будет приятно! После того, как ваши ноги станут красными, как у гусыни или гусака лапки, вытрите их полотенцем, смажьте кремом или эфирным маслом и наденьте шерстяные носки.

Поверьте, если вы будете терпеливы, упорны и добросовестны, то через месяц вы заметите, что стали меньше мерзнуть, лучше спать, у вас прошли так вас раздражающие прыщи с лица и тела, нормализовался даже стул, вы стали менее нервозны, вам стало уютнее в своем собственном теле. Для закрепления результата процедуру можно повторять бесконечно долго, сделав паузу в 1—2 недели.

Парить ноги также хорошо, если у вас появились признаки простуды, насморк, ломота в костях, при бессоннице, при хронической усталости и недосыпе, при мигренях.

Иногда просто не хватает сил нагреть чайник, принести тазик и еще сидеть 15 минут, потом все это еще и убрать. Бывает и так... Возьмите тогда хотя бы в постель теплую грелку и положите ее на область печени. Более горячую грелку хорошо класть к ногам. Но, это скорее временные меры. Стабильный и длительный эффект оказывает регулярная процедура — попарить ноги.

Часто родители жалуются на своих супергиперактивных детей, которые ни на минуту не могут успокоиться, срывают занятия в детском саду или на них жалуются все учителя в школе. Такие дети плохо усваивают учебный материал, невнимательны, нервозны, не способны сконцентрироваться на одном деле, одним словом — ртуть. Очень хорошо в этих случаях делать перед сном им теплые обертывания на область печени. Помните, в русских народных сказках, Иван, младший брат всегда лежал на печи на правом боку. Только тогда, когда его будили, он с правого бока (а там ведь печень) переворачивался на левый.

Для проведения обертывания на печень надо одну чайную ложку сухой травы тысячелистника или ромашки аптечной заварить в стакане кипятка, прикрыв стакан. Когда трава осядет, отцедить ее, и в полученном травяном чае смочить маленькое полотенце. Потом его крепко выжать и не разворачивать. Поднести к животу ребенка и, уже развернув, положить на область печени. Печень находится справа, выше реберной дуги, практически под соском, ближе к боку. На теплое влажное полотенце положите сухое полотенце, лучше льняное, оно не так быстро промокнет, а сверху грелку температурой 45-50° С. Чтобы вся эта конструкция не скатывалась с живота, положите ребенка на большое банное полотенце и прижмите, окутывая им грелку и весь живот ребенка. Печень прогревать не более 15—20 минут. Пока ребенок лежит, читайте ему сказку, поговорите по душам, спросите, что он пережил за день, что для него было самым важным, чему он удивился. Пусть в это время в комнате горит

мягкий свет и не работает телевизор, магнитофон. Может быть, это станет самым теплым и нежным моментом общения с вашим ребенком.

После истечения времени снимите все, хорошо бы было еще помазать живот каким-нибудь натуральным эфирным маслом. Но если нет такой возможности, заправьте майку в трусики, чтобы подольше сохранить тепло в области живота. Попробуйте делать эту процедуру регулярно, на протяжении месяца, и вы заметите, что ваш ребенок стал просыпаться с розовыми щеками, стал чуть тише и спокойнее, появился вдруг аппетит, на него стали меньше жаловаться.

Все эти процедуры требуют нашего сознания, воли и желания их делать. Тот, кто хочет, тот находит возможности, а тот, кто не хочет, тот — оправдания.

### **О телевизоре, компьютере и о нас**

Трудно современному человеку, особенно детям, жить в современном индустриализированном, технократическом, механизированном, компьютеризированном, телефонизированном и заполненном телевизорами, плеерами и иными техническими средствами мире...

Все это создано, чтобы облегчить и сделать более комфортной жизнь человека. Это так. Как стало удобно набрать нужный номер в любом месте, где бы ни находился. Посмотреть фильм дома, или даже сидя в автомобиле, а не идти непременно в кинотеатр. Сегодня технически возможно даже отключить по телефону утюг, оставленный включенным дома. Связаться по интернету со всем миром в считанные минуты.

Здорово! Этакая активная жизнь с постоянными дистанционниками в руках. Только все чаще мы заигрываемся так, что уже сами становимся приставками к нашим мышкам, телевизорам, телефонам, плеерам и т.д.

Мы с гордостью утверждаем, что можем общаться со всем миром. И это действительно так, но постепенно мы разучиваемся общаться с живыми людьми, со своими близкими, соседями, коллегами, друзьями. Нам все труднее находить при общении друг с другом человеческий, а не технический язык. Не так давно в нашу речь вошел новый термин, описывающий людей, имеющих уникальные способности общения с техникой, но замкнутых и одиноких среди людей — аутисты. Дети не могут играть с детьми, они не только не хотят этого, но и боятся пойти на контакт с кем-то. Взрослые же готовы часами проводить время у компьютеров и экранов телевизоров, всматриваются с напряженностью в дисплеи своих телефонов, лишь бы не смотреть прямо в глаза рядом находящемуся человеку.

К сегодняшнему дню появился потрясающий феномен: в интернете молодые люди печатают ежедневно свои личные дневники. Началось это с одной девушки, напечатавшей страницы из своего дневника. А стало это молодежным движением. Это ведь ничто иное, как крик одинокого человека и не одного, а целое движение одиноких людей. Людей, которые хотят выйти из скорлупы одиночества. Они хотят, чтобы хоть кто-то в этом огромном мире услышал, почувствовал, понял, что они умеют чувствовать, страдать и радоваться, любить и отчаиваться! Так просто говорить фактически никому конкретно о своих душевных состояниях, переживаниях, отчаянии, безвыходности, одиночестве, тоске, бесцельности, боли, а не близкому человеку, глаза в глаза. Не закрыть дверь своей комнаты, а выйти и попробовать найти взаимопонимание с живым родным тебе человеком.

Я не против успехов и достижений цивилизации, но ведь надо не только следить и развивать технические средства, но и человеческие отношения. Может быть, все-таки выключить телевизор, компьютер и даже телефоны, когда вся семья собирается за обеденным столом. Смотреть друг другу в глаза, задавать вопросы о том, как прошел день, чему радовались и чему огорчались, было ли что интересного за день, встретилось ли что-то, чему можно было удивиться? Оказывается, чудо случается каждый день, а если мы его не встретили, это означает, что мы его просто не заметили. Может быть, именно в этот момент кто-то был занят дисплеем своего телефона.... А, может быть, вместо бесконечного сериала, повествующего о чужих судьбах, собраться в кругу друзей или близких и рассказать каждому о своей судьбе. Уверяю вас, это не менее интересно, чем чужие телевизионные судьбы. Подрастающим детям всегда так интересно услышать от взрослых о том, как у них было в первый раз: первая любовь? Первый поцелуй и свидание? Встреча с жизненными трудностями? Было ли предательство или измена? Как вы могли с ними справиться? Жизнь в школе? Выбор жизненного пути и профессии — как это происходило?

Только, чтобы такие разговоры происходили, необходимо время, а его можно найти, если выключить все говорящие, звенящие и показывающие приборы. Еще надо хотеть слушать и слышать. Так хотеть, чтобы создалось пространство, в которое хочется говорить о себе и своем самом сокровенном. И тогда произойдет чудо! — души людей откроются навстречу друг другу.

## О ритмах

Мы уже говорили, что там, где есть жизнь, то там обязательно действует ритм. Это можно наблюдать в жизни растений и животных. Все их циклы и процессы протекают в ритмах. В ритмах дня и ночи, в ритмах недели, времени года. Каждый жизненный цикл имеет начало, кульминацию и конец, а далее все повторяется вновь.

Только современные люди почему-то решили, что они могут быть всегда креативны, активны, жить и работать без усталости, ночами проводить у компьютеров и телевизоров, в компаниях, ложиться далеко за полночь, питаться когда и где угодно. Основным руководящим импульсом не только у детей, но и у взрослых в поведении является, хочу или не хочу, только в этом и видится свобода индивида. Если так жить удастся, то человек, особенно подрастающие дети, считают, что это и есть та самая свободная от надо, необходимости и обязанностей жизнь.

Увы, за это приходится расплачиваться рано или поздно упадком сил, плохим настроением и, в конце концов, депрессивными состояниями.

Действительно, жить в ритме в современной жизни трудно, но не невозможно. Особенно важна ритмичная жизнь для детей и подростков. Научиться этому и привить правильный ритм жизни можно только в семье. Для этого взрослые, желающие заложить здоровье своим детям на долгие годы, должны осознанно стремиться создать здоровый ритм в семье. Конечно, каждый занят по-своему. Но, попробовать для ритма семьи использовать обязательные утренние и вечерние приемы пищи. Причем всегда четко придерживаться правил совместных трапез. Испокон веков за столом перед приемом пищи читались молитвы: Отче Наш. Молитва перед вкушением пищи. Это могут быть и добрые слова благодарения хлебу насущному, например, Хлеб от зерна, зерно от Света, Свет от лика Божества.

Плодам Земли стать снова Светом, дай, Боже, в сердце у меня. Очень важно заканчивать прием пищи словами благодарности. Также и вечером, совместный семейный ужин. Пусть это станет сознательно создаваемой традицией вашего дома.

Обратите внимание, как начинается утро ваших детей и вас. Начинаете ли вы его с нескольких упражнений у кровати, уборки кровати, освежающего туалета в ванной комнате, чистке зубов, умывания не только пятнышка лица, но и шеи, области подмышек, одевания в свежую одежду для нового трудового дня. А вечером, как заканчивается день после прихода с работы, в переодевании в домашнюю одежду, мытья рук, а для того, у кого сильно потеют ноги и ног, принятии душа, а только после это выхода к членам семьи, чистке зубов перед сном и переодевании в ночное нательное белье. Если вы, взрослые, делаете это, то этому возможно научить и своих детей. Ведь на протяжении всей жизни они видят, что вы это делаете. Когда они маленькие, ваши дети, то они будут делать из подражания вам, а повзрослевшие—из привитой привычки. Именно эти простые привычки создают ритм утра и вечера в нашей жизни. Да, да, хорошие привычки, выполняемые регулярно действия изо дня в день и держат ритм, т.е. в данном случае оформляют начало и конец дня.

В правилах любых религий и конфессий существует обряд встречи дня и прощание с ним с помощью молитв. Пусть это будет короткая молитва, не все утренние или вечерние молитвы. Но даже слова: Слава Тебе Боже! или Господи, прости и помилуй! Или Господи, благослови! — все это является молитвами, если произносятся они сознательно. Попробуйте произносить слова молитв сознательно, и это станет в вашей суматошной жизни еще одной точкой опоры, удерживающей вас в ритме дня и ночи.

Любой рабочий день закручивает нас своими заботами, тревогами, обязанностями, спешкой и суетой. Как найти островок спокойствия в себе, пережить середину дня, как середину, как кульминацию между утренним пробуждением и вечерним засыпанием? Сделать это современный человек может только сознательно, сам принимая решения это делать. Зачастую время приема пищи в середине дня смещено, да иногда просто из-за отсутствия времени выпадает. Тогда человек должен сам принять решение, сделать правилом своей жизни ровно в полдень или в час дня, но делать это регулярно ежедневно, например, вспомнить лица всех своих близких, или прочитать молитву, или посмотреть на небо и на мгновение забыть о проблемах сиюминутных. Это только примеры, но каждый человек может придумать какое-то «освежающее» действие для себя. Конечно, это непросто. Но именно это преодоление позволит вам рано или поздно быть хозяином своего времени и, соответственно, жить в ритме с ним. Тогда не часы будут диктовать вам время, а вы станете его хозяином. Попробуйте.

А для ваших детей было бы хорошо, чтобы они имели план недели у кровати и сами учились следить за временем, что и когда они должны выполнять по плану в течение дня. Этому детей надо учить. Поэтому каждый вечер необходимо с ними проговаривать прошедший день и планировать, с учетом ритма дня и планов, следующий. На все это надо время и силы, а их можно сэкономить, если не сидеть бездумно перед телевизором и компьютером. Такой подход в воспитании детей будет воспитывать не только их, но и нашу собственную дисциплину, организованность и волю.

*Врач, кандидат медицинских наук  
Животовская Елена Валентиновна.*

## ИЗ АРХИВА

Уважаемые читатели!

Предлагаем Вам несколько сказок из сборника «Народная поэзия Арзамасского края. Сказки». Составитель Ю.А. Курдин, Арзамас 2002 г.

### ПИРОГ

Пекла однажды старуха пирог с мясом. Почуял вкусный запах заяц и прибежал из леса к избушке. Вслед за ним лиса прибежала, с надеждой, что ей кусочек перепадет. А там и волк принялся, приковылял к избушке. Последним пришел медведь, уверенный в том, что весь пирог достанется ему.

Испекла старуха мясной пирог, поставила на окошко остудить, а сама ушла. Медведь схватил его и побежал. А остальные вслед за ним. Вцепилась лиса зубами в медвежью шкуру, волк медведя за ноги схватил, а заяц прыгнул на медвежью спину и давай лапами по голове барабанить. Взыл медведь и выронил пирог. А пока шла драка, прилетела ворона, схватила пирог и унесла. И остались звери ни с чем.

### БОЛЬШАЯ ДУМА

Повстречались однажды бурый медведь и лось. Медведь говорит:

— Здравствуй, лось!

— Здравствуй, медведь!

Посмотрел медведь на лося, потом на себя и говорит:

— Вот так штука! Почему ж это мы друг на друга не похожи?

Удивился лось, спрашивает:

— А в чем же у нас разница?

— Как же, — говорит медведь, — вот на твоей голове ветвистые деревья растут, а на моей нет!

Посмотрел лось на себя, на медведя и говорит:

— А и верно, не похожи мы друг на друга, все у нас разное: и шерсть, и ноги — отчего бы это?

— Пойдем вместе, — говорит медведь, — на дороге кого-нибудь встретим, может, и объяснят нам.

Вот идут лось и медведь, а навстречу им баран. Обрадовался медведь и спрашивает его:

— Скажи, почему это мы друг на друга не похожи? Да и ты не похож на нас!

Удивился баран и говорит

— Разве я на вас не похож?

— Конечно, не похож, — говорит медведь, — вон на твоей голове растут два толстых бревна, на голове лося растут развесистые деревья, а на моей голове ничего такого нет.

Еще больше удивился баран и говорит:

— Вот уж никогда я не думал, что мы друг на друга не похожи.

— Давайте-ка сядем да подумаем, почему это мы друг на друга не похожи, — предложил медведь. Сели они на поляне и стали думу думать. Долго думали.

— Не могу я больше думать, — говорит лось, — голова от этого болит.

— И у меня от думы голова кружится! — сказал баран. Поднялись лось с бараном и убежали, А медведь и говорит:

— Вот, оказывается, почему мы не похожи! Лось и баран глупые, думать не могут, у них на голове растет разная дрянь. Убежали они от большой думы.

## КРОЛИК И ЗАЯЦ

Подружились заяц с кроликом. И начали рассказывать друг другу о жите-бытье. Кролик на все лады расхваливает свою праздную жизнь: да какая у него клетка теплая, чистая, да сколько корма вкусного ему дают каждый день. Только спит да ест целыми днями. Заяц слушает да завидует. Ему-то все приходится самому делать: и корм добывать, и от хищников прятаться, да и дома постоянного нет. Стал заяц проситься у кролика пожить. А кролик и говорит:

— Надо хозяина спросить. Если разрешит, то приходи и живи.

Ну, хозяин разрешил. Поселился заяц у кролика. День живет, ест да спит, второй живет, на третий затосковал. Говорит кролику:

— Нет, друг. Не по мне эта жизнь. Я в лесу родился, на свободе, привык сам свой корм добывать. А здесь тоска смертная.

— Нет, братец, — сказал кролик, — я и бегать-то быстро не умею, да и не привык я корой питаться. Ты уж иди один. Прогрыз заяц клетку и убежал. С тех пор дружба врозь.

## ВЛЮБЛЁННЫЙ ПОП

Жил-был поп. В соседях у него жили Иван да Марья. Каждое утро Марья ходила по воду на колодец. В это время поп выходил на крыльцо и подкашливал Марье: «Кхы!» Марья волновалась и обо всем рассказала мужу Ивану.

Иван смекнул, в чем дело, и сказал Марье:

— Как пойдешь по воду, поп подкашливает, и ты ему подкашливани и скажи ему: «Приходи вечером в десять часов, уезжает Иван на базар».

На следующее утро Марья пошла по воду. Поп в это время стоял на крыльце и подкашливает Марье: «Кхы!». Марья тоже подкашлинула и сказала, что Иван уезжает на базар, приходи, мол, в десять часов вечера.

Поп явился с вином и закуской, Иван спрятался. А Марья ждала попа. Поп пришел, все поставил на стол. В это время постучался Иван — как они и договорились. Марья говорит попу:

— Наверное, Иван вернулся, давай я тебя спрячу.

И спрячала попа в чулан. Открыла комнату, вошел Иван, смотрит: на столе вино, закуска. Вошел в чулан и обнаружил там попа. Поп начал уговаривать Ивана, чтобы никому об этом не говорил. Иван вносит жернова и мешок пшеницы и говорит попу, чтобы он до утра смолот этот мешок пшеницы на жерновах. Поп всю ночь молот, измучился. Утром Иван его отпустил. С тех пор, когда Марья ходила по воду, поп больше не подкашливал. Иван спрашивает Марью: подкашливает поп или нет. Марья сказала, что нет. Тогда Иван говорит ей:

— Пойдешь по воду, сама подкашливани ему.

Наутро Марья пошла по воду. Поп стоял на крыльце. Марья ему подкашлинула:

- Кхы!

А поп в ответ:

— Что, свет, или опять муки нет?

## ШКОЛА

Шел как-то солдат мимо одной деревни. Дело было позднее. И вот решил зайти он в крайний дом. А в нем жила «темная» старуха. Попросился солдат переночевать.

И вот нарасказал он ей всяких чудесных историй. Старуха слушает и дивится:

— Где же ты всему научился?

— Известное дело, где — в армии. Там всему научат, даже из скотины человека века сделают.

— А ты не возьмешь моего быка на обучение?

— Если дашь денег на корм, то почему бы и нет, — сказал солдат.

Дала старуха деньги, солдат взял их и ушел вместе с быком. Пришел в город, продал быка, а деньги себе оставил.

И вот решила однажды старуха проведать своего быка. Пришла к солдату и спрашивает:

— Научился чему-нибудь мой бычок?

— Атокакже! Вот только поздно пришла ты. Бык твой уже в знатных людях ходит.

Указал он на дом, стоящий рядом, сказав, что бык ее живет в нем. Пришла к этому дому и спрашивает:

— Здесь ли живет бык?

— Быков? Здесь. Заходи, если надо.

Зашла и видит хозяина. Смотрит и не может поверить: перед ней настоящий человек!

— Ах ты моя скотинушка! — только и промолвила старуха. Услышал Быков, как она его назвала, и велел прогнать ее.

### Дорогое читатели!

**В 2003 году вышел первый номер журнала «Мир и дети». Прошло 4 года и Вы держите в руках десятый номер. У нас юбилей. Редакция журнала благодарит авторов и читателей за поддержку и надеется, что интерес к нашему журналу будет расти. Мы предлагаем вспомнить материалы и тех авторов, которые сотрудничают с нами в течение 4 лет.**

Я. Голохвастова «Путь к себе» №5,2005

Обзор современной литературы № 8,2006

Е. Животовская «История Никольска» № 8, 2006

«Советы врача» № 9,2006

№ 10,2007

В. Загвоздкин «Жизнь школы» № 5,2005

«Уроки на языке камней и травы» № 8,2006

О. Игнатьева «Дары Артабана» № 6, 2005

О. Каплина «Образное преподавание грамматики» № 4,2004

«Жизнь ребенка в образе» № 2,3,2004

«Как мы учимся» № 1,2003

- Е. Лутченкова «Простые игрушки» № 1,2003  
«Хорошо, когда идет дождь» № 6,2005
- В. Мошев, А. Гех «Рассмотрение природы аутизма» № 3,2004
- Т. Осиповская, И. Рождественский «Ингвар-пастушок» № 4, 2004
- Т. Осиповская «Сегун» № 7, 2006
- О. Пронина «Зарисовки из Крыма» № 9,2006
- Д.О. Кирпанев «Если оглянуться» № 9,2006
- М. Тужилина «Сказки — импровизации» № 4,2004  
№ 5,2005
- Ю. Теберат «Развитие — истинная жизнь человека» № 3,2004  
«Учишься играть — можешь становиться человеком» № 6,2005
- И. Каширина «Прекрасные дары флоры» № 7, 2006
- И. Рождественский «Размышления об изучении русского языка  
в старшей школе» № 1, 2003  
«Об имени школы» № 3,2004  
«Школа и жизнь» № 4, 2004  
«Почему людям так трудно понимать друг друга»  
№ 4,2004  
«Выбор школы» № 5,2005  
«Преодоление хаоса» № 5,2005  
«Учителя и родители — путь к творческому сотрудни-  
честву» № 6, 2005  
«Первые три года и становление Я в ребенке» № 7,2006  
«Быть или не быть послушным?» № 8,2006  
«Триединство вальдорфской школы»,  
Игры и упражнения с веревкой» № 9,2006  
«Таинственная жизнь рук и Я-сознание» № 10,2007
- И. Шаронова «Хавбор и Сигне» № 10,2007
- Р. Гущина «Уголки России» № 10, 2007
- Н. Конопелько «Как я выбирала школу» № 2, 2004
- Н. Воронина «Органические продукты — новая реальность» № 3,2004

## СОДЕРЖАНИЕ

/Таинственная жизнь рук и Я-сознание. И. Рождественский.....	1
Хавбор и Сигне. И. Шаронова.....	4
Уголки России. Р. Луцина.....	8
О тепле, теле и духе. Е. Животовская.....	15
Из архива. Сказки Арзамасского края.....	20
Содержание журнала «Мир и дети» за 2003-2007 гг.....	22

Издатель — инициативная группа вальдорфских педагогов.

Выпуск подготовили: И.Рождественский, Р. Гущина.

Верстка: В. Козлов

Художник: Е. Лутченкова

Авторы в статьях выражают свое мнение.

Для перепечатки необходимо разрешение редакции.

125499, Москва, ул. Флотская, 56, кв. 55, редакция журнала «Мир и дети»

Тел. (095) 454 25 38. Факс (095) 291 23 84

E-mail: [rozhdestvenskii@mail.ru](mailto:rozhdestvenskii@mail.ru).

(Для журнала «Мир и дети»)

Тираж — 100 экз.

Приглашаем к сотрудничеству  
педагогов и врачей

«Мир и дети»  
№ 10  
2007 год