

IHLLOW Evgenij Vitalievich, Executive Secretary of the Public Council of the All-Russian movement «For the Human Rights» (Kalanchevskaya st. 47, aud. III, Moscow, 129090; zpch@mail.ru)

A FORESTER IN THE FOREST OF INTELLIGENTSIA

Abstract. This paper is a review of I.G. Yakovenko monograph «Russia and Modernization in the 1990s and Beyond: the Socio-Cultural Dimension». The reviewer notes that the monograph is written within the framework of civilizational analysis and fixes the social disengagement (split) in the Russian society. Conservative modernization does not solve strategic problems of qualitative transformation of the country and preserved traditional archaic structures. According to the reviewer, Yakovenko lays a significant part of the blame for the historical failure of Russia in the early 20th century on intellectuals and intelligentsia, noting that it was intelligentsia that deployed a struggle with the prospects of a normal civilized development. The trend of archaism could be found in the contemporary reality and is keeping a strategic threat.

Keywords: civilizational analysis, conservative modernization, archaism, social disengagement, Russian intelligentsia

КАЩЕНКО Татьяна Леонидовна – к.филос.н., доцент кафедры гуманитарных и социально-политических наук Московского государственного университета технологий и управления им. К.Г. Разумовского (ПКУ) (109004, Россия, г. Москва, ул. Земляной Вал, 73; lankechudnutie@gmail.com)

НАКОРМИ СЕБЯ ДО СТРОЙНОСТИ¹

Аннотация. Статья представляет собою рецензию на книгу, предлагающую систему поддержания здоровья и гармонии через 28-дневную программу детоксикации организма. Автор предлагает остановить коммерческую агрессию больших торговых сетей и фирм – производителей БАДов, дав возможность каждому человеку самостоятельно совершить выбор, основанный на здоровом образе жизни.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, детоксикация, энергия, питание, реклама

Название книги и особенно ее подзаголовок: «как простая система питания помогает обновить жизненную энергию, достичь силы и здоровья на всю жизнь» заставит любого читателя, а вернее, читательницу взять ее в руки, чтобы убедиться, неужели есть все-таки способ легко и быстро достичь красоты, стройности и здоровья. Лучшим является то, что книга Мачинговой – настоящий европейский бестселлер. Каждое ее новое издание неизменно пользуется огромной популярностью.

Антония Мачингова учит своих читателей: «...то, что мы представляем собой сегодня, является результатом нашей предыдущей системы питания и отношения к самим себе». Простая, в сущности, истина, но как часто мы не даем себе труд задуматься о последствиях наших «невинных» привычек и пристрастий в одной из важнейших сфер человеческой культуры – в сфере алиментарной культуры.

Если посадить в землю «волшебную» таблетку, полную минералов, ферментов и витаминов, что вырастет из этого «чуда»? Но если представить себе такие семена, из которых должны вырасти красивый цветок или колос, или дерево, сколько энергии и какое огромное количество ферментов должны они содержать, чтобы принести подлинные плоды, предназначенные для обеспечения жизни? Но только такие семена действуют намного эффективнее и разумнее самых совершенных средств, созданных человеческим разумом.

Мачингова пытается навести читателя на мысль о том, что разумом может и должен пользоваться каждый из нас, когда:

а) решает вопрос о том, купить ли за большие деньги «волшебные» таблетки или

¹ Мачингова А. 2015. *Накорми себя до стройности. Как простая система питания помогает обновить жизненную энергию, достичь силы и здоровья на всю жизнь.* М.: Книжный мир. 136 с.

питаться правильно, в соответствии с энергетическими потребностями своего организма;

б) предпочитает бороться с уже появившимися вследствие неправильного питания болезнями или приобрести «второе дыхание» после сорока, вооружившись методикой Антонии.

Свою методику она назвала 28-дневной системой питания и организации жизни. И дело не в некоей чудодейственной диете, наоборот, Мачингова – категорический противник диет. Она считает, что различными диетами, которые снижают вес, мы только ослабляем организм и уверенность в себе. Искусство и культура любви к себе заключается в том, чтобы делать правильный выбор. Автор учит, как выбирать пищу таким образом, чтобы никогда не нуждаться ни в каких диетах. Питаться полноценно и оставаться стройным и энергичным. Об отсутствии функциональной гармонии в организме свидетельствуют нехватка энергии, вялость тканей, снижение активности и иммунитета, избыточный вес. Программа Мачинговой построена на том, чтобы в течение недели активизировать организм и уже в следующие три недели обеспечить ему сбалансированное состояние. Поэтому ее программу называют программой детоксикации, которую, кстати, сам автор иллюстрирует различными простыми и недорогими рецептами приготовления здоровых, гармоничных блюд.

Хороший психолог, Мачингова дарит читателю не просто систему, она дарит ему ощущение выбора, предлагая самому приобрести власть над своими решениями, ибо, говорит она, «постоянная дисциплина изменит вашу природу, и вы сами будете выбирать пищу, которая станет вашим врачом и бальзамом для души».

KASHCHENKO Tatyana Leonidovna, Cand.Sci.(Philos.), Associate Professor of the Chair of Humanities, Social and Political Sciences, Moscow State University of Technologies and Management named after K.G. Razumovskiy (FKU) (Zemlyanoi Val st., 73, Moscow, Russia, 109004; lankechudnutie@gmail.com)

FEED YOURSELF TO BECOME SLENDER

Abstract. *The article is the review of the book by A. Machingova «Feed Yourself to Become Slender», 2015, that proposes a system of the health and harmony through the 28 day program of detoxification. The author suggests stopping the aggression of large commercial retailers and manufacturers of dietary supplements in order to give everyone the opportunity of the own choice based on a healthy lifestyle.*

Keywords: *healthy lifestyle, detoxification, energy, food, advertising*