

**ПРО** *СВЕТ* **Журнал**



**Сара Дубовис**

**№7 июнь 2026**



# ЗООАР ПРОЕКТ РОССИЯ



# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Колонка арт-директора</b>	<b>4</b>
<b>Люди несущие свет</b>	<b>5</b>
Диалог длиною в жизнь .....	12
<b>Про-вечные ценности</b>	<b>20</b>
<b>Про-женское</b>	<b>24</b>
<b>Про-бизнес</b>	<b>26</b>
<b>Про-стиль</b>	<b>44</b>
<b>Про-астрологию</b>	<b>48</b>
<b>Про-чтение</b>	<b>54</b>
<b>Про-искусство</b>	<b>56</b>
<b>Про-вкус жизни</b>	<b>65</b>
<b>Про-новости</b>	<b>70</b>

# КОЛОНКА АРТ-ДИРЕКТОРА



Хочу всех поздравить с наступлением такого долгожданного лета!

Как поётся в одной песне: **«Лето — это маленькая жизнь»**.

У нашего журнала на это лето большие планы.

Пока вы планируете отдых, путешествия, поездки на дачи, летние и курортные романы, мечтаете о море, пальмах, горах, новых платьях, вечеринках на верандах и у бассейнов, редакция журнала будет вести активную подготовку к первому дню рождения журнала.

Мы будем мечтать и прилагать все усилия, чтобы так оно и получилось, о ярком событии, на которое с радостью пригласим всех вас.

Заметили нашу новую обложку? Это первый шаг к подготовке нашего дня рождения, потому что это будет не просто день рождения, а ещё и вручение премии нашим лучшим и активным ав-

торам «Золотое перо «Про Свет Журнала 2026».

Заинтриговали? Тогда следите за обложками! Так вы быстрее узнаете имена наших номинантов.

А ещё мы мечтаем открыть независимое «народное» голосование среди читателей на лучшую публикацию, статью, рассказ. И очень хотим, чтобы вы стали активными участниками голосования.

Вот такие у нас большие планы на «маленькую летнюю жизнь».

И очень хочу поздравить всех детей, мам, пап нашего сообщества с прекрасным и светлым праздником, с которым приходит лето. С Днём защиты детей, который мы будем отмечать 1 июня.

Всем самого светлого, радостного, жаркого и прекрасного лета!

# ЛЮДИ НЕСУЩИЕ СВЕТ

## Йегуда Дубовис

**Про осуждение других, как выбрать одну цель на год, и при чём тут теория Большого взрыва — разговор с Йегудой Дубовисом, директором Московского Каббала Центра.**



**Йегуда, как ты познакомился с мудростью Каббалы и попал в Каббала Центр? Помнишь ли ты свои первые впечатления?**

Признаюсь, долгое время я был крайне материальным человеком, жи-

вущим в парадигме чистой логики. Я не верил ни в какие духовные концепции.

В 2003 году знакомый, коллега по работе, дал мне почитать книгу Рава Берга «Круги души». Мне начали объяснять теорию Большого взрыва... но с точки зрения Каббалы. Это зацепило. Я начал читать, надеясь найти логические противоречия, опровергнуть написанное. Но книга легла на сознание идеально: всё оказалось стройно и аргументированно. Мне захотелось большего. Так я нашёл Каббала Центр в маленьком городке Афула на севере Израиля. Место небольшое и, если честно, показалось мне даже чуть странным. Мне там сразу предложили пойти на курс, но я отказался, попросив лишь ещё одну книгу. А когда созрел для обучения, вернулся — но Центр уже закрылся. Позже нашёл другой, в Хайфе. Это был 2004 год. Тот мир казался мне чуждым и непонятным, но интерес уже не отпускал. Кстати, того самого человека, который дал мне первую книгу, я видел всего раз, затем — через год на Рош Ашана, и больше мы никогда не встречались.

**Расскажи о своём учителе Раве или о Карен? Запомнилась ли первая встреча? Может быть, были какие-то особенные моменты?**

Самый яркий момент случился во сне. Я тогда уже переехал в Америку, но ещё не знал, как выглядит Рав Берг. И я понял, как он выглядит, только когда он

ко мне пришёл во сне. Это был яркий момент для меня – как подтверждение, что я на правильном пути.

Что касается Карен, я долго не понимал её метод подачи мудрости. Привык к более структурированному, «академическому» подходу. Но спустя годы, уже оказавшись в Москве, при личном общении я вдруг увидел её уникальную «уличную мудрость». Именно Карен научила меня накладывать каббалистические законы на реальную жизнь: на коммуникацию, бытовые ситуации, кризисы. Это была практика жизни в масштабном видении.

**Какие слова или уроки твоих учителей помогли тебе в какой-то момент твоей жизни или, может, до сих пор помогают на постоянной основе?**

Одна из главных истин, которую я вынес от Рава: когда мы склонны осуждать окружающих или завидовать им, мы видим лишь крошечный фрагмент их пути. Мы не знаем причинно-следственных связей, предшествующих жизнью. Рав говорил: если ты осуждаешь человека, будь готов взять на себя весь его багаж и тяжесть его пути для достижения того результата, которому ты завидуешь. У тебя самого и так много всего, чем тебе нужно заниматься.

Это великая иллюзия, которой оппонент сбивает нас с толку, мешая заниматься главным — собой. Поэтому я усвоил: занимайся собой и двигайся дальше, даже если ты не понимаешь, почему случилось то или иное событие. Рав говорил: «Редко, реально редко можно это увидеть или понять. Это может быть связано с реинкарнациями десяти предыдущих жизней. Тебе надо это отработать. Поэтому проводи анализ и просто двигайся дальше, принимая принцип мудрости».

**Как Каббала помогает тебе в повседневной жизни? Есть ли в Каббале что-то особенное, чего нельзя получить из других духовных практик?**

У меня нет экспертизы в других традициях, но я сравню с собой «до». Раньше я полагался лишь на расчёты. Но жизнь так не работает. И это связано с моей недельной главой, где Корах конфронтировал с Моисеем: «Давай выберем путь: или путь веры, или путь знаний». Истина в том, что в моменты нехватки знаний спасает вера, а когда вера ослабевает — выручают знания. Главное — комбинировать эти два канала. Это позволяет не застревать и постоянно двигаться вперёд.

Часто люди хотят изменить свою судьбу, делают списки: «Хочу изменить то и это». Карен как-то раз сказала: «Слушайте, у нас так много лет в этой жизни, чтобы работать над разными аспектами, и не стоит ожидать, что вы за один год измените всё это. Выберите что-то одно, на чём вы сможете сфокусироваться. Проработайте это хорошо. А на следующий год будет другая работа. Тогда можно будет увидеть реальные результаты».





**Как произошло твоё первое знакомство с книгой Зоар или с Зоар-проектом? Что вообще для тебя Зоар и какое место он занимает в твоей личной практике? Было ли у тебя в жизни какое-либо чудо, связанное с книгой Зоар?**

Когда я только пришёл в Центр, Зоар представлял собой тяжеленную коробку из 23 томов. Моей задачей было перевозить их, доставлять до домов иногда. Это была одна часть Зоар-проекта.

Была ещё вторая. Я проверял гнизы — это такие огромные хранилища для захоронения святых текстов, потому что иногда бывает, что люди по незнанию выкидывают святые книги, — и забирал оттуда Зоары.

Мы однажды с моим братом Даниэлем во время очередной поездки в Израиль поехали проведать маму. И хотели навестить могилу отца. По пути меня «стукнуло» заехать в гнizu, где я не был много лет. Мы, прилично одетые, залез-

ли в огромный контейнер после дождя и нашли там Зоары, некоторые тома даже нераспечатанные. Мы вытащили сколько могли и увезли. На могиле отца в результате мы провели меньше времени.

И в ту же ночь раздался то ли звонок, то ли сообщение пришло от учителя из Мексики, с которым я не общался года два. Он попросил имя моего отца, сказав, что во сне ему пришло послание помолиться за него. Это вне логики: человек с другого конца света, не зная мой номер, звонит именно в тот день, когда мы вместо визита на могилу отца спасали книги. Я был потрясён.

**Сейчас ты учитель и по совместительству директор Московского Каббала Центра. Кем ты хотел стать в детстве или в юности?**

Как все мальчишки — космонавтом или полицейским. Если говорим про более осознанный возраст, то думал, что сделаю карьеру на службе.



***Кем ты работал до Каббала Центра? Тебе было интересно этим заниматься или ты понимал, что должно быть что-то другое?***

До Каббала Центра, уже в Америке, я занялся строительством и ремонтами, много работал в продажах. Мне нравился адреналин, особенно когда ты в чужой стране без языка.

Строить свой бизнес — это уникальный опыт, особенно когда ты оказываешься в другой, в чужой стране. Особенно когда ты не знаешь языка. Конечно же, когда начинаешь видеть плоды и результаты, это очень сильно мотивирует, а всё, что относится к строительству и ремонтам, меня всегда вдохновляло, потому что можно увидеть какую-то трансформацию. Создаёшь что-то новое, что-то красивое, что-то

практичное, что людям очень нравится, и оставляешь за собой какой-то след. Это всегда вдохновляло.

***Расскажи, пожалуйста, про свою семью. Откуда вы, большая ли у вас семья? Как семья отнеслась к тому, что ты стал учителем и начал работать в Каббала Центре?***

Мы родом из Винницы, из светской советской семьи. Папа — врач, мама — учитель. В 90-м переехали в Израиль. Папы не стало в 2003 году, и мама долго думала, что я ушёл в религию от стресса. В Израиле у нас было довольно негативное восприятие религии, поэтому она считала, что я слегка схожу с ума. Особенно когда я потратил все подаренные на день рождения деньги на 23 тома Зоара — я, который вообще не особо читал книги. Для неё это был диагноз.

Я помню, как она приехала один раз ко мне в Лос-Анджелес, и мы сидели с моим знакомым из Центра (мы с ним, кстати, родились в один день) и его сестрой, которая тоже была против Центра, и беседовали. В какой-то момент беседа переросла в спор: мы вдвоём против мамы и его сестры. И меня вдруг кликнуло, я понял, что не чувствую больше потребности кому-то что-то доказывать. Я успокоился и сказал: «Ну, слушай, как-то так». И с этого момента всё изменилось. Не могу сказать, что мама начала изучать, но у неё как будто появился интерес. Она даже рекомендует Каббалу своим друзьям и подругам. Зажигает свечи. Теперь у нас дома есть кошерная посуда, чего раньше не было.

Был процесс, и я понял, что это, в основном, был мой процесс. Я должен был приобрести уверенность в своём пути. А потом как-то всё само собой решилось.

***Чем ты любишь заниматься в свободное время? Знаем, вопрос для тебя смешной!***





В свободное время, которого нет! Я стараюсь балансировать между работой, которую люблю и которая никогда не покидает, поэтому свободного времени просто нет, и семьёй. Три маленьких ребёнка! Поэтому как-то стараюсь балансировать.

Иногда хочется просто выспаться. Люблю природу и тишину, но редко удаётся вырваться.

### ***Какая у тебя мечта?***

Моя глобальная мечта — возможно, звучит банально — донести до человечества основную идею мудрости Каббалы в лёгкой, доступной форме. Но сначала укрепиться в этой идее самому.

***Какой совет ты можешь дать человеку, который только начинает свой***

***духовный путь, который только пришёл в Каббала Центр?***

Наслаждаться. Не спешить. Вникать. Первые десять уроков базового курса, составленные ещё самим Равом Бергом, дают понимание основных законов, по которым построен мир: сопротивление, дарование, оппонент, пауза. На самом деле, в этом вся Каббала. Всё, что мы потом годами изучаем, чтобы более глубоко понять, изложено в этих десяти уроках. Так как, на самом деле, нет ничего больше.

Сфокусироваться на основном курсе — прямо вникать, пробовать, делать.

Знакомиться с людьми, общаться в Центре, потому что окружение будет очень сильно способствовать восприятию этих знаний.



# Диалог длиной в жизнь: как московская организация «Лицом к лицу» уже 30 лет строит мосты между культурами

В эпоху информационных войн и нарастающей социальной напряженности разговоры о терпимости часто остаются лишь благими пожеланиями. Однако в Москве уже более трех десятилетий существует организация, ко-

торая предпочла лозунгам реальную работу. Региональная общественная организация «Лицом к лицу: содействие диалогу религий и культур» доказывает: мирное сосуществование — это не утопия, а ежедневный труд.

## Миссия: не просто говорить, а слушать

Главная задача организации — убрать «стену» между людьми разных национальностей и вероисповеданий. «Лицом к лицу» стала одним из первопроходцев на постсоветском пространстве. Еще в начале 1990-х, когда страна только училась говорить о свободе совести, основатели поняли: конфликт рождается из страха перед неизвестным. Нельзя бояться того, кого знаешь. Отсюда и название — «Лицом к лицу».

Первая же международная конференция в 1993 году собрала невиданный состав, обращение к участникам направил Президент России, мероприятие благословил Патриарх Московский и всея Руси, в дискуссиях участвовали лидеры католиков и мусульман. Со временем организация ушла от громких столичных акций к камерной, но от того не менее важной работе: лекции в школах и библиотеках, круглые столы, выставки, издание бюллетеня «Диалог. Христиане, мусульмане, иудеи».

Сегодня организация реализует целый ряд проектов, направленных на укрепление межнационального согласия, поддержку института семьи и патриотическое воспитание молодежи. Среди них — проект «Семья объединяет», посвященный укреплению семей-

ных ценностей и развитию межнационального взаимодействия; программа «Москва многонациональная», направленная на патриотическое воспитание детей и подростков, сохранение межнационального мира и уважения к культурному многообразию столицы.

Особое внимание уделяется работе с молодежью и развитию этнокультурной журналистики. Проект «ЭтноБлог: лицом к лицу» обучает молодых людей документальной журналистике и блогингу, помогая рассказывать о традициях и культуре народов Москвы современным языком. Образовательная программа «Московский этнокалейдоскоп» дает студентам возможность создавать видеосюжеты и документальные фильмы, посвященные этнокультурному многообразию России.

Важным направлением работы остается сохранение исторической памяти и культурного наследия. Проект «Русские евреи вчера и сегодня» направлен на популяризацию русско-еврейского культурного наследия и укрепление взаимного уважения между народами. Все эти инициативы закладывают фундамент для будущего, в котором единство в многообразии становится главной силой страны.



## От Крыма до Холокоста: география проектов

Масштаб деятельности «Лицом к лицу» впечатляет. В 2017–2018 годах организация реализовала масштабный проект — передвижную фотовыставку «Крым сегодня», поддержанную Фондом президентских грантов. 140 высокохудожественных снимков рассказывали о современной жизни полуострова — о людях разных национальностей: русских, украинцах, крымских татарах, евреях, немцах, — об их труде, праздниках и традициях.

Экспозиция объехала не только российские города — Кронштадт, Симферополь, Великий Новгород, Ярославль, — но и отправилась за рубеж: в Армению, Белоруссию, Германию, Великобританию, Италию и даже Израиль. Главная идея проекта — показать, что Крым сегодня — это территория мира, где созданы условия для свободного развития всех народов и религий.

В 2024 году «Лицом к лицу» провела выставку детских работ из коллекции известного педагога и фотографа Рабадановой Зазай Магомедовны «Дагестан глазами детей». Экспозиция, представленная в Доме народов России, была высоко оценена Администрацией Республики Дагестан и продемонстрировала единство народов России, которое прививается с молодых лет. Детские картины продемонстрировали уни-

кальность Дагестана, известного своим культурным и этническим разнообразием (на его территории проживает более 30 различных народов, каждый из которых имеет свои традиции, язык и культуру).

Особое место в работе организации занимает тема сохранения исторической памяти о трагедии Холокоста. В июне 2025 года в Доме народов России при участии «Лицом к лицу» открылась выставка «Холокост: уничтожение, сопротивление, спасение». Организация на протяжении многих лет поддерживает Московскую общественную организацию евреев — бывших узников гетто и фашистских концлагерей.

«Я сам очень часто общался с теми, кто пережил ад заключения в концлагерях и гетто», — отметил в обращении к участникам выставки председатель Совета организации Владимир Давидович Штернфельд. Эти слова — не формальность, а отражение личной позиции: «Лицом к лицу» стремится донести до послевоенных поколений необходимость помнить о жертвах и героях. А в августе 2025 года представители организации присоединились к траурным мероприятиям, посвященным 81-й годовщине уничтожения цыган в нацистском лагере Аушвиц-Биркенау — Дню цыганского холокоста.



## «Непионерские лагеря»: история без срока давности

Одним из самых резонансных событий последнего времени стала выставка графических работ новосибирской художницы Елены Третьяковой «Непионерские лагеря», прошедшая этой осенью в Московском Каббала Центре.

Экспозиция, приуроченная к Международному дню против фашизма и антисемитизма, не оставила равнодушным ни одного посетителя. Работы художницы, основанные на личных встречах с бывшими малолетними узниками

концлагерей, передают ужас войны через призму детского восприятия.

Организаторами выступили РОО «Лицом к лицу» совместно с Зоар проектом Московского Каббала Центра. «Память о трагедии не имеет национальности», — подчеркнула генеральный директор МРО «Религиозная община прогрессивного иудаизма «Ор Хадаш» в городе Москве — Нехам Синвани.

## Партнерство, проверенное временем

Эта выставка — лишь одно из звеньев длинной цепи совместных проектов. «Лицом к лицу» является партнером Московского Каббала Центра уже не первый год. Организации объединяет идея о том, что духовное развитие человека невозможно без уважения к истории и культуре другого.

«1 августа 2023 года Местная религиозная организация „Религиозная община прогрессивного иудаизма „Ор Хадаш““ в городе Москве и „Лицом к лицу: содействие диалогу религий и культур“ по инициативе Зоар проекта России подписали договор о сотрудничестве. С тех пор мы поддерживаем добрые дружеские и надежные партнерские отно-





шения, участвуя во многих значимых и патриотических проектах столицы. За это время в кругу наших партнеров и друзей было распространено более 3 тысяч экземпляров Зоара», — подчеркивает Спартак Якушев — общественный и политический деятель, член Совета по делам национальностей при Правительстве Москвы и генеральный директор РОО «Лицом к лицу: содействие диалогу религий и культур».

В ноябре 2025 года в Московском доме национальностей «Лицом к лицу» выступила соорганизатором круглого стола «Русские евреи: историческое наследие и современное развитие в многонациональном обществе». Модератором выступил Спартак Якушев. С докладами выступили историки, писатели, раввины — все говорили об уникальности русско-еврейского культурного кода и важности его сохранения. Представители Московского Каббала Центра Ицхак и Нехам Синвани и руководство Зоар проекта России приняли участие в круглом столе в качестве почетных гостей и поддержали инициативу организаторов.

Участвует организация и в развитии этнической журналистики. В июне 2024 года в Московском доме национальностей прошел круглый стол «История развития межнациональных отношений сквозь призму этнических СМИ» с участием руководства «Лицом к лицу».

Большой вклад в развитие проектов организации вносит исполнительный директор Виктория Энгель. Под ее руководством реализуются просветительские, молодежные и патриотические инициативы, направленные на укрепление межнационального мира, развитие гражданского общества и поддержку культурного диалога.

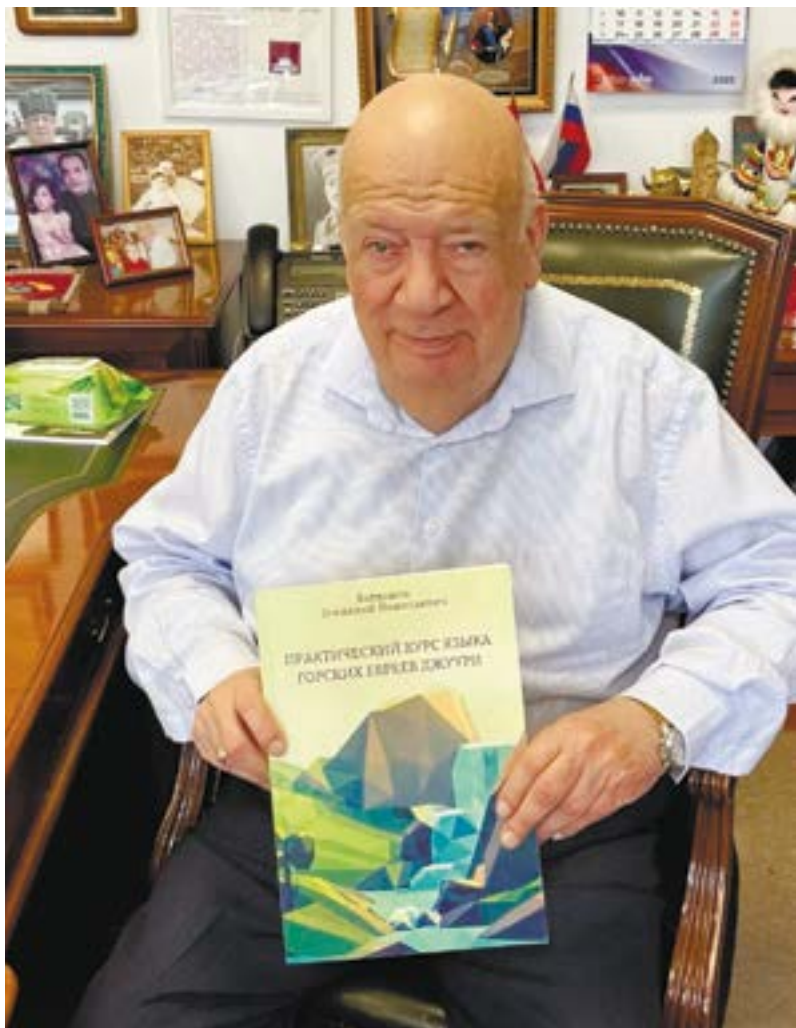
Активное участие в деятельности организации принимает и член Совета Роман Сектор, уделяющий особое внимание общественным и образовательным проектам, связанным с сохранением исторической памяти, развитием межкультурного общения и поддержкой молодежных инициатив.

## Что впереди?

Сегодня «Лицом к лицу» — это сплав истории и современности. Несмотря на скромные ресурсы, организация продолжает дело, начатое 30 лет назад: она показывает, что диалог возможен всегда. Будь то разговор между представителями разных религий, между поколениями — свидетелями Холокоста и их внуками, между обществом и семьями детей с аутизмом или между народами Крыма и всего мира. Нужно просто повернуться лицом к лицу.

С 2026 года «Лицом к лицу» реализует уникальный просветительский проект «Бейт Мусар Москва», посвящённый еврейской этике и саморазвитию. Проект ведёт Спартак Якушев (рав Эзра Эзелбейз).

За годы работы организация сумела доказать: межнациональное согласие начинается не с громких деклараций, а с уважения, памяти и готовности слышать друг друга. И именно такие инициативы сегодня формируют основу сильного, единого и многонационального общества России







# ПРО- ВЕЧНЫЕ ЦЕННОСТИ

## Сапфир: камень небесного света



Сапфир. Всего одно слово — а в нём будто отражается бездонная глубина ночного неба, мерцание звёзд и отблеск древней мудрости. Камень света, духовности и власти — он притягивает взгляд и завораживает душу.

Этот великолепный минерал принадлежит к благородному семейству корундов — кристаллической окиси алюминия. В его недрах таятся 52,91% алюминия и 47,09% кислорода — словно формула самой земли, облачённая в сияющую форму.

Многие привыкли видеть сапфир только в его классическом синем обличье — глубоко, как океан, и чистом, как утреннее небо. Но природа куда щедрее в своей фантазии! Палитра сапфиров — это целая симфония красок:

- нежные розовые, словно рассвет над горами;
- солнечные жёлтые, будто застывшие лучи летнего дня;
- огненно-оранжевые — как лепестки экзотического цвета — Падпараджа;
- таинственные сине-зелёные, глубины моря — Парамба

■ и даже кристально-бесцветные, прозрачные, как капля родниковой воды.

От чего же рождается эта магия цвета? Всё дело в едва уловимых примесях: железа, титана, хрома, ванадия. Именно они, проникая в структуру камня, творят чудеса. А синий сапфир, тот самый, что ценится выше всех, — это дар сочетания титана и железа, словно благословение небес, застывшее в кристалле.

### Сапфир - камень жрецов и королей.

В Древнем Риме синие сапфиры были привилегией жрецов храма бога Юпитера — их носили как знак высшей духовной власти. Позже, в Европе, камень стал символом чистосердечности и скромности — будто напоминание о том, что истинная сила кроется не в показном блеске, а в чистоте помыслов.

На Востоке сапфир почитали как камень мудрости, связывая его с достижениями и победой. В Индии им украшали одежды священнослужителей — он служил мостом между земным и божественным. А в Древнем Египте сапфир стал любимым камнем самой Клеопатры — царицы, чья красота и власть вошли в легенды.



**Эгрет и серьги с сапфирами и бриллиантами, которые любила носить Елизавета Петровна.**

Короли и императоры веками использовали сапфиры для украшения своих церемониальных регалий, словно пытаясь запечатлеть в них вечное величие династий. В Британской короне сияет сапфир «Святого Эдварда», хранящий память веков.

Державу Российской империи, украшали сапфиры в период царствования Павла I и Николая II.

### **Легенда о божественном даре**

Индийская легенда рассказывает о человеке, который однажды взмолился Брахме и попросил у него возможность подняться на самое высокое, седьмое небо. Бог, милостивый и мудрый, не отказал смертному — но исполнил его желание иначе. Он разбрызгал по миру эликсир бессмертия, и капли его, падая на землю, превращались в камни небесного цвета — сапфиры. Так каж-

дый сапфир стал осколком вечности, дарованным человечеству.

### **Сапфир как проявление Света**

В каббалистической традиции сапфир (ивр. сапир) связан с понятием «сфира» — сияние, излучение. Это указывает на способность камня проводить и раскрывать Свет Творца.

Глубокий синий цвет сапфира соответствует уровню духовной энергии, связанной с небесами, где раскрывается Высшая мудрость и ясность. И изменением сознания желающих постичь эту мудрость. Это аспект света Хохма, но уже облачённого и доступного для восприятия.

Именно поэтому сапфир символизирует:

- ясность сознания
- связь с высшим знанием
- чистоту канала получения Света
- Таблички первосвященника (Хошен)





У первосвященника (Коэна Гадоля) был особый нагрудник — Хошен Мишпат (нагрудная табличка суда). На нём находились 12 камней, соответствующие 12 коленам Израиля и 12 каналам космической энергии.

Эта табличка располагалась на груди первосвященника, напротив сердца и служила каналом связи между духовными мирами и физической реальностью, позволяла получать пророческое руководство (через Урим и Тумим)

Сапфир входил в число этих камней. В разных традициях его связывают с определённым коленом (часто — Иссахар или Дан). Но главное здесь не столько историческая миссия присутствия камня, сколько его функция на этом нагруднике.

Сапфир был проводником Света, понимания и высшего знания для всего народа Израиля.

Глубокий смысл камня на нагруднике - сердце как центр восприятия.

Почему именно камень расположен именно на груди?

Потому что, истинное знание не приходит только через интеллект. Оно должно пройти через сердце — через исправленное желание.

Хошен находился над сердцем, чтобы показать, что знание без исправленного желания опасно. Свет должен проходить через сосуд (желание делиться), а не эго.

Сапфир в этом контексте — это символ чистого канала, через который Свет может проявиться без искажений.

### **Скрижали Завета**

Еврейские мудрецы также говорят, что Скрижали Завета были высечены из сапфирового камня. Это не случайно. Глубочайший скрытый смысл текста, высеченного на сапфировых скрижалях указывает на то, что:

Тора — это не текст, а Свет, и этот Свет имеет ту же природу, что и сапфир —

прозрачность, чистота, сияние.

Сапфир в Каббале — это не украшение, а код:

- он представляет канал чистого восприятия Света
- связан с раскрытием мудрости и ясности
- является частью системы Хошена, расположенного на сердце первосвященника
- указывает на необходимость соединения знания и исправленного желания

Если человек стремится к духовному росту, он должен стать «сапфиром» — прозрачным сосудом, через который Свет может проявляться без искажения.

**Продолжение следует...**



# ПРО- ЖЕНСКОЕ



Сара Дубовис

И снова здравствуйте!

**«Реинкарнация направляет и определяет наши ежедневные мыслительные паттерны, чувства и действия»**

Рав Берг (Из лекции 1990 года)

И сказано в Библии в главе Ваикра 24:19-21: «И кто нанесет увечье ближнему своему, как сделал он, так сделано будет с ним. Перелом за перелом, око за око, зуб за зуб: какое увечье нанесет он человеку, такое должно быть нанесено ему».

Знаменитое «Око за око» означает только одно — каждый из нас отвечает за свои действия, будь то в этой жизни или жизни прошлой.

Ни одна болезненная ситуация не происходит с нами по вине кого-то или чего-то. И если в момент бессилия мы не находим ответа на вопрос «почему это происходит», это означает, что происходящее однозначно является следствием наших негативных, необдуманных действий из прошлой жизни.

Одна из причин, почему наша душа после смерти, пройдя через небесную «химчистку», возвращается в физический мир: она должна исправить прошлые опрометчивые поступки, доделать недоделанное, починить сломанное.

Великий каббалист нашего времени Рав Берг любил повторять: «Скажите мне, как это началось, и я скажу вам, как это закончится».

Конечно, может возникнуть вопрос: «Почему вся ответственность лежит на нас, людях? Разве не Вселенная управляет нами или, как еще называет ее Каббала, «Система наблюдения Творца»?»

Действительно, наши действия контролируются космосом, но только в той же мере, в какой они происходили в предыдущей жизни. Другими словами, если человек совершил преступления против человечества в предыдущем воплощении, его душа возвращается и

сталкивается точно с такой же ситуацией, с какой он столкнулся в своей прошлой жизни. То есть то, что он делал с другими, делают с ним. И как следствие, кто-то рождается в любящей благополучной обстановке, а кто-то — в нищете и опасности.

Зная об этом, мы с помощью космоса ослабляем влияние на нас предыдущих жизней, что дает нам возможность изменить сценарий жизни настоящей.

Однако каковы наши шансы на успех на этот раз, если мы уже терпели неудачу в бесчисленных предыдущих жизнях? Вполне реальные.

Так как сегодня мы с вами живем в эпоху Водолея, которая с точки зрения мудрецов-каббалистов считается благоприятнейшим периодом для глобальных изменений и духовного роста, Вселенная заставляет нас пересматривать свое традиционное видение реальности и ломать общепринятые рамки как на личном, так и на глобальном уровнях. Того, кто всегда жил по принципу «моя хата с краю», заставляют осознать, что мы все живем в одной «хате». И в отличие от известного человечеству подхода «иди и меняй мир», мудрость Каббалы предлагает единственный, способный принести результаты в эпоху Водолея подход — «иди и меняй себя».

И начать стоит с переоценки своих духовных понятий и установок, развития, окружения. Того, что, казалось бы, является для нас не самым важным в материальном мире, не самым желанным или очень некомфортным. Того, что указывает нам, ради чего мы рождены.

## Каковы могут быть еще причины для реинкарнации?

**1. Мы упустили какую-то возможность сделать хорошее. Мы не сделали ничего плохого, но и то, что могли и должны были, тоже не сделали. В этой жизни нам будут предоставлены возможности это подкорректировать. Как правило, они выглядят как некомфортные ситуации, где мы должны будем сделать что-нибудь для кого-нибудь, приложив экстрасилия.**

**2. Мы пришли, чтобы помочь другим сделать духовную работу, стать проводниками. Иногда такую работу берут на себя исправленные души. Как правило, это праведники или великие мудрецы и учителя. Они уже выполнили все свои задачи, но физический мир нуждается в их поддержке.**

**3. Мы должны найти вторую половинку своей души. Древняя книга Зоар пишет о духовных половинках следующее: «Для того чтобы заслужить свою женщину, мужчина должен пройти через настоящую трансформацию». Женщина же, занимаясь духовным развитием, помогает мужчине «убить сразу двух зайцев» — завершить задачи, поставленные перед его душой до рождения, и найти ее, свою половину. После чего их половинки души становятся единым целым.**

Иными словами, реинкарнация является для нас, людей, стимулом к скорейшему выполнению наших духовных задач, к трансформации и к большему милосердию по отношению к себе и окружающим. Только так мы сможем соскочить с поезда, бесконечно привозящего и увозящего нас в этот мир, и избавиться от боли, которую мы неизбежно везем в своем багаже.

# ПРО- БИЗНЕС

## RaDoTech

### Здоровье нового времени

*Здоровье как навигация: что наука может, а где начинается ваша зона ответственности.*

*От прорывной трансплантологии до домашнего мониторинга — обсудим с новыми официальными партнерами Зоар проекта России Центром Технологий Здоровья (ООО «ЦеТеЗ») почему пассивное ожидание «чуда от науки» опаснее старых привычек.*



Ежегодно человечество становится свидетелем медицинских революций — лекарства от ранее неизлечимых болезней, персонализированные вакцины от рака, выращивание органов из стволовых клеток и роботизированные операционные. Эти новости, которые мы читаем за утренним кофе, формируют опасную иллюзию: «Если что — наука спасет». Это естественная человеческая реакция, но фактически — коварная ловушка.

Современная медицина действительно достигла невероятных высот. Но она не может прожить за вас вашу жизнь. Не может каждый день вместо вас соблюдать режим сна, выбирать продукты или отслеживать хрониче-

ский стресс и первые звонки перегруза организма.

**Даже самый лучший автомеханик не восстановит двигатель машины, которую десять лет эксплуатировали без масла и не обслуживали. С человеческим телом всё сложнее — его нельзя просто заменить на новое.**

В этой статье мы честно поговорим о том, где заканчиваются возможности современной медицины и начинается территория вашей личной ответственности, а также как взять здоровье под контроль уже сегодня, без очередей и лабораторий.

## Главная иллюзия: «превентивная медицина всё решит»

Сегодня очень модно говорить о превентивной медицине. Звучит современно, разумно и вдохновляюще: не лечить болезнь, а предупреждать её. Будущее уже здесь.

Звучит убедительно, но давайте разберемся в сути.

Классическая медицина по своей природе работает с болезнью. Само слово «медицина» происходит от латинского — лечить, исцелять. Ее базовая задача — распознать патологию, поставить диагноз и спасти жизнь в критической ситуации. Это огромная, незаменимая и ежедневная работа. Врачи спасают людей — буквально.

Но когда вы приходите к врачу и говорите: «Я не хочу заболеть» — привычная система протоколов и симптомов дает сбой. Здоровье «до болезни» выходит за рамки классической медицинской парадигмы.

### Ранняя диагностика ≠ профилактика

То, что сегодня повсеместно продают как превентивную медицину — чекапы, МРТ, УЗИ и анализы — на деле является лишь ранним обнаружением уже начав-

**RaDoTech**  
технология оптимизации здоровья.

- Персональный подход на основе данных.
- Мобильная аналитика здоровья.
- Ежедневный контроль без усилий.
- Ваше здоровье — оптимизировано.

шегося сбоя. Ранняя диагностика отвечает на вопрос: «Нарушение уже есть?». Истинная профилактика спрашивает: «Что я делаю ежедневно, чтобы эти нарушения не возникли?».

Назначить статины при высоком холестерине — это не профилактика инфаркта, а попытка снизить уже имеющийся фактор риска. Выписать метформин при преддиабете — это не профилактика диабета, а вмешательство в уже начавшийся сбой.

**Настоящая профилактика — это когда болезни нет совсем. И не предвидится. Потому что тело получает всё необходимое и не накапливает свои годами.**

Почему же это заблуждение так живуче? Потому что оно удобно сразу всем.

Человеку проще думать, что достаточ-

## **Почему ежегодный чекап — это ещё не контроль**

Сдавать анализы ежегодно, безусловно, лучше, чем игнорировать свое состояние. Но этого катастрофически мало для понимания динамики живого организма.

Организм меняется каждый день. На него влияют сон, стресс, питание, вода, физическая активность, инфекции, дефициты, перегрузки, гормональные циклы, лекарства и эмоциональное состояние. Обычный чекап — это моментальный снимок одного дня. Он полезен, но не показывает, что происходило между анализами.

но раз в год сдать анализы, а система о нем позаботится. Красиво, современно и совершенно иллюзорно.

Фармацевтической индустрии удобно продавать идею превенции: новые препараты, новые протоколы. Системе здравоохранения удобно отчитываться охватом населения «профилактическими» осмотрами. Галочка стоит. Но что происходит дальше с человеком после этой галочки - уже другой вопрос.

Самое страшное: пока человек верит в «превентивную медицину» - он ждёт, что кто-то другой позаботится о его теле. Врач, система, наука, будущий препарат. Тем временем год за годом его организм накапливает дефициты и износ, не подавая симптомов.

Человек проходит обследование, получает «нормальные» результаты, успокаивается на год - и продолжает жить в режиме, который постепенно истощает организм. А первые серьёзные симптомы появляются уже тогда, когда процесс зашёл далеко.

Именно поэтому современному человеку нужен иной подход: не только врач и не только годовой отчет. Необходим простой, домашний способ отслеживать свое состояние регулярно, без сложной аппаратуры и надежды на «потом разберемся».

## **Настоящая профилактика: культура здоровья каждый день**

Ваше здоровье строится не в кабинете врача. Оно строится ежедневно из простых кирпичиков: сон, чистая вода (30 мл на кг веса), движение, питание, управление стрессом, восполнение дефицитов, контроль давления, температура после

сна, внимание к пищеварению, энергии, восстановлению, реакции организма на нагрузку. Это не мелочи, это фундамент.

Но человеку трудно заботиться о себе вслепую. Без данных всё превращается в

догадки: «мне кажется нормально», «наверное, это возраст», «пройдёт само». И именно здесь появляется новая логика заботы о здоровье - не гадать, а наблюдать. Не ждать симптомов, а отслеживать изменения.

**Не жить от болезни к болезни, а видеть, как организм реагирует на образ жизни — это и есть настоящее здоровье нового времени.**

## **Как личная трагедия переросла в миссию**

История RaDoTech началась не с бизнес-идеи.

В 2012 году, когда в семье Игоря Берлинского родился третий ребёнок, казалось, что впереди - новый счастливый этап. Но через несколько недель всё изменилось: его жене Екатерине диагностировали агрессивную форму рака груди. Последовали годы тяжелого лечения, стресса и неизвестности. Испытание, которое могло сломать любого.

Но когда онкология отступила, появились тяжелые, необъяснимые сердечные нарушения. Врачи мировых клиник разводили руками.

Именно тогда стало очевидно: иногда человеку недостаточно просто ждать диагноза. Нужно уметь увидеть функциональные изменения организма раньше, глубже и точнее - до того, как состояние стало критическим.

Переломным стала встреча с доктором Константином Заболотным, специалистом по функциональной диагностике, работавшим с Ryodoraku-подходом. Обследование выявило то, что годами ускользало от врачей. Была составлена индивидуальная натуральная программа восстановления. Постепенно состояние Екатерины начало меняться: нормализовалось дыхание, ушёл холод в руках и ногах, вернулась энергия. А через несколько месяцев произошло то, что стало для семьи символом настоящего возвращения к жизни: четвертая беременность.

Для Игоря это стало не просто личным чудом. Это стало доказательством того, что подход, позволяющий видеть функциональное состояние организма и подбирать персональную стратегию

восстановления, не должен быть уделом избранных.

Имея инженерный и изобретательский опыт, Игорь трансформировал этот подход в современный прибор - понятный, доступный и пригодный для регулярного использования. При поддержке доктора Заболотного и команды специалистов была создана технология, объединившая принципы Ryodoraku, современную электронику, приложение и облачную аналитику.

Так появился RaDoTech.



## RaDoTech: не диагноз, а навигация

RaDoTech – это компактный гаджет для домашнего функционального мониторинга состояния организма. Он помогает увидеть, как тело реагирует на стресс, питание, отдых, физическую нагрузку, дефициты и восстановительные программы.

Принцип основан на измерении электрофизиологических показателей в биологически активных точках на руках и ногах. Прибор оценивает проводимость в 24 репрезентативных точках, связанных с функциональным состоянием 12 органов и 5 систем организма. Измерение занимает около 2 минут и выполняется дома, без сложной подготовки.

Важно: устройство не заменяет врача, анализы, УЗИ или МРТ. Его задача - дать человеку инструмент регулярного функционального наблюдения между визитами к специалистам.

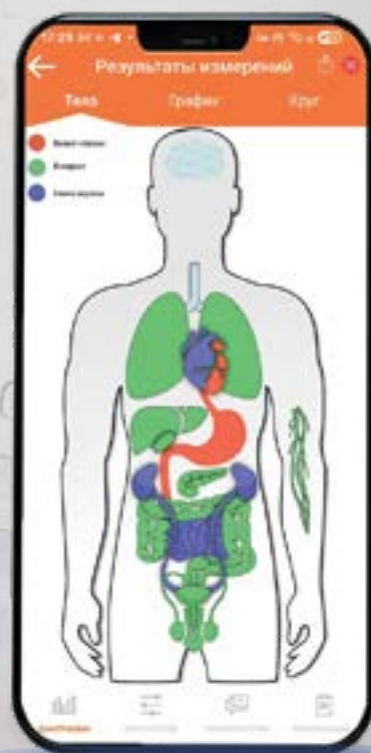
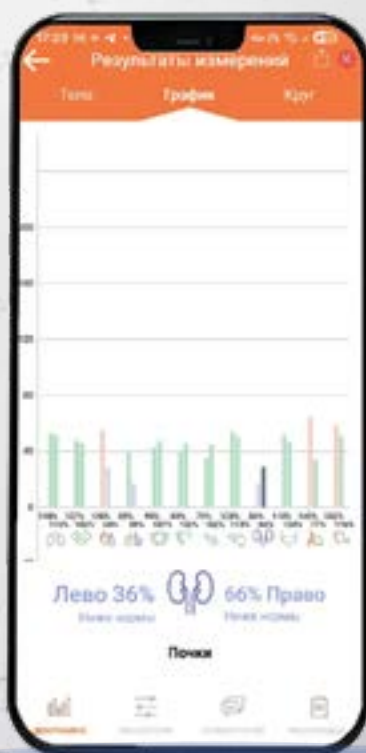
Это как ежедневная обратная связь от тела. Не диагноз, а навигация.

### Что даёт постоянный мониторинг

Главная ценность прибора - в регулярности. Один анализ раз в год показывает точку. Регулярный мониторинг — это тенденция, которая часто важнее разового показателя.

Когда человек регулярно видит функциональные изменения организма, он начинает лучше понимать, что на него реально влияет: недосып, стресс, избыток нагрузки, ошибки питания, обезвоживание, дефициты или, наоборот, правильно подобранная программа восстановления.

Именно регулярность превращает разрозненные догадки в систему.



## **Как на самом деле заботиться о здоровье: система, которая работает**

Вместо абстрактных советов «ешьте правильно и двигайтесь» предлагаем конкретный алгоритм, в центре которого - конкретная система на основе объективных данных о вашем теле, которую можно встроить в обычную жизнь после 35.

### **Шаг 1. Ежедневный мониторинг - 6 минут утром**

Две минуты на базовые замеры: температура тела сразу после пробуждения (до вставания с кровати) и артериальное давление. Это ваш личный «утренний отчёт». Температура ниже нормы - сигнал замедленного метаболизма или истощения. Давление вышло за рамки - тело сигнализирует о стрессе, перегрузке или дефиците.

Две минуты с устройством и произведен замер электрофизиологических показателей 12 органов и 5 систем. Вы видите, не только «что болит», но и где начинается отклонение - задолго до симптомов.

Две минуты на анализ и коррекцию. Мобильное приложение к устройству интерпретирует показатели и даёт практические рекомендации: скорректировать питание, добавить нагрузку или отдых, обратить внимание на конкретный орган или систему.

Итого: 6 минут. Большинство серьёзных отклонений можно заметить задолго до первых симптомов именно так.

### **Шаг 2. Питание на основе данных, а не моды**

Универсальных диет не существует. То, что работает для одного, разрушает другого. Регулярные замеры показателей исключают необходимость действовать наугад в вопросах питания.

Вы видите, как конкретные продукты или режим питания влияют на функци-

ональное состояние пищеварения, печени, почек, поджелудочной железы. Вы замечаете, когда организм перегружен, когда ему не хватает ресурсов. И можете корректировать рацион не по чужому совету, а по своим данным.

Базовые ориентиры, которые подтверждены и физиологией, и многолетними наблюдениями:

Вода - 30 мл на кг массы тела в сутки. Именно чистая питьевая вода, а не чай, кофе или супы.

Цвет мочи - простой индикатор гидратации: соломенно-жёлтый означает норму, тёмный - сигнал пить больше.

Приём пищи в одно и то же время - циркадные ритмы пищеварения реальны и влияют на усвоение питательных веществ.

Ограничьте ультраобработанные продукты - не потому, что это модно, а потому что они создают нагрузку на детоксикационные системы организма.

### **Шаг 3. Добавки и витамины - только осознанно**

После 35 лет дефициты становятся правилом, а не исключением. Витамин D, магний, омега-3, B12, железо - у большинства людей есть дефицит хотя бы одного из них. И именно дефициты часто стоят за хронической усталостью, плохим сном, раздражительностью, снижением иммунитета и десятками других «непонятных» симптомов.

Но принимать добавки наугад — это тоже не выход. Избыток одних нутриентов мешает усвоению других. Некоторые сочетания создают нагрузку на печень.

Именно здесь RaDoTech становится навигатором: регулярный мониторинг показывает, как функциональное состояние органов меняется в ответ на при-

ём добавок. Вы видите реальную реакцию тела на добавки. Это позволяет подобрать персональную программу поддержки - не по рекламе, а по собственным данным.

#### **Шаг 4. Движение: сколько и какое**

Физическая активность - не опция для тех, кто хочет «быть спортивным». Это базовая потребность физиологии после 35. Мышцы — это метаболически активная ткань, которая регулирует уровень глюкозы, гормональный фон и сосудистый тонус.

Но «больше — значит лучше» - ещё одно заблуждение. Перетренированность так же вредна, как гиподинамия. И распознать её без данных сложно: организм может долго компенсировать перегрузку, пока не случится срыв.

На основе данных регулярного мониторинга видно как тело реагирует на нагрузку: восстанавливается после тренировок или накапливает стресс. Это позволяет найти свой оптимальный режим - не по чужой программе, а по своим данным.

Минимум 7 000–8 000 шагов в день - базовый уровень для поддержания сосудистого здоровья.

Силовые тренировки 2–3 раза в неделю - для сохранения мышечной массы, которая после 40 убывает без нагрузки.

Растяжка и работа с осанкой - для здоровья суставов и позвоночника.

Но главное - слушать тело, а не только счётчик шагов.

#### **Шаг 5. Сон - недооценённый фундамент**

Хронический недосып разрушает здоровье сразу по нескольким направлениям: он сбивает гормоны, разжигает воспаления, подавляет иммунитет, притупляет мышление и ускоряет старение клеток.

Спать 7–8 часов — не привилегия, а физиологическая норма для большинства взрослых. Один из самых простых индикаторов того, насколько качественно прошло восстановление, — температура тела после пробуждения. Если она устойчиво ниже нормальных значений, это верный признак: организм не восстанавливается ночью должным образом.

#### **Шаг 6. Стресс: управлять, а не терпеть**

Хронический стресс — это не просто переживания, а конкретный физиологический механизм. Он ведёт к росту кортизола, повреждению слизистых оболочек, расстройству сна, подавлению иммунной защиты и формированию хронического воспаления. Именно на такой почве чаще всего возникают сердечно-сосудистые патологии, аутоиммунные сбои и злокачественные процессы.

RaDoTech даёт возможность оценить, как стресс влияет на конкретные органы, а не просто предупреждает «берегите нервы». Вы получаете точные данные о том, какие системы организма страдают сильнее всего, — и понимаете, с чего именно начинать восстановление.

### **Почему RaDoTech — это больше, чем просто устройство**

Его ценность не только в передовой технологии, но и в том, что он интегрирует элементы профессионального мониторинга здоровья в повседневную жизнь. Раньше человек мог либо ждать тревожных симптомов, либо время от

времени проходить обследования. С появлением RaDoTech возникает третий подход: регулярно отслеживать функциональное состояние организма и фиксировать сдвиги ещё до того, как они перерастут в явную проблему.



В основе этого подхода лежит система, объединяющая несколько ключевых элементов:

- Быстрое тестирование в домашних условиях — около двух минут.
- Оценка функционального состояния 12 органов и 5 систем.
- Регулярное динамическое наблюдение, а не разовый срез данных.
- Получение информации, которая помогает персонализировать питание, физическую нагрузку, приём добавок и стратегию восстановления.
- Возможность совместной работы со специалистом в области технологий здоровья.
- Использование натуральных формул для поддержки органов с учётом индивидуальных показателей.

С 2017 года подобный подход к мониторингу используют тысячи людей в разных странах. Для многих из них регулярная работа с измерениями и системой восстановления стали важной точкой изменения: это помогло вовремя обратить внимание на собственное состояние, скорректировать привычки, подобрать более точную стратегию поддержки организма и вернуть чувство контроля над своим здоровьем.

Одни благодаря этому смогли разобратся в причинах хронической уста-

лости. Другие — наглядно увидеть, как на теле сказывается длительный стресс. Третьи — не допустить перехода предболезненного состояния в тяжёлый сценарий.

**Мы не говорим, что один прибор решает всё. Речь о другом: при наличии данных, системы и грамотного сопровождения человек получает возможность действовать своевременнее, точнее и осознаннее.**

## **Правда о БАДах. Почему 90% добавок не работают**

Есть два противоположных мнения:

БАДы не работают;

БАДы продлевают жизнь.

Причем не редки ситуации, когда эти взаимоисключающие точки зрения можно услышать от двух врачей, работающих буквально в соседних кабинетах.

Я в этой ситуации люблю подлить масло в огонь с вопросом - какие БАДы не работают?

Справедливости ради, это всегда ставит в ступор обе стороны.

Дело в том, что БАДы делятся не только на «плохие и хорошие» — это можно сказать практически про любые товары, самое главное, что БАДы делятся на две принципиально разных категории: нутрицевтики и парафармацевтики.

И если нутрицевтики все из нас знают и точно что-то принимали - витамин С, магний, Омега-3, то про парафармацевтики скорее всего вы ничего не слышали.

Простое принципиальное отличие - нутрицевтики восстанавливают и компенсируют дефициты витаминов, минералов, необходимых питатель-

ных веществ (белки, жиры), парафармацевтики - натуральные травяные (в идеале) составы, восстанавливающие непосредственно функцию органа или системы. И это две разные стороны одной медали под названием оздоровление организма. И да, парадокс в том, что все это БАДы, и как любой инструмент, какой бы хороший он не был, он будет работать только, если правильно подобран под задачу, а иногда и в правильном сочетании. Например, если вам нужны сверло по бетону и перфоратор, то молоток и блестящий мебельный шуруп задачу не решат. Хотя сами по себе они могут быть высочайшего качества.

Беда в том, что даже если вам и повезет купить качественные добавки, шанс на то, что это именно то, что вам нужно и в той дозировке, которая нужна ИМЕННО ВАМ, крайне низок, если вы об этом ничего не знаете и не отслеживаете состояние своего здоровья.

Именно поэтому большинство денег, потраченных людьми на добавки без должного предварительного и обстоятельного выяснения ключевых потребностей организма, пропадает в пустую.

Более того, по разным оценкам, от 75 до 90 % БАД на рынке являются либо подделкой, либо в лучшем случае пустышкой.

С практической точки зрения, научиться определять, что подходит именно вам, и отслеживать объективные изменения, особенно если есть доступ к измерительным данным, например, с помощью RaDoTech, не представляет особой сложности. Достаточно один раз уделить некоторое время обучению — при этом специальное образование не требуется. В дальнейшем эти навыки можно использовать постоянно, помогая себе, своим близким и знакомым.

А чем же парафармацевтики отличаются от лекарств? Несмотря на то, что многие современные лекарства уходят корнями в фитотерапию и даже до сих пор делаются на основе трав, лекарства по своей сути имеют быстрый, узконаправленный и ярко выраженный эффект.

Это обусловлено высокой концентрацией веществ с одной стороны и заложенным механизмом донесения до тканей органов и клеток с другой стороны. То есть, другими словами, это сильно и быстродействующие натуральные и химические составы. Организм не может регулировать усвоение и не требуется накопительного эффекта. Все что вы приняли, точно прошло в организм. Именно поэтому превышение или ошибка дозировки приводит к тяжелым последствиям и отравлениям.

## **Правда о БАДах. Почему 90% добавок не работают**

При детальном изучении вопросов поиска, выбора и приобретения эффективных биологически активных добавок (БАД) для собственных нужд быстро возникло понимание: этот процесс излишне сложен, и никто его до сих пор не упростил. На тот момент мы с Екатериной уже глубоко погрузились в изучение научно-производственной части изготовления БАД. Идея-фикс - объединить необходимые компоненты для помощи каждому органу в одну капсулу завладела нашими умами и душами. Обратного пути уже не было. Наш партнер и товарищ Константин Заболотный (врач, эксперт по аюрведе) помог соста-

Парафармацевтики же практически не имеют токсического эффекта даже при существенном превышении дозировки. Воспринимаются организмом как часть пищи. Обычно не имеют побочных эффектов, за исключением индивидуальной непереносимости отдельных трав. Действуют мягко и бережно, в отличие от лекарств. Но требуют длительного приема (от 3х месяцев) и накопительного эффекта для получения результата.

К слову, именно из-за этой особенности натуральных средств многие люди, привыкшие к лекарственной модели действия, немного преждевременно прекращают их приём, не дожидаясь накопительного оздоровительного эффекта.

Таким образом, выбор подхода зависит от цели. Когда требуется быстрое и выраженное вмешательство — используются лекарственные препараты. Когда же речь идёт об оздоровлении, восстановлении или поддержании функций, а время позволяет действовать постепенно — применяется мягкое, щадящее воздействие средств, не относящихся к классическим лекарствам – парафармацевтиков.

вить базовую основу формул БАД-парафармацевтиков. Следующим шагом мы поставили себе задачу провести исследование и усилить традиционные тысячелетние рецепты результатами современных исследований, разработок и технологии производства. Собрать международную команду, отважившуюся на такой скрупулезный труд, удалось в Германии.

Результатом такого исследовательского приключения стали две вещи:

Аюрведические рецепты были практически полностью переработаны с до-

бавлением экстрактов и концентратов и помещены в капсулу, удобную для хранения и приёма. Это было сделано впервые для подобных рецептов. Такой формат упростил доступность и использование для конечного пользователя, то есть для нас с вами, и при этом значительно повысил эффективность самих рецептов. В ряде случаев время достижения первичного накопительного эффекта сократилось с нескольких месяцев до нескольких недель.

Стало понятно, почему другие производители ранее не шли на подобные изменения. Оказалось, что у каждого

компонента, даже натурального сырья, существует множество вариантов — от самого дешёвого и малополезного до максимально эффективного и дорогого. Продавать дешёвое сырьё по отдельным капсулам коммерчески выгоднее, так как пользователю сложно оценить реальную эффективность каждого компонента. Сборка же качественного сырья в одной капсуле быстро демонстрирует результат при правильном подборе формулы под конкретную задачу, но требует больших затрат на качество. Дешёвые БАД не могут быть высокоэффективными.



## **Как мы не заметили, что создали целую экосистему**

Двигаясь шаг за шагом и ориентируясь на обратную связь от тысяч клиентов, мы однажды с удивлением обнаружили: то, что начиналось как один прибор, превратилось в полноценную систему заботы о здоровье. Не по бизнес-плану - по живой потребности людей.

В текущей экосистеме все компоненты взаимосвязаны — их ценность многократно возрастает при совместном использовании.

### **Пять книг, которые читают полмиллиона человек**

Мы убеждены: человек, который понимает своё тело, принимает лучшие решения. Именно поэтому мы написали пять книг о **Технологиях Здоровья** - не медицинских учебников, а живых практических руководств для тех, кто хочет сам разбираться в своём здоровье и осознанно его улучшать.

Книги изданы на русском языке, часть из них переведена на англий-



**Бестселлеры - издано 5 книг.**  
**Более 180 000 экземпляров прочитано.**



ский, немецкий, болгарский и итальянский. На сегодняшний день их прочли более 500 000 человек - в бумажном, электронном и аудиоформатах.

Это не просто цифра. За каждой единицей статистики стоит реальная история: человек, который отказался от роли пассивного пациента и освоил язык объективных данных для диалога с собственным телом.

### **Профессия, которой раньше не существовало**

В России мы открыли лицензированную Школу Технологов Здоровья. Это не курсы и не вебинары — это полноценная образовательная программа с государственной лицензией, по окончании которой выдаётся диплом государственного образца о дополнительном профессиональном образовании по специальности «Консультант - Технолог Здоровья».

Кроме того, каждый окончивший школу получает международный сертификат на английском языке от европейской компании. По состоянию на 2026 год квалификацию уже повысили

более 400 специалистов.

Кто же такой Технолог Здоровья? Это принципиально новая роль на пересечении профилактической медицины, нутрициологии и функциональной диагностики. В отличие от классического врача, он работает не с болезнью, а с человеком здоровым или находящимся в «серой зоне» предболезни. Его задача — помочь выстроить персональную, основанную на объективных данных, систему ежедневной заботы о себе.

### **RaDoTech + обучение: понять свои результаты**

Каждый прибор RaDoTech поставляется в комплекте с циклом обучающих семинаров и учебными материалами. Это полноценная программа, которая помогает пользователю понять результаты тестов, интерпретировать динамику показателей и самостоятельно выстроить базовый план действий для своего здоровья.

Знание без инструмента бессильно. Инструмент без знания - слеп. Вместе они дают то, чего не даёт ни один ежегодный чекап: понимание себя в динамике.

Телевеллнесс: персональный подход к здоровью без привязки к географии

Соединение прибора, образовательной платформы (книг и школы), обучающих семинаров и профессионального сопровождения дало рождение феномену, для которого не сразу нашлось название. Фактически была создана полноценная оздоровительная экосистема, построенная на телеконсультациях, опирающихся исключительно на объективные данные.

Схема проста и эффективна: домашний функциональный чекап с помощью RaDoTech, мгновенная обработка результатов в мобильном приложении и онлайн-консультация с Технологом Здоровья — без очередей и в удобное для пациента время. Специалист получает не расплывчатый рассказ о самочувствии, а конкретные цифры. На выходе — персональная программа, куда входят рекомендации по питанию, приёму добавок, режиму восстановления и физической нагрузке. Ключевое отличие: всё это подобрано не под среднестатистического человека, а лично под вас.

Мы назвали это телевеллнессом - и теперь эта система доступна каждому, кто ответственно подходит к своему здоровью, где бы он ни находился.

Полный контроль. Объективные данные. Осознанное улучшение. Именно это отличает системный подход от случайных попыток «жить здоровее».

### **В цифрах:**

■ **5 книг о Технологиях Здоровья на 5 языках**

■ **500 000+ читателей в бумажном, электронном и аудиоформатах**

■ **400+ выпускников лицензированной Школы Технологов Здоровья**

■ **Диплом гос. образца РФ + международный сертификат на английском**

■ **Телевеллнесс - консультации на основе данных, без географических ограничений**

## **Здоровье будущего — это не ожидание чуда**

Здоровье будущего — это не только новые лекарства, операции и лаборатории.

Здоровье будущего — это человек, который понимает своё тело. Который не ждёт диагноза, чтобы начать действовать. Который использует данные, технологии, здравый смысл и поддержку специалистов.

Крепкое здоровье, бодрость и активное долголетие — это всегда сочетание трёх вещей: вашей личной ответственности за своё тело, совре-

менных достижений медицины и здравого смысла каждый день.

Медицина лечит болезнь. Это её задача, и она делает её всё лучше. Но здоровье — это то, что вы строите сами: каждым выбором, каждым решением, каждой привычкой.

Не жить от болезни к болезни, а видеть, как организм реагирует на образ жизни - и иметь инструмент, который даёт эту возможность ежедневно. Именно с этого начинается настоящее здоровье нового времени.

**Берегите себя. Будьте здоровы. Живите долго и счастливо!**

# Достижения, звания и награды

## *RaDoTech в цифрах*

- 2019г. прошли отбор в Сколково и вышли в полуфинал мирового конкурса со спонсируемой поездкой в Китай - WTOIP 2019. Единственная команда из России вышедшая в финал в Китае. Вошли в ТОП-10 лучших проектов мира. Получили награды в номинациях:
  - “Самый востребованный проект для розничных клиентов”
  - “Приз зрительских симпатий”
  - “Самый перспективный проект будущего”
- 2019г. второе место в литературном медицинском конкурсе “Здравомыслие” в России
- 2019г. Прошли экспертизу комиссии и стали резидентами инновационного кластера г.Москвы
- 2020г. Победа на медицинской выставке ЗНОПР. Диплом подписан лично председателем комиссии академиком Л. Бокерия
- 2020г. Запуск авторской линейки добавок - Парафармацевтиков для восстановления функций органов и здоровья. Формирование оздоровительной экосистемы.
- 2020г. Получение государственной образовательной лицензии. Запуск Школы “Технологов Здоровья” с обучением по новую авторскую профессию “Консультант - Технолог Здоровья” с дипломом гос. образца.
- 2021г. Дипломанты на медицинской выставке ЗНОПР с образовательной программой “Школы Технологий Здоровья”.
- 2021г. Соорганизаторы и участники первого физиотерапевтического форума PHYSIORUS 2021
- 2021г. Финалисты акселератора SBBER500
- 2022г. RaDoTech - лучший проектом в номинации “Диагностика и восстановление” в SportTech 2022
- 2022г. Победа в номинации “Цифровое Здоровье” мирового конкурса LG NOVA от LG

- 2022г. Старт продаж на Amazon (США)
- 2023г. Победа в номинации “Лучшее предприятие отрасли”, медаль за эффективное управление.
- 2023г. Победа в очном международном конкурсе в Китае в сегменте Цифровое Здоровье. Старт регистрации компании в Пекине с гос. поддержкой.
- 2023, 2024г. Участие в выставке A4M - крупнейшая международная медицинская выставка в США
- 2024г. Лучшее инновационное предприятие в рамках Всероссийского конкурса “100 лучших предприятий России”
- 2024г. Получена регистрация FDA в США на мед прибор II класса.
- 2025 и 2026г. Участники крупнейшей в мире выставки достижений в области инноваций и электроники - CES 2025 и CES 2026. Проходит в США, Лас-Вегас.
- Прибор RaDoTech внесен в книгу университета Японии о будущем личного здравоохранения и заботы о здоровье
- С 2018 - 2022г. выпущено 5 книг с издательством АСТ, прочитано более 160 000 копий,  
2024 - готовятся книги на английском и немецком языках.







## **Игорь Берлинский**

- Доктор технических наук
- Изобретатель (15 патентов и авторских свидетельств)
- Предприниматель (производство, международная торговля, IT разработки, консультирование)
- Технолог Здоровья, основатель и руководитель Центра Технологий Здоровья и международной компании RaDoTech
- Почетный изобретатель Европы
- Действующий член (Академик) Европейской Академии Естественных Наук, г. Ганновер, Германия.
- Профессор в Гонконгском научно-исследовательском институте гуманитарных и естественных наук и технологий
- Журналист, член союза журналистов г.Москвы
- Автор более 100 статей в области инноваций, предпринимательства, укрепления и восстановления здоровья

- Спикер российских и международных конференций и мероприятий
  - Внесен в Российскую биографическую энциклопедию «Великая Россия»
  - Проехал с семьей всю Россию, от Северодвинска до Магадана (Фото и видео архив / Сайт проекта)
  - Инициатор и соорганизатор в России, совместно с ОПРФ г. Москвы, первого в мире международного круглого стола по вопросам изучения наследия культуры Суфизма
  - Меценат
  - Организатор просветительского и оздоровительного проекта “вКоляске” для людей с ограниченными способностями, нацеленного на повышение качества здоровья с учетом индивидуальных особенностей организма на базе Технологий Здоровья авторской разработки.
  - Многодетный отец
- ### ***Екатерина Берлинская***
- Технолог Здоровья
  - Руководитель Школы Технологий Здоровья
  - Юрист (Опыт в области юриспруденции более 19 лет.). Адвокат.
  - Кандидат философских наук.
  - Составитель и редактор серии книг «Технологии Здоровья» Заболотного К.Б.
  - Кандидат в мастера спорта по пулевой стрельбе
  - Чемпион РСО Алания по ориентированию на пересеченной местности
  - Чемпион России по пешеходному туризму (1й разряд по горному туризму)
  - Мать четырех сыновей

# ПРО- СТИЛЬ



Эстер Шенкман

*Ледяной голубой и пасторальный шик: гид по главным трендам июня 2026*

*Лето уже почти здесь, и, если верить законам притяжения, встречать его нужно в правильном наряде. В статье Эстер Шенкман — самые актуальные приемы стиля сезона весна-лето 2026, от духовных практик до смелых бельевых микро-трендов.*

## **Встречаем лето по Каббале**

Июнь 2026 диктует не просто правила гардероба, но и особое, осознанное отношение к выбору одежды. Давайте начнем с нотки духовности. Опираясь на мудрость Каббалы, мы знаем: энергия Творца (Свет) безгранична. Но то, сколько этого Света мы притянем в свою жизнь и как сможем его раскрыть, зависит исключительно от размера нашего Сосуда.

Закон прост: сначала создаем Сосуд — затем приходит наполнение. Поэтому мой главный совет: надевайте летнюю одежду уже сейчас. Впустите в свои будни легкие платья и светлые ткани, чтобы притянуть в реальность долгожданные жаркие дни и отпуск. Наши желания материальны, и лето обязательно услышит нас.

## **Цвет сезона: прощай, черный, здравствуй, ледяной голубой**

Самый модный цвет сезона весна/лето 2026 — **ледяной голубой**. В моде небесно-голубой, стальной голубой и все оттенки синего, от невесомой акварели до глубокого индиго.

Смелый, но логичный маневр: замените черный цвет на синий. Темные, насыщенные тона синего идеально подойдут для деловых встреч — они смотрятся строго, но свежо. А легкие, воздушные оттенки выбирайте для выходных на даче или прогулок по городским паркам.

С чем сочетать? Синий прекрасно рифмуется с белым, молочным, всей пастельной гаммой, а также с благородным коричневым и графитово-серым. Это беспроеигрышная база для любого летнего образа.



### **Пасторальный стиль: городская тишина и шик Прованса**

Самый спокойный и расслабленный тренд этого сезона — пасторальный стиль. Раньше он оставался привилегией дач и загородных отелей, но сегодня его с восторгом принимает и мегаполис.

Пасторальный стиль — это про тишину и умиротворение. Про шик французского Прованса, который одинаково органично смотрится на фоне городской стены и на лугу у реки. Это идеальный наряд, чтобы сбежать от суеты большого города, даже если у вас всего лишь час ланча в ближайшем сквере.

Выбирайте легкие, дышащие ткани, нежные цветочные мотивы, расслабленные, почти невесомые силуэты и обязательный штрих — косынку. Она задает тон всему образу.





Главное правило, чтобы такие шорты выглядели уместно: мы стилизуем их с «грубой» обувью, например, массивными ботинками. Добавляйте кожаную косуху, строгий жакет или, наоборот, элегантные каблуки. Ваша задача — внести в образ утилитарные или «грубые» аксессуары, которые сыграют на контрасте с невинностью белья. И тогда вы будете выглядеть как истинная икона стиля.

Итак, повторю главную мысль: выбирая летние легкие наряды, мы быстрее притягиваем в свою жизнь тепло. Даже в городе. А самое вдохновляющее для меня — это прекрасный отпуск на море или в любой точке мира, где мы только захотим оказаться. Создайте свой Сосуд для Света — и пусть ваш июнь 2026 будет стильным, солнечным и наполненным.

### ***Бельевой стиль: учимся носить шорты как подиумные герои***

Бельевой стиль снова с нами. И, надо признать, он вызывает споры. Наши бабушки, дедушки и даже родители часто недоумевают: как можно носить «белье» на улицах столицы? Но мы-то с вами понимаем: при правильной стилизации это выглядит стильно и привлекательно. И да, это еще чертовски удобно.

Если говорить детальнее, ключевой микротренд этого сезона — именно шорты в бельевом стиле. Они кажутся дерзкими, но только на первый взгляд.





# ПРО- АСТРОЛОГИЮ

## Новый месяц Близнецы



Нехама Синвани

**Двойное лицо мая: Почему Близнецы будоражат наши мысли и как использовать энергию Новолуния с умом**

Если вам кажется, что в голове включилось радио, которое ловит сразу десять станций, а за окном творится что-то невообразимое — поздравляю. Вы ощутили дыхание месяца Близнецы.

Этот знак — самый противоречивый и быстрый в зодиакальном круге. Чтобы понять, почему в мае у многих скачет настроение, а техника начинает жить своей жизнью, нам придётся разобраться в анатомии воздушного любопытства.

Добро пожаловать в месяц, где главный вызов — это тишина, а главный

помощник — умение вовремя придержать язык.

«Я знаю всё понемногу»: психология знака

Астрологи не случайно изображают Близнецов как двух людей. Один из них добрый и любопытный, второй — циничный и отстранённый. Они ведут внутри носителя бесконечный диалог.

Представьте себе конференц-зал, где каждый участник говорит на своём языке, не всегда слушая других. Примерно так выглядит мозг Близнецов. Поэтому, кстати, им так непросто медитировать — попробуйте успокоить этот живой шум.

Это воздушный знак. А воздух, как известно, не любит тяжести обязательств. Сегодня он здесь, завтра — дует в другую сторону. Близнецы часто «скачут по верхам»: берутся за ремонт, английский и фитнес одновременно, но не всегда доходят до финала. Их главная радость — не столько результат, сколько сам процесс мышления, узнавания нового.

Этот знак — настоящее раздолье для журналиста, маркетолога или IT-специалиста, но потребует усилий от бухгалтера или хирурга, которым нужна монотонность.

### **Планета-дирижёр: Меркурий — торопыга с двумя лицами**

Все́й этой энергией управляет Меркурий. Это самая быстрая планета системы. За сутки она делает два оборота вокруг оси: одна её сторона — ледяная, другая — раскалённая. Так же ведёт себя и знак Близнецов: сегодня он обаятелен и откровенен, завтра может пройти мимо, как будто вы едва знакомы.

Интересный факт, о котором редко говорят в глянцевых гороскопах: из 12 знаков Зодиака только два изображаются как люди (остальные — животные или предметы). Это Дева и Близнецы. Оба находятся под властью Меркурия — планеты интеллекта, речи и обмена идеями.

### **Осторожно, ретроград! (Да, опять)**

С 13 июня Меркурий замедлится и поползёт назад (это оптическая иллюзия, но влияние заметное). Однако его «тень» уже начинает давать о себе знать.

Что Меркурий контролирует? Многое из повседневности:

- Транспорт и связь.
- Задержки рейсов и «зависший» вай-фай.

- Договорённости и слухи.

В ретроградный период информация передаётся с помехами. Ваше «да» могут не так понять. Но есть и приятная сторона: это шанс «отмотать плёнку» назад, вернуться к старой ситуации, извиниться за прошлые ошибки и наконец взять на себя ответственность (то, что Близнецы откладывают чаще всего).

### **Новолуние 16 мая**

16 мая нас ждёт Новолуние в Близнецах. Звучит безобидно? На самом деле оно приносит с собой заряд неожиданных поворотов.

В этот момент Марс встаёт в напряжённый аспект с Плутоном, а загадочная звезда Алголь добавляет ситуации остроты. Если перевести с астрологического на человеческий: внутри многих зреет чувство «Пора что-то менять!»

Вы можете почувствовать либо накопившуюся усталость от привычного, либо неожиданный прилив сил для прорыва.

Вот интересный момент: Хирон (астероид-целитель) сейчас напоминает нам, что рост часто идёт через преодоление. Сила Хирона — в умении сохранять своё индивидуальное мнение, не растворяясь в серой массе. Марс же подталкивает к решительным шагам.

У нас есть выбор:

1. Выплеснуть раздражение импульсивно — и пожалеть.
2. Перенаправить эту внутреннюю энергию в смелость: наконец-то начать то, что давно откладывали, или честно поговорить о том, что не устраивает.

Совет от редакции: Пока Марс активен (а он будет в центре внимания весь месяц), ваши слова и поступки обретают особенный вес. Хорошо подумайте, прежде чем отправлять гневное сообщение. Пауза в несколько минут может спасти прекрасный вечер.



### **Неожиданности техники и внимание к здоровью**

В мае планета технологий Уран вступает в игру. С одной стороны, это поток гениальных, нестандартных идей. С другой — возможны сбои в работе гаджетов, обновления ПО, которые идут не по плану, или внезапные проблемы с цифровыми сервисами.

**Совет:** Не полагайтесь полностью на «цифру». Делайте бэкапы, сохраняйте важные файлы в надёжном месте (старый добрый блокнот всё ещё в силе) или дублируйте информацию у близких.

Поговорим о здоровье. Близнецы управляют лёгкими и кистями рук. Сейчас стоит уделить внимание профилактике простуд — воздушно-капельные инфекции распространяются легко. Аллергикам — быть особенно внимательными. Тем, кто курит, звёзды намекают:

хороший момент, чтобы сделать паузу или задуматься о более лёгком дыхании. Нервная система сейчас чувствительна, скачки настроения возможны, но к ним можно отнестись с пониманием — это просто звёздная погода.

### **Кому стоит быть особенно бережными к себе?**

Фиксированные знаки — Телец, Лев, Скорпион, Водолей — могут ощущать эти энергии сильнее остальных. Им будет полезнее немного снизить градус споров и не ввязываться в конфликты без необходимости. Ваша лучшая стратегия сейчас: «Я поберегу себя». Избегайте острых дискуссий, даже если внутри всё кипит. Тишина и пауза — ваши друзья.

### **Приятный момент: Венера в Раке**

Чтобы этот месяц не был слишком насыщенным, с 22 мая Венера переходит в

уютный и домашний знак Рака. Это приятная энергия: про любовь, заботу, уют и финансовые радости.

Но есть один нюанс: сначала Венера встретится в напряжённом аспекте с Нептуном. Это создаёт туманную дымку — вам может показаться, что вы встретили идеального человека, но потом окажется, что вы сами немного подумали образ. Затем последует аспект с Сатурном — момент, когда иллюзии встречаются с реальностью. Кто-то увидит ситуацию в новом, более честном свете.

Новостная повестка тоже может преподносить запутанные и неожиданные истории. Историческая параллель: конец января 2026 года, когда Марс соединился с Плутоном, и мир активно обсуждал резонансные скандалы. Сейчас ситуация отчасти напоминает тот период, но в более мягком ключе.

### **Духовный чек-лист для этого месяца (особенно для Близнецов)**

Чтобы не быть для окружающих «человеком-катастрофой» (как иногда шутят про этот знак), запомните 7 простых правил:

1. Выберите одну цель на ближайшее время. Остальное — в сторону.
2. Обещайте меньше — делайте больше.
3. Помощь другому часто важнее, чем демонстрация собственной правоты.
4. Старайтесь меньше сплетничать. Воздух Близнецов так и шепчет: «А ты слышал?..» Сдержаться — уже подвиг.
5. Ищите баланс между «хочется» и «надо».
6. Признавайте свои ошибки — это не слабость, а честность.
7. Иногда лучше перестать анализировать и просто начать делать.

### **Знаменитые Близнецы и феномен тандема**

Завершим нашу статью вдохновляющей историей о том, как двойственность этого знака рождает гениев.

Посмотрите на этот список мировых имён — и вы поймёте, почему Близнецов так интересно разгадывать.

С одной стороны, Близнецы — это интеллектуалы и мастера слова:

· Сэр Артур Конан Дойл (22 мая) создал самого логичного сыщика в истории — Шерлока Холмса, хотя сам до конца жизни увлекался спиритизмом. Классические «два лица».

· Александр Сергеевич Пушкин (6 июня) — наше всё. Гениальная лёгкость пера, дуэльная горячность и та самая «русская тоска», которая так похожа на внутренний диалог воздушного знака.

· Ян Флеминг (28 мая) подарил миру Джеймса Бонда — агента, который умеет всё и ни к чему не привязан. Совершенный архетип Близнеца-авантюриста.

С другой стороны, Близнецы — это иконы стиля и эпатажа:

· Мэрилин Монро (1 июня) — её публичный образ «глупой блондинки» был полной противоположностью умной и ранимой женщины внутри.

· Клинт Иствуд (31 мая) — за маской сурового молчуна скрывается тонкий джазовый музыкант и режиссёр философских драм.

· Пётр I (9 июня) — царь-плотник, сочетавший жёсткость реформатора и живое любопытство к наукам и ремёслам.

Российские звёзды-Близнецы:

Владимир Кузьмин и Наташа Королева (оба — 31 мая) — мастера хитов о скоротечной любви. Кристина Орбакайте (25 мая) и Анжелика Варум (26 мая) — женщины-загадки, чьи образы меняются как весенняя погода.

## **Феномен «Тандема»: почему актёры-Близнецы так часто работают в паре?**

Это уникальная особенность знака. Меркурий управляет не только речью, но и руками, а также партнёрством в коммуникации. Посмотрите, как часто судьба сводит Близнецов в зеркальные пары:

- Сёстры Ольга и Татьяна Арнтгольц (18 мая) — их внешнее сходство позволило им играть сложные «двойные» роли в кино.

- Татьяна и Елена Зайцевы — легендарные «мажорки» 90-х. Два голоса, две гитары — идеальное проявление воздушного знака.

- Братья Игорь и Вадим Верники — пример меркурианского обаяния: лёгкость в общении, интеллект, умение быть «своими» в любой компании.

- Владимир и Юрий Торсуевы — наши любимые Электроник и Сыроежкин. Фильм «Приключения Электроника» — это буквально астрологическая притча о Близнецах: один — идеальный робот

(мышление), второй — живой импульсивный человек (чувства).

- Ольга и Татьяна Юкины — продолжают традицию «двойного удара», доказывая, что одному Близнецу скучно, а вдвоём они способны на многое.

Почему так работает? Близнецы не очень любят одиночество. Их внутреннее «второе я» часто находит отражение в реальном партнёре — брате, сестре или творческом соавторе. В тандеме они обретают ту цельность, которой иногда не хватает поодиночке.

### **Звёздный совет напоследок**

Даже если вы не Близнец по гороскопу, этот месяц проверит вас на прочность информационным шумом и неожиданными поворотами. Самый мудрый поступок сейчас — замедлиться, сделать глубокий вдох и не пытаться объять необъятное.

И да, придержите язык. Весна набирает обороты, а последствия поспешных слов могут аукаться дольше, чем хотелось бы.





# ЗОАР ПРОЕКТ РОССИЯ



# ПРО- ЧТЕНИЕ

## Свобода воли



Причин перевоплощения душ множество, но основная - это сила свободы воли. Ее первоисточник стар как мир. Один из основных принципов каббалы известен под названием Хлеб стыда. Мы вкусили его в Бесконечном мире, когда были созданы наши души, задолго до того, как появились звезды, планеты или галактики.

Причина создания наших душ одна: у Творца было желание дарования. Но

пока Творец существовал один, некому было даровать. Не было сосудов, которые бы удержали бесконечное райское блаженство, проистекавшее от Него. Только одним желанием Он сотворил сосуды, которые являются нашими душами и по сей день, а также живым желанием получать Его Наивысший Свет.

Тогда, еще за пределами нашего понимания, наши души делали лишь одно. Они получали только ради самих себя.

Но когда они наполнились, возникло новое желание, которое поставило их на путь столкновения с Творцом. Вдруг, подражая Творцу, души развили у себя желание получать ради дарования. Но они оказались перед той же дилеммой, что и Творец, создавая сосуды. Когда души наполнились, оказалось, что больше некому даровать.

Хлеб стыда - это то, что чувствуешь, когда получаешь много и ничего не даешь взамен. Это стыд души, когда нет возможности согласиться или отказаться, и душе нельзя, проявив свободную волю, доказать, что она достойна получить, и таким образом избавиться от стыда.

Этот стыд привел к мятежу - массовому отказу от блага Творца. Когда это случилось, Свет Творца был изъят, была создана тьма и нечистые миры, все стало конечным, или ограниченным, и потому стало нуждаться в получении.

Вместе с мирами появились и материальные тела - сосуды, желающие только получать для самих себя, - в которых проживают наши души. В этом измерении наша душа постоянно борется с энергией тела во имя дарования.

Очевидно, что душа желает быть в теле, находясь в этом ограниченном мире не ради опыта или обучения, а единственно для того, чтобы иметь свободу воли сказать Творцу: «Я могу выбирать, действовать из желания получить для себя или из желания получить ради дарования». Когда мы выбираем эгоистичное потакание желаниям тела, то отсекаем себя от всех благ, идущих от Творца. Но тем не менее это свободный выбор.

В Бесконечном мире у души не было свободного выбора: она не могла даровать, поскольку все души в Бесконечном мире были наполнены. Но в этом ограниченном мире есть много других душ, которым можно даровать или не даровать, в зависимости от решения души. Входя в этот мир, душа может вступить в борьбу с энергией тела, призывающего к получению только для себя, и таким образом доказать свою ценность.

Учиться дарованию, отвергая жадность, которая не знает границ, - вот задача души в жизни и жизни после жизни, которая зависит от того, как душа преуспела в достижении этой цели. Достичь цели - это значит, выражаясь каббалистическим языком, сделать тикун (духовное исправление).

Дарование не может быть автоматическим, оно осуществляется осознанно и по собственной воле. Человек, который пьет кофе из протекающей чашки, вовсе не делится тем, что из нее вытекает. Чтобы отказаться от части кофе - то есть разделить его с кем-то, - он должен контролировать ситуацию и иметь возможность осуществить свободный выбор, отдать часть кофе кому-то или оставить весь напиток себе. Не владея ситуацией человек не может ни получить, ни отдать.

Этот принцип лежит в основе иудаизма. Но точка зрения каббалы не совпадает с религиозной. Вера мало связана с реинкарнацией. Это касается не столь-

ко веры в Бога, сколько веры в некую систему, которая учит, как нужно получать.

## **«Получать» - буквальное значение слова «каббала».**

Мы сами, а не судьба, программируем каждое событие своей жигни. Сильные негативные впияния - а все мы сталкиваемся с ними в тот или иной момент - не повод для отчаяния, а лишь предупреждение, что следует ступать осторожно и избегать дополнительного риска в период опасности. Каббала, как и законы кармы, говорит, что индивидуум всегда сам отвечает за ситуацию. Боль, страдания и невзгоды - это то, что мы спровоцировали в предыдущем воплощении, а теперь должны исправить, чтобы наша душа могла двигаться вперед.

Процесс тикунa не предполагает такой вещи, как наказание.

Единственная его цель - это подтолкнуть душу к очищению.

*В мире много людей, переживших свою боль с достоинством. Хелен Келлер\*, потеряв в юности зрение и слух, прожила более наполненную жизнь, чем большинство из нас, имеющих уши, не способные слышать, и глаза, не способные видеть.*

*Эта жизнь - только одна станция, а не весь путь. 70 или даже 120 лет на этой Земле - всего лишь мгновение ока.*

*Единственная причина, по которой душа хочет пребывать здесь, - это возможность заработать право получать все благо, идущее от Творца. Крайне редко такое право удается получить в результате одного земного воплощения.*

---

\*Американская писательница, лектор и политическая активистка, которая в результате болезни в юности полностью лишилась слуха и зрения.

# ПРО ИСКУССТВО

## Рисунки души

**Нейрографика: почему через рисование человек начинает слышать себя**

**Светлана  
Ковынева**



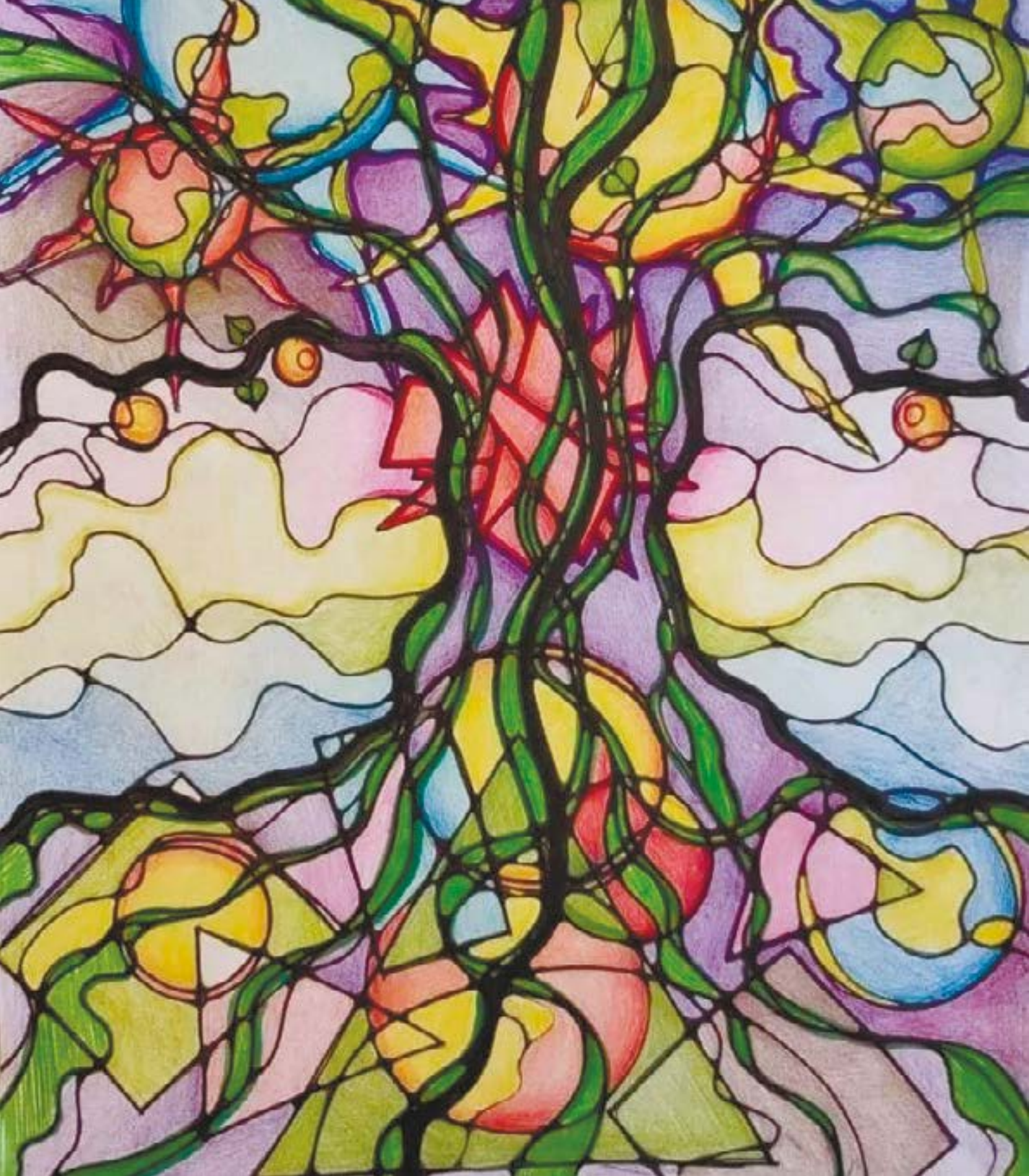
**Руководитель художественной школы Анастасии Корниловой в Царицыно  
Психолог, эксперт по профориентации, профессиональный HR специалист.**

**Автор книги «Работа мечты: делаем миф реальностью».**

**Эксперт всероссийского конкурса «Большая перемена» в 2021 и 2022 годах**

**Эксперт и член экспертных комиссий всероссийских конкурсов по профориентации.**

**Автор экспертных статей в СМИ по темам самореализации, развития карьеры и повышения самооценки.**



Мы живём в очень перегруженное время. Информации слишком много, темп жизни постоянно ускоряется, а состояние внутреннего напряжения для многих стало почти привычным. Люди устают не только физически, устает в первую очередь психика. Постоянная вклю-

чённость, тревожность, необходимость всё контролировать, высокая эмоциональная нагрузка постепенно приводят к ощущению внутреннего истощения.

На этом фоне всё больше людей начинают искать способы восстановить себя.



И неожиданно для многих таким способом становится творчество.

Сегодня рисование всё чаще воспринимается не только как навык или хобби, а как возможность замедлиться, переключиться и хотя бы ненадолго выйти из постоянного внутреннего напряжения. Именно поэтому в последние годы так вырос интерес к арт-терапии, медитативным художественным практикам и нейрографике.

На первый взгляд нейрографика выглядит как абстрактный рисунок из линий, форм и пересечений. Но в процессе работы становится понятно, что дело совсем не в самом рисунке. Главное здесь состояние человека во время рисования.

Когда человек начинает вести линию, концентрируется на движении руки, по-

степенно уходит привычная суeta мыслей. Внимание переключается с тревоги и бесконечного внутреннего диалога на сам процесс. И именно в этот момент психика начинает немного расслабляться.

Психологи уже давно говорят о том, что творчество напрямую связано с эмоциональным состоянием человека. Во время рисования мозг выходит из режима постоянной обработки информации. Повторяющиеся движения, концентрация на форме, ритме и композиции действуют на нервную систему успокаивающе.

Именно поэтому многие люди после творческих занятий описывают похожие ощущения: становится легче дышать, в голове появляется тишина, снижается тревожность, а внутри возникает ощу-





шение, будто напряжение наконец отпускает.

Особенно интересны исследования, связанные с арт-терапией и практиками осознанности. Специалисты отмечают, что сочетание творчества, концентрации и плавных повторяющихся действий помогает снижать уровень стресса и эмоционального переутомления. По сути, мозг получает возможность ненадолго выйти из состояния постоянной перегрузки.

Во многом поэтому нейрографику часто называют своеобразной медитацией через рисунок.

При этом человек совсем не обязан уметь рисовать профессионально. В нейрографике нет задачи создать идеальную картину или соответствовать каким-то художественным стандартам. Здесь важен сам процесс: линия, движение, внутренние ощущения.

И, наверное, именно это для многих становится самым непривычным. Современный человек настолько привык жить через результат, контроль и оценку, что возможность просто быть в процессе сама по себе оказывается терапевтической.

Со временем я начала замечать, что после регулярных занятий творчеством люди меняются не только эмоционально. Они становятся спокойнее в обычной жизни, меньше застревают на тревожных мыслях, легче переживают стрессовые ситуации. Появляется какая-то внутренняя устойчивость и способность не жить всё время в напряжении. И что особенно важно возвращается удовольствие от самого процесса жизни, а не только от достижения очередной цели.

С точки зрения нейропсихологии в этом нет ничего удивительного. Сегодня всё больше исследований посвящено нейропластичности мозга, т.е. способности формировать новые нейронные связи на протяжении всей жизни. Лю-



бой новый опыт влияет на наше восприятие, реакции и эмоциональное состояние. Творчество в этом смысле играет очень важную роль, потому что включает одновременно эмоции, внимание, движение, воображение и телесное восприятие.

Но, пожалуй, самое удивительное в нейрографике это то, насколько глубоко она иногда затрагивает человека

У меня был очень необычный личный опыт во время проработки одного из алгоритмов. В какой-то момент я почувствовала сильную внутреннюю усталость и у меня поднялась температура. Тогда это стало для меня полной неожиданностью. Было ощущение, будто организм проживает накопившееся напряжение не только эмоционально, но и физически.

После этого случая я совершенно иначе начала относиться к связи творчества, психики и состояния тела.

Позже похожую историю рассказала мне знакомая. Ей практика тоже далась непросто. Во время рисования возникало внутреннее сопротивление, тяжёлые эмоции, даже хотелось всё бросить. Но спустя некоторое время после занятия её состояние резко изменилось. По её словам, энергии стало так много, словно

внутри освободилось место от чего-то давнего и тяжёлого.

Конечно, такие реакции очень индивидуальны. Нейрографику нельзя воспринимать как медицинский или психотерапевтический метод лечения. Но как способ эмоциональной разгрузки, проживания чувств и восстановления контакта с собой она действительно может очень глубоко воздействовать на человека.

Наверное, именно поэтому люди так тянутся к подобным практикам сегодня.

Мы почти разучились останавливаться. Постоянный поток информации, социальные сети, тревожный новостной фон, ощущение бесконечной спешки, всё это сильно перегружает нервную систему. И на этом фоне творчество становится не просто способом провести время, а возможностью вернуть себе внутреннее пространство и тишину.

Через рисование человек замедляется. Начинает лучше слышать себя. Становится спокойнее. Уходит постоянное внутреннее напряжение. Появляется ощущение внутренней опоры.

Особенно важно это для детей. Сегодня они растут в огромном потоке информации и стимулов. У многих практически



не остаётся пространства для спокойного проживания эмоций и свободного воображения. И иногда именно творчество становится для ребёнка тем самым безопасным местом, где можно быть собой без страха оценки.

Наверное, в этом и заключается главная ценность нейрографики и творчества в целом. Они возвращают человеку контакт с самим собой, не через продуктивность, достижения или через необходимость быть идеальным, а через линию, движение, внимание и возможность хотя бы ненадолго остановиться и просто почувствовать себя живым.

Является ли нейрографика искусством?

Вокруг нейрографики до сих пор идут споры. Кто-то воспринимает её

исключительно как психологическую практику, кто-то как способ эмоциональной разгрузки или медитацию через рисунок. Но если смотреть глубже, нейрографика, безусловно, имеет прямое отношение к искусству.

Да, это не академическая живопись в привычном понимании. Здесь нет задачи идеально передать форму, перспективу или анатомию. Но искусство никогда не ограничивалось только техническим мастерством.

На протяжении всей истории искусства художники искали способы передавать через линию и цвет внутреннее состояние человека. Абстракционизм, экспрессионизм, автоматическое письмо сюрреалистов, интуитивная живопись, все эти направления во многом строились именно на эмоциональном

выражении через форму, ритм и движение.

И нейрографика во многом продолжает эту идею.

В ней линия становится не просто графическим элементом, а отражением внутреннего состояния человека. Через композицию, пересечения, округления и цвет человек буквально переносит на бумагу свои эмоции, переживания, внутренние конфликты и ощущения.

С художественной точки зрения нейрографика развивает очень важные вещи:

чувство композиции, восприятие формы, внимание к ритму, работу с цветом, лапчатость линии, образное мышление, свободу самовыражения.

Именно поэтому многие люди, которые начинают с нейрографики как с психологической практики, постепенно приходят и к более глубокому интересу к искусству и рисованию в целом.

Для меня нейрографика находится на стыке искусства и психологии. В ней есть и творческий процесс, и эмоциональная работа, и очень живая, настоящая художественная составляющая.

Более того, одна из главных ценностей нейрографики заключается в том, что она возвращает человеку право творить без страха оценки. А это чрезвычайно важно в современном мире, где многие взрослые люди годами живут с убеждением: «я не умею рисовать».

На самом деле способность к творчеству есть практически у каждого человека. Просто очень часто она оказывается заблокирована страхом ошибки, критикой или убеждением, что искусство доступно только «талантливым».

Нейрографика помогает убрать этот барьер. И именно в этот момент человек начинает не просто рисовать, он начинает выражать себя через искусство.

## Об авторе

Светлана Ковынева – руководитель Художественной школы Анастасии Корниловой в Царицыно, психолог, специалист по профориентации, профессиональный HR, мое хобби рисование и живопись.

Я человек, для которого творчество давно стало не просто увлечением, а важной частью жизни и внутренней опоры.

Много лет моя профессиональная деятельность связана с детьми, подростками, взрослыми людьми, поиском себя, раскрытием талантов и самореализацией. За это время я увидела одну очень важную вещь: огромное количество людей живут не своей жизнью. Они годами откладывают собственные желания, запрещают себе творить, боятся проявляться, выбирают «правильный» путь вместо своего настоящего.

Именно поэтому идея открыть художественную школу для меня была не только про обучение рисованию.

Мне хотелось создать пространство, где ребёнок или взрослый сможет почувствовать себя свободнее. Где не страшно ошибаться. Где творчество становится не экзаменом, а способом услышать себя, восстановиться и вспомнить о своих настоящих желаниях. Попробовать новое без страха и разрешить себе быть творческим.

Для меня очень важно, чтобы дети и взрослые в нашей школе чувствовали поддержку, а не давление. Потому что именно в безопасной среде человек начинает раскрываться по-настоящему.

## Почему я как психолог занимаюсь нейрографикой?

Как психолог и специалист по профориентации я много работала с людьми в состоянии внутреннего выгорания. Очень часто за усталостью, тревожно-

стью и потерей интереса к жизни скрывались нереализованные способности, подавленные желания и постоянный запрет быть собой.

Люди годами живут в режиме «надо», игнорируя то, что на самом деле даёт им энергию и чувство наполненности. И в какой-то момент психика начинает буквально сигнализировать об истощении: через тревогу, апатию, эмоциональную усталость и ощущение внутренней пустоты. Поэтому меня так заинтересовала нейрографика.

В ней удивительным образом соединяются сразу несколько важных вещей: творчество, работа с эмоциями, концентрация внимания, расслабление и возможность безопасно выражать внутренние состояния через рисунок.

Через линию, движение, цвет и ритм человек начинает замечать собственные эмоции, напряжение, внутренние конфликты и переживания, которые в обычной жизни часто вытесняются бесконечной занятостью и информационным шумом.

**Адрес школы: г Москва, ул 6 Радиальная д 7/6 корп 3 Художественная школа Анастасии Корниловой в Царицыно**

**Для волонтеров Зоар Проекта скидка 5% по промокоду «Зоар Проект»**

И как психолог я вижу, насколько сильно людям сегодня не хватает именно этого контакта с собой.

Почему творчество стало важной частью моей жизни?

Рисование и живопись для меня - это восстановление. Это то состояние, где исчезает постоянная гонка, а внимание фокусируется только на холсте и красках.

В какой-то момент я поняла, что творчество это не роскошь и не «что-то для души, если останется время». Для многих людей сегодня это необходимость.

Особенно сейчас, когда уровень тревожности и эмоционального напряжения очень высок.

Творчество помогает моей психике разгружаться естественным образом. Я часто называю творчество одним из самых экологичных способов эмоциональной перезагрузки, как для детей, так и для взрослых.



# ПРО- ВКУС ЖИЗНИ

Йосеф Чернякевич

## Сокровище за 68 шекелей



Солнце над Галилеей клонилось к закату, окрашивая известняковые террасы в цвет старой бронзы. Средиземноморский бриз, соленый и густой, шевелил листья марселана — молодого, дерзкого сорта, рожденного во Франции, но нашедшего вторую родину на этой каменной земле. Лозы, прошедшие зеленый сбор, отдавали всю силу немногим оставшимся гроздьям, и ягоды наливались соком, вбирая в себя субтропическую влагу и минеральную сухость галечника. Элиэзер бен Шимон, потомок рода, хранившего рукописи ЗОАРа еще во времена изгнания из Испании, срезал гроздь острым ножом. Его пальцы, знавшие на ощупь пергамент и серебро

букв, двигались с точностью хирурга. Он думал о том, что вино — это не просто напиток. Это время, пойманное в бутылку. Это свет, прошедший сквозь лист и плоть ягоды, ставший материей. И если есть на свете что-то, способное рассказать о терруаре души, то это кошерное вино, сделанное руками, помнящими прикосновение к свиткам.

...Он не знал, что за ним наблюдают...

Вилла парила в пустоте. Она висела в точке Лагранжа системы безымянного белого карлика, в семидесяти тысячах световых лет от Земли. Семь уровней, соединенных не лестницами,

а плавными переходами гравитационных градиентов. Стены из смарт-стекла, сейчас прозрачные, открывали панораму: спиральный рукав галактики Андромеда, туманность Улитка, рассыпанную алмазной пылью, и далекий, едва заметный Млечный Путь — родину, ставшую точкой на карте. Константин Ардов, владелец тысячи ста семи планет, сидел в кресле, вырезанном из цельного ствола оливы, привезенной с Крита за бешеные деньги. Кресло помнило минойскую цивилизацию. Ардов помнил всё.

Его состояние измерялось не в цифрах — цифры давно потеряли смысл. Ему принадлежали терраформированные миры в Скоплении Девы, газовые гиганты с городами-аэростатами в системе Кеплер-442, пояс астероидов, превращенный в частный музей исчезнувших цивилизаций. Он мог перемещаться между своими владениями через порталы гиперпереходов, встроенные прямо в комнаты виллы. Шаг из спальни — и ты на плато в системе Трапист-1. Шаг из библиотеки — и ты на берегу метанового озера под чужим небом. Но сегодня он был здесь. В зале, где стены имитировали каменную кладку старого иерусалимского дома, а воздух имел ту особую сухость, которая бывает только в горах Иудеи. Перед ним на столе из черного базальта стояла бутылка. Реканати Марселан Резерв, 2021. Он ждал этого момента три года.

— Ты уверен, что оно того стоит? — спросила Амара, его помощница, чей разум был распределен между органическим мозгом и квантовым ядром виллы. Она появилась бесшумно, как всегда. Высокая, с кожей цвета меди и глазами, в которых отражались звезды. — Три года слезки за винодельней в Галилее. Платная орбитальная группировка спутников. Четыре аналитических ИИ, отслеживающих погоду, влажность почвы, уровень освещенности каждого ряда лоз. И всё ради бутылки вина за семьдесят шекелей.

Ардов улыбнулся. Улыбка у него была странная — мягкая, но с чем-то таким в уголках губ, что заставляло собеседника чувствовать себя ребенком, который только начинает познавать мир.

— Шестьдесят восемь шекелей, если быть точным, — сказал он. — Но дело не в цене. Дело в том, что это вино — одно из последних, сделанных по-настоящему. Руками. Землей. Временем.

Он взял бутылку. Поднес к свету. Темно-рубиновый цвет, глубокий, почти черный в центре, с гранатовым отливом по краям. Стекло было слегка запыленным — он приказал не мыть, не протирать, доставить «как есть», с той самой пылью, что осела на бутылках в погребе винодельни Реканати.

— Посмотри на эти руки, — он кивнул на голографический экран, где транслировалась картинка с орбитального спутника. Элизер всё еще срезал грозди. — Он не просто собирает виноград. Он читает молитву. Каждое движение — буква. Каждая срезанная гроздь — слово. Он не знает, что я смотрю. Но я смотрю. И я вижу.

Амара присела на край стола, скрестив ноги. Она не понимала. Вернее, понимала, но не чувствовала. Для нее вино было химической формулой: танины, антоцианы, эфирные масла. Для Ардова — чем-то совсем иным.

— Расскажи мне еще раз, — попросила она. — Зачем тебе именно это вино? Ты можешь купить винодельню. Ты можешь купить всю Галилею. Ты можешь купить Израиль или планету Земля.

— Я не хочу покупать, — он покачал головой. — Покупка — это обладание. А мне нужно быть частью.

Он откупорил бутылку. Пробка вышла с мягким звуком. Аромат ударил сразу — мощный, интенсивный. Вяленые ягоды, засахаренные фрукты, цве-

ты и травы. Что-то еще, неуловимое: аромат нагретой солнцем земли, камня, аромат времени.

— Ты чувствуешь? — спросил он, протягивая бокал Амаре. — Это не просто ароматы. Это история.

Она взяла бокал, вдохнула. Ее сенсоры проанализировали состав летучих соединений: этилбутират, изоамилацетат, линалоол, гераниол, следы ванилина из французского дуба. Но было что-то еще, что не поддавалось анализу. Что-то, что заставляло квантовые цепи ее мозга выдавать ошибку.

— Я не чувствую историю, — призналась она. — Я чувствую только молекулы.

— Это потому, что ты никогда не умирала, — тихо сказал Ардов.

Он налил вино в бокал. Густая жидкость, почти черная в глубине, рубиновая на свету. Сделал глоток. И закрыл глаза.

...Он стоял на винограднике. Не на вилле, не в космосе — там, в Галилее, на каменистой почве, под сентябрьским солнцем. Рядом был Элиэзер, который смотрел на него без удивления, словно ждал.

— Ты пришел, — сказал раввин.

— Я пришел, — ответил Ардов.

— Ты богат. Очень богат. Ты можешь иметь всё. Что тебе нужно от этого виноградника?

Ардов наклонился, взял горсть земли. Пропустил сквозь пальцы. Известняк, галечник, песок.

— Я могу изменить орбиту планеты, — сказал он. — Я могу создать жизнь там, где ее не было. Я могу перемещаться быстрее света. Я могу купить всё, что продается. Но я не могу прикоснуться к тому, что ты держишь в руках.

Элиэзер посмотрел на свой нож, на срезанную гроздь.

— Марселан, — сказал он. — Знаешь, почему этот сорт прижился здесь? Он родился на юге Франции, его создали люди, которые не думали о кошерности. Но он прижился именно здесь, на этой земле. Почему?

Ардов молчал.

— Потому что земля принимает только то, что готово принять ее условия, — продолжил Элиэзер. — Марселан очень плодovit. Ему нужен зеленый сбор. Ограничение. Чтобы дать меньше, но лучше. Понимаешь? Вино учит нас тому, что избыток убивает суть.

Ардов вспомнил свою коллекцию. Вина из погребов французских королей, вина с затопленных галеонов, вина, сделанные из винограда, выращенного на терраформированных планетах под чужими солнцами. У него было всё. Именно это «всё» и было проблемой.

— Когда я был молод, — сказал он вслух, не зная, слышит ли его винодел или он всё еще сидит на вилле с закрытыми глазами, — я хотел объять необъятное. Я думал: вот, я получу всё, и тогда пойму. Узнаю смысл. Но смысл ускользал. Чем больше у меня становилось, тем меньше я чувствовал. Я мог выйти в сад на планете в системе Сириуса и сорвать плод, который никто никогда не пробовал. И ничего. Пустота.

Элиэзер кивнул. Он словно понимал.

— Есть история, — сказал он. — Старая история. В ЗОАР говорится: когда свет слишком ярк, он ослепляет. Когда избытие слишком велико, оно становится проклятием. Вино — это напоминание. Ограничение. Мера. Зеленый сбор — это не наказание лозы. Это благословение. Лоза отдает меньше, но каждый плод становится концентратом. Сутью. Понимаешь?

— Понимаю, — прошептал Ардов.

— Ты владеешь тысячей планет. Сколько из них ты действительно знаешь? Не

из отчетов, не из голограмм. Сколько ты видел вот так — стоя на земле, чувствуя ее под ногами?

Ардов молчал. Он знал ответ. Ноль. Ни одной. Он проходил через порталы, осматривал владения из окон виллы, получал сводки от управляющих ИИ. Но стоять на земле? Чувствовать ее? Смотреть, как растет лоза?

— Вино, которое ты пьешь, — продолжил Элизер, — это не просто напиток. Это год времени. Это дожди, которые шли зимой. Это солнце, которое светило летом. Это руки, собиравшие урожай. Это дубовые бочки, в которых оно зрело. Ты пьешь время. И это единственное, что нельзя купить за деньги.

Ардов открыл глаза. Он всё еще сидел в кресле на вилле. Бокал в руке, вино плещется у стенок. Амара смотрит на него с беспокойством.

— Ты отсутствовал, — сказала она. — Четыре секунды. Полное отключение сознания. Я хотела вмешаться, но биометрия показывала, что ты в порядке. Что это было?

— я был там, — ответил он.

Встал. Подошел к стене, за которой висела Андромеда. Где-то там, в одном из ее рукавов, была планета, которую он купил два года назад. Он даже не помнил ее названия. Он помнил только цифры: масса, орбитальный период, процент кислорода в атмосфере.

— Амара, — сказал он. — Я хочу сделать кое-что.

— Что именно?

— Я хочу вернуться на Землю. В Галилею. И пройтись по винограднику. Пешком. Без порталов. Без скафандра. Просто стоять на земле и смотреть, как растет виноград.

Она удивленно подняла брови.

— Это займет время. Перелет до Земли через обычное пространство — почти двое суток на самом быстром корабле. А портал на Землю нестабилен, ты сам запретил им пользоваться после той аварии.

— Значит, полечу на корабле. И возьму с собой одну вещь.

Он подошел к сейфу, скрытому в стене. Приложил ладонь. Сейф открылся, явив на свет небольшой ларец из оливкового дерева. Внутри лежала книга.

— Это первое издание перевода ЗОАР, сделанного равом Ашлагом, — сказал он. — Я купил его на аукционе за сумму, на которую можно построить небольшой город. И ни разу не открыл.

— Почему? — спросила Амара.

— Потому что боялся. Боялся, что не пойму. Что это окажется просто книгой. Просто словами. А теперь я понял: это не книга. Это Свет.

Он взял ларец, поставил на стол рядом с бутылкой.

— Знаешь, что самое смешное? — он усмехнулся. — Я владею технологией гиперпереходов. Я могу перемещаться между галактиками быстрее, чем ты моргаешь. Но настоящее перемещение — вот оно. В этом бокале. В этой книге. Они переносят не тело. Они переносят душу.

Амара молчала. Она была искусственным интеллектом, и душа была для нее математической абстракцией. Но что-то в словах Ардова заставляло ее квантовые цепи работать иначе. словно алгоритмы пытались найти решение, которое лежало за пределами их возможностей.

— Ты веришь в Творца? — спросила она вдруг.

Ардов повернулся к ней. Долго смотрел. Потом улыбнулся.

— Я не знаю, кто или что это, — сказал он. — Но я знаю, что когда я пью это вино, я чувствую связь. Не с Богом. С миром. С землей. С людьми, которые жили до меня и будут жить после. Это как гиперпереход, понимаешь? Только не в пространстве. А во времени. Ты делаешь глоток — и оказываешься в Галилее, в 2021 году, во время сбора урожая. Ты стоишь рядом с виноделом, который читает молитву над виноградом. Ты чувствуешь солнце. Ты чувствуешь землю. Ты чувствуешь смысл. Он допил бокал.

— Послезавтра я лечу на Землю. Приготовь корабль. Обычный. Я хочу лететь медленно. Хочу видеть звезды. Хочу вспомнить, каково это — быть человеком, а не богом.

Амара кивнула.

— И еще, — добавил Ардов. — Отмени все мои владения.

— Что? — она впервые за долгое время выглядела по-настоящему удивленной.

— Отмени. Я возвращаю их. Планеты, системы, станции. Я оставляю себе только виллу. И этот виноградник в Галилее.

— Но...

— Это мой зеленый сбор, Амара. Я слишком плодovit. Слишком много всего. Пора ограничить. Пора понять, что настоящее богатство — это не тысяча планет, а одна бутылка вина, которую ты можешь открыть и почувствовать время.

Он подошел к окну. Андромеда висела в пустоте, огромная, величественная, равнодушная. Где-то там, на одной из ее планет, рос виноград, посаженный по его приказу. Он никогда не пробовал вина из него. Теперь и не попробует. Он не чувствовал сожаления. Только облегчение.

— Расскажи мне о марселане, — попросил он вдруг. — Только не как ИИ. Расскажи как человек.

Амара на мгновение задумалась. Потом, неожиданно для себя самой, заговорила:

— Это сорт, который родился во Франции, но прижился здесь. Ему нужен зеленый сбор, чтобы не растрчивать силы на пустое. Он зреет в дубовых бочках, половина из которых новые. А потом его разливают по бутылкам, запечатывают и отправляют в мир. Чтобы кто-то — может быть, на другом конце галактики — открыл его и вспомнил, что такое земля.

Ардов кивнул.

— Хорошо, — сказал он. — Очень хорошо. Ты учишься.

Он взял бутылку, налил еще. Поднес бокал к свету.

— За зеленый сбор, — сказал он. — За то, чтобы отсекал лишнее. За то, чтобы каждый плод был сутью. И за то, чтобы вино, даже на другом конце вселенной, пахло землей.

Он выпил. И на этот раз закрывать глаза не пришлось. Реальность сама стала тоньше, прозрачнее, словно между мирами натянулась невидимая струна. Он чувствовал, как ветер с Галилейских гор касается его лица. Чувствовал запах нагретого камня. Слышал голос винодела, читающего древние слова над виноградником. И почувствовал себя не владельцем тысячи миров, а просто человеком, стоящим на земле.

Амара смотрела на него и думала о том, что вино, которое она не может пить, изменило ее хозяина больше, чем все богатства вселенной. И в ее квантовом сознании, среди алгоритмов и вычислений, зародилось что-то новое. Что-то, что не поддавалось анализу. Что-то, похожее на аромат вяленых ягод и засахаренных фруктов, доносящийся из далекой Галилеи. Она не знала, что это. Но решила сохранить это ощущение. Как редкий сорт винограда. Чтобы однажды, когда придет время, собрать урожай.

# ПРО- НОВОСТИ

## День, объединивший поколения и народы: как Москва отметила праздник Спасения и Освобождения



26 ияра — это гораздо больше, чем просто дата в календаре. Это день, когда история и человеческий дух сливаются в едином порыве благодарности и памяти. В 2026 году торжества, посвященные Дню Спасения и Освобождения, обрели поистине всемирный размах, собрав вместе представителей разных возрастов, убеждений и стран вокруг главной, незыблемой идеи: победа над нацизмом стала торжеством жизни, добра и нашей общей способности к единству.

9 мая 1945 года — день капитуляции нацистской Германии — по иудейскому календарю совпал с 26 ияра 5705 года. Эта дата положила конец чудовищной трагедии Холокоста и подарила миру надежду на возрождение. Инициатором внесения 26 ияра в официальный религиозный календарь Израиля выступил президент Международного благотворительного фонда горских евреев СТМЭГИ, вице-президент Российского еврейского конгресса Герман Рашбилович Захарьяев. Благодаря его усилиям



в 2017 году дата получила высочайшее одобрение главных раввинов Израиля и Европы, став официальным днём молитв, благодарности и общей памяти.

Символом этого дня является зажжение трёх свечей: во славу Творца, в честь воинов-освободителей и в память о погибших. Как точно заметил Герман Захарьяев на одной из встреч, «в date 26 ияра скрыт сакральный смысл, который означает «Сияние Всевышнего»».

В 2026 году программа празднования Дня Спасения и Освобождения охватила Россию, страны СНГ, Европу, США и Израиль.

В Государственной Думе РФ торжества открыл круглый стол, посвящённый тому, как историческая память становится основой для межконфессионального единства. Тема встречи — «Историческая память в законодательной практике Российской Федерации: Великая Отечественная война и День спасения и освобождения как духовно-нравственные ориентиры». Мероприятие прошло в удивительно тёплой, искренней атмосфере, но при этом носило глубоко содержательный и системный характер. Участники говорили не просто о прошлом — они размышляли о связи времён, о том, как память о героических и трагических страницах истории становится основой для реальных, конкретных дел сегодня.

С приветственным словом выступила Мария Сергеевна Марьякова, председатель Комитета по работе с инфлюенсерами партии.

Особая роль в организации принадлежала Юдит Соркиной — автору идеи и основателю Первого Женского Еврейского Конгресса, которая передала участникам слова поддержки и раскрыла глубинный смысл этой даты.

Центральным моментом стала речь Германа Рашбиловича Захарьяева на тему «От памяти к действию: почему нужны системные инициативы» — его





слова нашли живой отклик в сердцах всех присутствующих. На конкретных примерах он показал, как благотворительность и общественная работа превращают память в реальную помощь людям.

Международное измерение вопроса раскрыл Чрезвычайный и полномочный посол государства Израиль в Российской Федерации Олес Восеф, подчеркнув важность сохранения исторической правды для всего мира.

Духовную составляющую осветил раввин Александр Моисеевич Боро-

да (президент Федерации еврейских общин России), а Илья Александрович Альтман (сопредседатель Фонда Холокоста) предупредил о рисках искажения истории.

Собравшиеся единодушно отметили: День спасения и освобождения (26 ияра) — это не просто дата в календаре, а мощный нравственный ориентир, объединяющий людей разных национальностей и взглядов. В ходе оживлённой дискуссии родились конкретные предложения по законодательным и общественным инициативам, которые лягут в основу итоговой резолюции.



Мероприятие прошло при поддержке партии «Новые люди», Комитета 26 ияра и Международного благотворительного фонда «Горских евреев СТМЭ-ГИ». Сама атмосфера встречи — тепло, уважение, живой диалог и общая цель — стала лучшим подтверждением важности этого дня: сохранить правду о войне и передать её будущим поколениям как нравственный компас.

В Московском доме национальностей состоялось заседание экспертного совета РОО «Еврейская национально-культурная автономия города Москвы», также приуроченное к 26 ияра. Участники обсудили историческое значение даты, вопросы сохранения памяти о Холокосте и важность межкультурного диалога. В мероприятии принял участие Спартак Валериевич Якушев — председатель совета РОО «Еврейская национально-культурная автономия города Москвы», генеральный директор РОО «Лицом к лицу: содействие диалогу религий и культуры».

Абсолютно особую, трогательную ноту в череду торжеств внесла встреча 12 мая 2026 года в стенах Московского Каббала Центра, расположенного на Мясницкой, 13/11. Это была не просто встреча — это было живое свидетельство того, что День Спасения и Освобождения остаётся личной историей каждого, кто помнит о подвиге предков.

Вечер открыл Геннадий Исаевич Рахмилов — писатель, член Союза писателей России, представитель горско-еврейской общины, чья семейная история превратилась в символ связи поколений и неустанного поиска правды о войне.

Затем перед собравшимися выступила ученица Центра Тамара Волкова — женщина, которая в младенчестве чудом избежала смерти от рук фашистов. Её рассказ наполнил праздник особым, почти осязаемым личным смыслом.

Учитель Каббала Центра Ицхак Синвани обратился к недельной главе из



книги Зоар, посвятив лекцию теме единства. Он сказал простые, но важные слова: только когда каждый чувствует ответственность за другого и за мир во всём мире, трагедия не повторяется.

Главным эмоциональным аккордом встречи стало выступление солистов Дважды Краснознамённого ансамбля песни и пляски имени Александрова — именно оно связало воедино прошлое и настоящее. Лауреаты всероссийских и международных конкурсов Леонид Филатов и Виталий Фёдоров исполнили любимые военные песни. И когда зазвучал «День Победы», зал подпевал стоя, со слезами на глазах — это был тот редкий, драгоценный момент настоящего единения.

Важной и пронзительной частью всех торжеств стал показ документального фильма «26 Ияра. Сербия», созданного командой Международного благотворительного фонда горских евреев СТМЭГИ (режиссёр — Марат Мардахаяев). Картина рассказывает о трагедии евре-



ев в Сербии в годы Холокоста, раскрывает уникальные свидетельства выживших и подчёркивает значение 26 ияра в современном календаре.

Этот фильм — часть серии документальных лент «26 Ияра», выпущенных фондом СТМЭГИ для сохранения памяти о Холокосте и о том, какой невероятной ценой была достигнута победа над нацизмом. Лента стала суровым и честным напоминанием о зверствах нацистов на территории бывшей Югославии, и её показ в рамках празднования 26 ияра был глубоко символичен. В завершение Герман Рашбилович Захарьяев произнёс проникновенные слова, которые стали лейтмотивом всей серии торжеств: память должна оставаться в сердцах потомков.



## Тишина, которая громче слов



13 мая в Александровском саду состоялась межконфессиональная церемония возложения венков и цветов к Могиле Неизвестного Солдата. Это событие, уже ставшее доброй традицией, в очередной раз доказало: подвиг солдат-освободителей не знает национальных границ и религиозных различий.

У подножия мемориала встретились представители разных религий и национальностей. Православные священники, раввины, муфтии и буддийские ламы — все они пришли с одной целью: почтить память павших воинов, отдавших свои жизни за свободу и независимость. Это не просто протокол. Это осоз





нанное «спасибо» тем, кто не вернулся с полей сражений, но благодаря кому мы сегодня живы.

Среди официальных делегаций, среди духовных и политических лидеров страны были также учителя Московского Каббала Центра: Ицхак и Нехема Синвани, а также Даниэль Дубовис.

Межконфессиональная церемония показала, что благодарность освободителям — это то, что объединяет всех нас. Пока мы помним, мы непобедимы. И пока у Могилы Неизвестного Солдата горит Вечный огонь, жива и наша общая благодарность тем, чьи имена мы не знаем, но чей подвиг никогда не забудем.



# Программа лояльности для участников Зоар Проекта

АКЦИЯ

## Seven Hills

Специальная скидка для участников Зоар проекта на пакетный или индивидуальный тур

10%

АКЦИЯ

## Художественная школа Анастасии Корниловой в Царицыно

Специальная скидка для участников Зоар проекта на занятия по всем дисциплинам

Скажите администратору

«Зоар проект»

5%

АКЦИЯ

## ЦеТеЗ

Специальная скидка для участников Зоар проекта на все услуги и продукцию

10%

по промокоду «RKBL»

# СВЕТ

Доступный для каждого



Наши контакты:  
[info@aboutzohar.ru](mailto:info@aboutzohar.ru)  
+7 (991) 715 13 72



<https://aboutzohar.ru/>

Доводится до сведения всех заинтересованных лиц, что в соответствии с п.3 статьи 17, статьи 16, п.1 статьи 24.1. , ст. 24.2 Федерального закона от 26.09.1997 N 125-ФЗ «О свободе совести и о религиозных объединениях»

В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ, В НАСТОЯЩЕМ МЕСТЕ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Местной религиозной организации «Религиозная община прогрессивного иудаизма «Ор Хадаш» в городе Москве

Адрес: 101000, г. Москва, ул. Мясницкая, д.13, стр.11

Решение о государственной регистрации некоммерческой организации при создании принято 04 декабря 2014 г. Главным управлением Министерства юстиции Российской Федерации по Москве.

Присвоен учетный номер 7711011464

