Секреты ламы

К Бал-Бар Ламе всегда очередь. И когда он работал врачом в Бурятии. И когда принимал пациентов в Монголии. И сейчас, после того как в 2011 году он открыл в Москве медицинский центр «Джуд Ши». Сейчас, чтобы попасть к нему на прием, нужно записываться за месяц.

«Люди устроены так, что у них сознание мечется. Мысль все время скачет. На это уходит много энергии. А нельзя метаться. Надо думать об одном. О том пути, которым ты хочешь идти. Для этого надо тренировать сознание. Тренировка ума - это самое важное... Если поддаться своему уму, можно оступиться и пойти неправильным путем».

И это неудивительно. Бал-Бар Лама - буддийский священник, монах, хотя и живет в миру. Ему 86 лет, из которых 50 лет составляет его непрерывный медицинский стаж. Он сам пользуется своими же методиками и потому является живым примером того, как эти методики работают.

Каждый день Бал-Бар Лама просыпается в 6 часов утра и три часа медитирует. Вечером он снова медитирует - по 3-4 часа.

Если вам кажется, что 7 часов медитации каждый день - это отдых, то попробуйте как-нибудь сами и сразу все поймете.

В неделю он принимает больше 20 пациентов - в центре и иногда, в виде исключения, дома.

Днем, если нет пациентов, обязательно отправляется на прогулку. Он гуляет всегда, даже в плохую погоду. Бал-Бар Лама уверен, что для поддержания здоровья нужно много ходить. Особенно важно ходить после еды.

В свои 86 лет Бал-Бар Лама абсолютно здоров. Даже простудой болеет редко. Пару лет назад, когда он летал из Москвы в Нью-Йорк на семинар Далай-ламы, его более молодые спутники страдали от долгого перелета, резкой перемены климата и часовых поясов. А Бал-Бар Лама после многочасового полета отлично себя чувствовал, был собран и бодр - как и всегда.

Если спросить у Бал-Бар Ламы, что делать, чтобы сохранить здоровье и ясность ума после 60 лет, он скажет, что в этом возрасте очень важно хорошо питаться. Обязательно нужно есть рыбу, птицу, мясо (кроме свинины), топленое масло и, что очень важно, мед. Есть нужно 4-5 раз в день, но понемногу, не переедать. При подборе продуктов нужно учитывать как физическую активность, так и регион проживания. В северных странах, считает Бал-Бар Лама, быть вегетарианцем вредно.

И еще он рекомендует в течение дня делать небольшие, по 20-30 минут, перерывы на сон.

Но для счастливой жизни все же важнее всего не питание и не лечение. Важно отношение к жизни и к людям. Секрет счастья и здоровья после 60 - в умении видеть хорошее и в добром отношении к окружающим, уверен Бал-Бар Лама. А у тех, кто привык ставить себя выше других, с возрастом портится характер, а значит, и здоровье.

Татьяна ХРЫЛОВА.
Фото: Владимира ЯКОВЛЕВА.

Гляди в оба!

***

В 1990 году трое студентов Калифорнийского университета развернули кампанию протеста против загрязнения воды опасным веществом - монооксидом дигидрогена. Их кампанию подхватили единомышленники, перечисляя опасности, которые вызывает это вещество. Оно, писали протестанты, главный компонент кислотных дождей, ускоряет коррозию металлов, вызывает замыкание в электросетях и тому подобное. Но, несмотря на очевидную опасность, предприятия сбрасывают его в реки и моря в огромных количествах. Его активно применяют на АЭС, а также в качестве промышленного растворителя и - о ужас! - даже как пищевую добавку. В 1998 году под влиянием неопровержимых фактов активный член австралийского парламента объявил о начале всемирной кампании по запрещению жуткого химиката. И стал, бедолага, предметом всеобщего осмеяния - ведь монооксид дигидрогена не что иное, как вода.

***

В Техасе в газ, идущий по газопроводам, добавляют вещество с запахом тухлого мяса. Над местами утечки газа сразу начинают скапливаться и кружить грифы-стервятники, что сильно облегчает и ускоряет поиски аварийных участков газопровода.

***

В русском своде законов 14 века «Правосудье митрополичье» есть описание стоимости домашних животных: «За теля платить 5 кун, за овцу 5 кун, за корову 40 кун, за кобылу 60 кун, за жеребца - гривна, за кошку - 3 гривны, за собаку 3 гривны, за вола 3 гривны...» Учитывая, что гривна равнялась 50 кунам, получим, что кошка и собака каждая ценились как один вол, или три лошади, или стадо овец. Интересно, а сейчас как? Посчитаем?

***

Первым в мире программистом была женщина. Талантливый математик англичанка Августа Ада Кинг, графиня Лавлейс, в 1848 году создала описание вычислительной аналитической машины Чарльза Беббиджа, с помощью

которой можно было решить уравнение Бернулли, и составила для нее первую в мире программу. Именно она ввела в употребление термины «цикл» и «рабочая ячейка».

***

Австралиец Бобби Пирс, двукратный олимпийский чемпион в одиночной гребле, впервые получил золотую медаль в 1928 году в Амстердаме. Сильно опережая соперников, незадолго до финиша он заметил утку с утятами - она пересекала гоночную трассу. К ужасу болельщиков он остановился, пропуская мамашу и ее семейство. Противник смог за время этой остановки обойти его на пять корпусов. Но Пирс нагнал его и выиграл гонку!

По сообщениям Лаборатории Фактов (Москва).

Крылатым новоселам

В воскресенье 31 марта, в преддверии Международного дня птиц, состоялся выезд в Керженский заповедник, в котором участвовали все от мала до велика: школьники, дети дошкольного возраста и их родители, члены Дружины охраны природы ННГУ (ДОП) и Союза охраны птиц России (СОПР).

Вообще День птиц отмечается 1 апреля. В этот день в 1906 году была подписана одна из первых природоохранных конвенций - Международная конвенция об охране птиц, к которой Россия присоединилась в 1927 году. Кампания «Птица года» проводится в России ежегодно с 1996 года. Ее цель - привлечь внимание жителей нашей страны к проблемам охраны птиц и их местообитаний.

Как известно, птицей года 2013 стал орлан-белохвост. О нем прочел небольшую лекцию Сергей Витальевич Бакка, председатель Союза охраны птиц России в Нижегородской области. В настоящее время основными угрозами для орлана-белохвоста стали браконьерство, включая отстрел для забавы и изготовления чучел, уничтожение гнезд в ходе рубок леса и пожаров, отравление свинцом в местах массовой охоты на водоплавающих и околоводных птиц, гибель на высоковольтных линиях электропередачи. Орлан-белохвост занесен в Красную книгу России и находится под охраной государства.

Другой представитель СОПРа -Алексей Левашкин, прославившийся своим умением залезать на неимоверно гладкие и высокие сосны, рассказал о том, что такое нестбоксинг. Нестбоксинг - это то, чем нам предстояло заниматься в тот день, а именно: создавать и вешать искусственные гнездовья для птиц. Как только скворечники и синичники были сколочены, ребята на охотничьих лыжах двинулись топтать лыжню к заснеженным деревьям. Право, погода в тот день была подходящая скорее не для обустройства жизни пернатых, а для игры в снежки. Снег валил так, что в трех метрах было ничего не разобрать, влажный ветер дул вовсю и на лыжи налипали смачные снежные лепешки. Но вот уже и Алексей взбирается на столбообразную березу, а птицы уже чирикают рядом. Скворечник, как правило, приматывается проволокой или прибивается гвоздями прямо к стволу. Трудно сказать, что лучше, однако специалисты склоняются в строну гвоздей, ибо они, в отличие от проволоки, не так сильно деформируют ствол дерева при его дальнейшем росте. Делать это нужно на уровне не менее трех метров от земли, подальше от сучьев, по которым звери могут добраться до яиц.

Когда все, наконец, ввалились обратно в контору заповедника, их ждал сюрприз. Работники центра экопросвещения подготовили презабавнейшие игры для детей, рассказывающие о биологии птиц. Некоторые члены дружины не преминули использовать случай и подурачиться: тоже рылись головой в тазике с трухой, чтобы найти съестного червя, передразнивали птичьи голоса и прочее. В конце концов, мы отправились обратно в Нижний, а по пути играли и делились друг с другом самым ценным - едой. Такие выезды способствуют укреплению дружеских связей внутри природоохранного сообщества, а главное - между заповедником и общественностью. А это делает нас сильнее в общем стремлении гармонизировать отношения человека и природы.

Что, понравилось? В следующий раз ты можешь поехать с нами, дорогой читатель! Ждем!

Мария ЕРМИЛОВА.
ДОП ННГУ.

Ты подписался на газету «Берегиня»?

Подписка на «Берегиню» - только в редакции. Стоимость одного номера с пересылкой - 40 руб., полугодовой подписки - 250 руб., годовой - 500 руб. Для ближнего зарубежья стоимость одного экземпляра с пересылкой составляет 60 руб., для дальнего зарубежья - 75 руб.

Подписные суммы следует направлять (С ОБЯЗАТЕЛЬНЫМ УКАЗАНИЕМ: ПОЖЕРТВОВАНИЕ НА ИЗДАНИЕ «БЕРЕГИНИ») на расчетный счет 40703810529120000002 в филиале «Нижегородский» ОАО «Альфа-Банк», г.Нижний Новгород кор.счет 30101810200000000824 БИК 042202824, ИНН 5260247111, КПП 526001001 , получатель НРОО Экологический центр «Дронт». Деньги на счет можно перечислить как из банка, так и из почтового отделения.

Обязательно сообщите в редакцию о перечислении и дайте свой ПОЛНЫЙ почтовый адрес.

Сохраняется подписка через почтовый перевод (603001 г. Нижний Новгород, ул. Рождественская, д. 16 «Д», к. 21-3. Экоцентр «Дронт», редакция газеты «Берегиня», Ирине Владимировне Фуфаевой). Подписка возможна с любого месяца.

«БЕРЕГИНЯ» – ВАША ГАЗЕТА. ОНА РАДА ВИДЕТЬ В ЧИТАТЕЛЕ И ПОДПИСЧИКЕ СВОЕГО БУДУЩЕГО АВТОРА. ПОДПИШИСЬ – И НАПИШИ НАМ!

РЕДАКЦИЯ «БЕРЕГИНИ» БЛАГОДАРИТ ЗА ФИНАНСОВУЮ ПОДДЕРЖКУ

-Новгородский клуб «Экология» и лично Инессу ПОЧЕТОВУ;
-Наталью КАЛЯКИНУ (Москва).