

ПОКАЖИТЕ МНЕ РОМАШКУ, И Я СКАЖУ, ЧЕМ ВЫ ДЫШИТЕ.

Можно ли оставаться здоровым в большом обществе, среди больной, отравленной природы? С таким вопросом обратился к слушателям доктор медицинских наук, профессор Харьковского института культуры, президент созданной в Чувашии ассоциации «К здоровью через культуру», руководитель Харьковского центра по изучению культуры йоги, академик Украинской академии оригинальных идей В. А. СКУМИН. Пока я перечислял титулы нашего гостя, вы, наверное, и забыли вопрос. Так можно ли остаться здоровым в нашей сегодняшней кутерьме, которую Скумин назвал биосоциальным хаосом?

Академик — оптимист. Вроде бы ответ должен быть только отрицательным. Ведь все вокруг больное, а я здоров? Трудно, но можно жить так, чтоб не цеплялись за тебя недуги. Как? Об этом и шел разговор на встрече с гостем. Впрочем, какой он гость. Не раз уже читал у нас лекции, проводил оздоровительные практические занятия, с Чебоксарами связан и по родственной линии. Может, и поэтому погожим летним вечером зал Дворца детского и юношеского творчества был почти заполнен.

По данным ЮНЕСКО, здоровье человека сегодня на десять процентов зависит от уровня медицинской помощи, на двадцать от состояния экологии, еще на двадцать от наследственности. И на пятьдесят — от образа жизни. Наследственность не перекрещивать. Когда еще наша медицина до-

стигнет блестящего уровня. Допустим, такое случилось — так это же только десять процентов. На значительное улучшение экологии в обозримом будущем рассчитывать, будем реалистами, тоже не приходится. Остается наш с вами образ жизни. Вот резерв счастливого бытия. Другого не дано.

Как его использовать? Каких только нет сегодня оздоровительных систем: Порфирия Иванова, йога, цигансу, бег, ходьба, голодание... Что выбрать, как во всем этом не запутаться? И, главное, как определить, что лучше всего подойдет именно тебе?

Ничего не даст положительного результата, считает В. Скумин, если человек не будет стремиться к гармонии трех своих сил — физической, психической, духовной. Им нужно научиться управлять. Любая болезнь — это признак нарушения такой гармонии.

Но важно не только, так сказать, устроить все верно внутри себя. Должна быть гармония с окружающим миром. Прежде всего с силами природы. Потому что в них есть все, что надо человеку для его безболезненного пребывания на земле.

И еще: каждому, кто заботится о своем здоровье, нужно создать вокруг себя заградительную сеть от всего того, что портит нашу душу и тело. Но прежде чем выбрать систему оздоровления, нужно познать в какой-то степени себя. Хотя бы где что находится в теле человека, где какой орган и что ему полезно, а что вредно. Путь к здо-

ровию — через знания, через культуру.

Слова Виктора Андреевича звучали весомо и потому еще, что сопровождались слайдами с изображением различных упражнений. А позировал перед камерой он сам. Немыслимые по трудности позы лотоса и многие другие на кавказском фоне синего неба, снега и бегущих вниз горных рек. Дружить с природой, подчеркивал оратор, нужно там, где она чиста и красива. А у нас не Кавказ, до Крыма далеко и дорого.

Но туда и не обязательно вовсе собираться. Наш город дает отличный энергетический фон. Свидетельство тому, как рассказал В. А. Скумин, ромашки, цветущие на самых оживленных транспортных магистралах. Его, доктора медицинских наук, такой факт изрядно удивил. Декоративная ромашка растет где угодно, и в городе, и в поле. Но у нас, по экологии не в лучшем городе России, цветет лекарственная, или как ее еще называют, аптечная ромашка. Я понял, что нигде больше Скумин этого не видел. Чтобы земля дала такую силу, энергию растениям. А значит, — и человеку. Выбирайте место почвы и погоды — парк, лес, и накапливайте там здоровье. Поможет в этом и ассоциация «К здоровью через культуру». Пока она еще не имеет стационарного помещения, своего офиса, поэтому письменно связаться можно по адресу: 428027, Чебоксары, а/я 44. Контактные телефоны: 25-44-42, 20-37-78.

В. ВЛАДИМИРОВ.