

ПЛЕТЕНЬЕ ЧЕПУХИ

Герольд Бельгер

Духовная

ОРИЕНТАЦИЯ

Мурата А.

(Из 10-й тетради)

Жизнь автора «Дневников», можно сказать, с определенного периода прошла на моих глазах. Еще не будучи знакомым с ним, я многое знал о нем. К тому же я ведь тоже жил и живу в это, в его время. И мне знакомы его поиски, его шарахания, увлечения, мысли, суждения, перемены служебных мест, все эти многозначные и многозначительные философские, исторические, литературные дефиниции и выражения с налетом любомудрия, все это высокое «прекраснословие», культ устных речений-импровизаций, навеянных прилежным чтением и конспектированием; через это в какой-то мере и я прошел, и мои ближайшие друзья-современники (живые и уже ушедшие) – тоже. Так что все, о чем пишет Мурат А. в своих дневниках, мне интеллектуально близко, потому и прочитал я эти дневниковые записи с затаенным дыханием, с дрожью в сердце, натываясь на какие-то параллели и аллюзии, созвучные мне в те, уже довольно отдаленные годы. Вывод, к которому пришел автор («С каждым днем становится все более очевидным факт, что формой, средством, способом жизни для меня может быть только литература»), и для меня убедителен, определен, к этой мысли (конечно, из-за заметной разницы в наших возрастах чуть раньше) пришел и я, пройдя через увлечения лингвистикой, сопоставительной грамматикой, лексикологией, педагогикой, грезами о тюркологии etc.

Было любопытно и приятно читать книгу Мурата А. Я несколько дней мысленно беседовал с умным, начитанным коллегой, вслушивался в его речи, в его откровения, а досаду испытывал только оттого, что уже несколько лет мои дневниковые записи («Тень дней минувших») никак не выходят на свет божий, а ведь в них – смею надеяться – также запечатлены воздух эпохи и разные перипетии нашего то взбаламученного, ошестинившегося, то застойного, сонного общества.

Мурат А. в силу своих индивидуальных склонностей предпочитает устное слово. За многие годы знакомства я убедился: это в самом деле его стихия. В нем сидит что-то сократовское. И я всегда испытывал огромную досаду и жалость оттого, что его блестящие импровизации по тому или иному значительному поводу пропадают втуне, не перенесенные на бумагу, не зафиксированные на магнитную пленку. Теперь с радостью вижу, что Мурат А. преодолевает эту многолетнюю инерцию, этот сомнительный для нашего времени барьер, воплощая свои творения в книгах. Из «Дневников» я узнал, что после «Уйти, чтобы вернуться» автор заинтриговал нас целым циклом гипотетических публикаций – «Там, за горизонтом», «Здесь Родос, здесь – прыгай», «Иппокрена» и сборником статей на казахском языке.

Пребываю в предвкушении удовольствия от чтения этих изданий.

Л.Н.Толстой, который, как известно, довольно сдержанно относился к творчеству Гете, записал, однако, в дневнике: «Читаю Гете, и роятся мысли»

При чтении «Дневников» Мурата А. и у меня роятся разные мысли. Мне просто не удается их точнее и объемнее выразить.

Непростые мысли. Сложная судьба. Извилистая жизненная стезя. Постоянное умственное напряжение. Порой изнурительное. Самоистязующее. Неизменная настроенность на духовность. А главное – дневники, написанные на исходе 70-х годов прошлого века, очень современные, актуальны, будят мысль, будоражат душу, навевают благотворные порывы, устремления, желания вырваться из теснин убогого и постылого бытия.

Поневоле задумаешься о концепции личности во все времена, о пониженной социальной активности нашей нынешней среды, о губительной инерции равнодушия, о лени ума, о взыскующей совести, о дебилизации общества, о становлении человеческой личности, о ее природе, о традициях духовного беспокойства, по выражению Томаса Манна.

«Дневники» Мурата А., его духовная ориентация, бесспорно, заслуживают внимания, всестороннего осмысления и благодарности.

10.01.11.

ИРОНИЧЕСКИЕ МЫСЛИ

УЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЕГО НАЧАЛЬНИКА?

Он очень редко ошибается дважды по одному и тому же вопросу – обычно раза три и больше.

Он дышит так интенсивно, что потребляет весь наличный кислород, и у всех находящихся рядом с ним перехватывает дыхание.

Он работает с полной самоотдачей.

Он один раз говорит про себя, второй раз не повторяет.

Он при вступлении в должность дал себе Клятву Бюрократа.

Он любит свою реакцию на людей, а не самих людей.

Он славится своим безумием не из-за того, что верит во Всевышнего, а желанием занять его место.

Он отгоняет летящего в руки журавля, при этом пытаюсь поймать давно упорхнувшую от него синицу.

Амангельды КЕРИМТАЕВ

Зарубка на память

15 правил зимней диеты

Зима – не лучший период резко и жестко ограничивать себя в еде. Но если тебе действительно нужно похудеть, то изменяй пищевой рацион постепенно, исключая жирные, острые, сладкие и мучные продукты. Каких еще правил важно придерживаться, садясь на зимнюю диету?

Правило 1.

Ни в коем случае не голодай! Принимай пищу небольшими порциями, но чаще, чем раньше. К примеру, трехразовое питание можно дополнить вторым завтраком и полдником. Возьми за привычку кушать за 4 часа до сна.

Правило 2.

Следи за количеством съеденных продуктов. Вставать из-за стола нужно с чувством легкого голода. Ты научишься не переедать, если будешь тщательно и медленно пережевывать пищу.

Правило 3.

Избегай консервированных продуктов – они содержат соду, соль и удерживают влагу в организме. Избыток солей препятствует выведению шлаков.

Правило 4.

Обрати внимание на супы – источник белка, который легко усваивается организмом. Супом можно легко «обмануть» желудок: он наполняет его объемом, активизируя работу специальных рецепторов на стенках желудка, дает сигнал о его наполнении. Аппетит слегка подавляется, и на второе ты будешь съесть на 40% меньше обычного. Предпочтение отдай овощным бульонам, постным супам.

Правило 5.

Кушай те продукты, что и раньше. Единственное, что необходимо поменять, – исключить из рациона жирную, острую, жареную, копченую и сладкую еду.

Правило 6.

Используй вместо жирного майонеза легкий, вместо животного жира – растительное масло. Идеальный вариант – исключить употребление майонеза вовсе.

Правило 7.

Молоко, творог, йогурт и сметану замени обезжиренными продуктами.

Правило 8.

Вместо жирного жареного мяса ешь отварную куриную грудку и нежирную рыбку. С курицей и рыбой прекрасно сочетаются свежие или тушеные овощи, легкие зеленые салаты.

Правило 9.

Налегай на каши: овсяную, гречневую, пшеничную. Гречка – сытная, питательная крупа, содержащая меньше углеводов, чем другие крупы, к тому же способствует потере лишнего веса.

Правило 10.

Обязательно исключи из рациона белый хлеб, булочки, мучные, кондитерские изделия, торты, конфеты. Белый хлеб замени черным, черствым, с отрубями.

Правило 11.

Если захочется чего-нибудь сладенького, ешь сухофрукты: курагу, изюм, инжир, финики, чернослив, а также свежие ягоды, фрукты.

Правило 12.

Очень вкусное и полезное лакомство – орехи с медом (грецкие, миндаль, арахис, кешью, фисташки).

Правило 13.

Полностью исключи газированные напитки. Неплохо было бы сократить потребление сахара, крепкого кофе и черного чая. Активно пей чай для похудения.

Правило 14.

Употребляй больше воды: минеральной или обычной очищенной – ведь обезвоживание крайне опасно в зимний период.

Правило 15.

Любая диета требует физической активности, поэтому совмещай период похудения с фитнесом или упражнениями на тренажерах.