

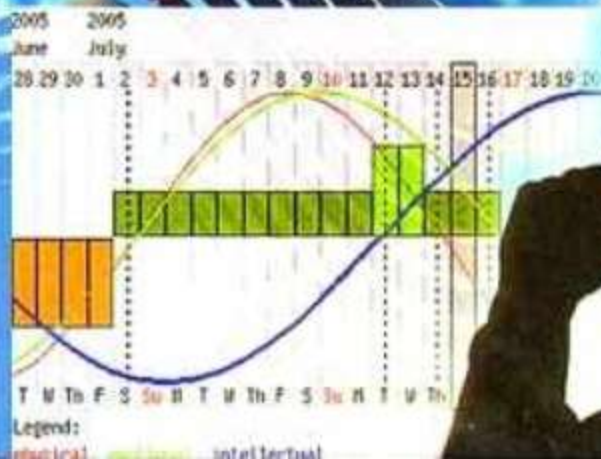
Ю.Ф. Кузнецов

БИОРИТМЫ ЧЕЛОВЕКА

ФИЗИЧЕСКИЙ

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ



УДК 133.527.8
ББК 86.42
К89

Кузнецов, Юрий Федорович

К89 Биоритмы человека: физический, эмоциональный, интеллектуальный / Ю. Ф. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Амрита-Русь ; Пенза : Золотое сечение, 2006. – 384 с. : ил.
ISBN 5-94355-387-8
Агентство СІР РГБ

Эта книга подтверждает то, что «все мы — дети Галактики» и планеты Земля, подверженные воздействию Луны, Солнца и планет солнечной системы. Под их влиянием в нас возникают разные биоритмы, которые «пытаются руководить» нами всю нашу жизнь от момента рождения до самой смерти.

Эта книга — для всех, кто заботится о своем здоровье, даже великие спортсмены — здоровые, сильные и натренированные — получают травмы, проваливаются на ответственных соревнованиях и неожиданно умирают, когда пытаются игнорировать воздействие на них биоритмов.

Автор предлагает методику составления графиков биоритмов, пользуясь которыми можно стать более здоровым, разумным и жить в согласии с природой.

УДК 133.527.8
ББК 86.42

ISBN 5-94355-387-8

© Кузнецов Ю. Ф., 2006
© Амрита-Русь, 2006
© Золотое сечение, 2006



ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

**Три биоритма —
три кита здоровья
и долголетия**

Тема, поднятая автором в первой части книги, важна и актуальна. Интересны история темы и пути, по которым он пришел к ней. Вместе с тем, весь материал имеет ярко выраженную эмоционально-личностную авторскую окраску, которая может быть не всегда интересна для некоторой, более осведомленной в биоритмологии категории читателей и специалистов.

Книга содержит интересные опытные данные, полезные для каждого человека и для общества в целом. Позволяет раскрыть многие социальные и психологические процессы, предлагает конкретные и простые методики наиболее полного учета возможностей человеческого организма. Книга поможет заглянуть в будущее и предостеречь человека от многих ошибок. Публикация подобного опыта, безусловно, полезна и нужна.

Поскольку материал имеет сугубо практическую направленность, то желательно было бы получить в одной книге знания обо всем, что могут дать человеку биоритмы вообще.

Л. С. БОЛОТОВА

Вице-Президент Международной
Академии общественного развития,
академик Российской академии
естественных наук, Международной
академии информатизации, Академии
проблем безопасности и правопорядка,
доктор технических наук, профессор

ПРЕДИСЛОВИЕ

Часть первая этой книги о трех многодневных биоритмах стала итогом 30 лет, заполненных поисками и расчетами, прогнозами и анализами, сделанными на основе многочисленных графиков физического, эмоционального и интеллектуального биоритмов людей самых разных возрастов, от новорожденных младенцев и до глубоких стариков, а также самого разного уровня образования и интеллекта, независимо от профессиональных навыков и физической подготовки лиц мужского и женского пола.

И все эти годы приходилось переубеждать своих оппонентов в существовании именно этих трех «магических» биоритмов, а это, к сожалению, удавалось далеко не всегда. И если вначале мне не хватало доказательств, то когда они появились — произошло самое неприятное, что только могло произойти.

На протяжении многих лет в 70-х и 80-х годах прошлого века не только на конференциях и симпозиумах, не только в средствах массовой информации, но и, буквально, на каждом шагу шла оживленная дискуссия сторонников и противников теории трех многодневных биоритмов, больше напоминавшая соревнование по перетягиванию каната, нежели настоящий научный диспут.

Наконец, в 1986 году Институт медико-биологических проблем Министерства Здравоохранения СССР, опираясь на свои исследования в области космонавтики, не подкрепленные убедительными доказательствами, заявил, что «этих трех биоритмов не существует», и настоятельно предложил пользоваться одним биоритмом — «околомесячным». В результате чего на много лет проблема трех многодневных биоритмов перестала быть актуальной и серьезно изучаемой.

Здравомыслящему человеку конца XX века понять причину столь категоричного заявления, наложившего запрет на существование трех многодневных биоритмов, просто невозможно. Как можно было, обнаружив что-то наподобие «околомесячного» биоритма, заявлять, что не существует трех других?

Остается предположить, что кому-то в вышеназванном институте не давали покоя лавры Французской Академии Наук, закрывшей в 1772 году полемику по поводу существования «вечного» двигателя, запретив рассматривать подобные проекты. Но даже такое, казалось бы верное решение, поскольку «вечного» двигателя действительно нет, не пошло на пользу человечеству, так как многие весьма экономичные двигатели так и остались на бумаге, не дойдя до потребителя.

Невозможно понять любителей начальственных директив, ведь чаще всего они попадают в положение все той же Французской Академии Наук, заявившей в 1772 году по поводу падения метеоритов, что «камни не могут падать с неба, потому что их там нет», а они как падали, так и продолжают падать, также как и продолжают существовать охаянные и запрещенные в СССР кибернетика и генетика. Вот только гонения на ученых в этих областях науки привели к отставанию нашей страны от передового опыта, что стало заметно и невооруженным глазом, особенно в применении на практике достижений этих важнейших научных дисциплин.

Можно догадаться, что закрытие темы трех биоритмов было всего лишь предлогом для того, чтобы просто-напросто убрать «набившую оскомину» проблему, не дававшую быстрых дивидендов, лишив ее и без того мизерного финансирования.

Несмотря на то, что одно только название предложенного взамен трех биоритмов этого самого «околомесячного» биоритма говорит об отсутствии элементарной научной точности и объективности, тем не менее, в высокую научную компетентность Института медико-биологических проблем в тот момент поверили и сторонники теории трех биоритмов, не посмевшие выступить в ее защиту.

Именно тогда мне еще не хватало необходимых доказательств, а когда они появились, то меня не хотели слушать, а порой, из-за отсутствия научных знаний, не пускали на порог в редакции газет и журналов, в учреждения, куда я обращался. Пришлось искать другие пути, которые и привели к чтению лекций, ставших затем основой для написания данной книги.

После такого вердикта Института медико-биологических проблем стало еще труднее убеждать людей в существовании именно трех биоритмов, потому что помимо сторонников и противников этой теории существует еще и основная масса людей. Они считают, что жило человечество без «употребления» каких бы то ни было биоритмов не одну тысячу лет, проживет и еще, да и к тому же, мол, все мы ходим под Богом, и лишь ему одному ведомо то, что будет с нами и сегодня, и завтра, а попросту говоря — «от судьбы никуда не уйдешь».

Спорить с такими доводами человеку, не имеющему четких доказательств, невозможно. Однако в нашей жизни все течет, все меняется. Настали такие времена, когда с ускорением темпов научно-технического прогресса и значительным увеличением обрушившегося на нас потока разнообразной информации мы стали испытывать на себе значительные перегрузки как на физическом плане, так и на эмоциональном

и интеллектуальном, с которыми в определенные моменты жизни мы уже не можем справиться. Об этом говорят многочисленные факты, выявленные мной за 30 лет наблюдений, сделанных в самых разных областях человеческой деятельности.

Это прежде всего провалы самых великих спортсменов, рекордсменов Мира, чемпионов Олимпийских игр, чемпионов Мира и Европы на самых ответственных соревнованиях, когда у них «не в порядке» эти самые три биоритма.

Это и многочисленные аварии на производстве и на всех видах транспорта – на земле, на воде и в воздухе, которые на 80 % происходят по вине обслуживающего персонала, в результате чего и появился такой термин, как «человеческий фактор».

Тем не менее, мы продолжаем уповать на «русское авось», игнорируя народную мудрость, заключенную в пословицах и поговорках, одна из которых гласит: «На Бога надейся, а сам не плошай», другая – «Береженого Бог бережет», а третья – «Знать бы, где предстоит упасть, так соломки бы постелил».

Опыт использования точных, еще раз подчеркиваю, точных графиков трех биоритмов, выполненных по имеющимся только у меня компьютерным программам, говорит о том, что именно они являются той самой «соломкой», которая может уберечь от ушибов, травм, даже от неожиданной смерти.

Знание биоритмов – это не только сохраненное здоровье, а порой и жизнь. Благодаря грамотному распределению самых разнообразных нагрузок, это еще и долголетие, не омраченное болезнями, и здоровая гармоничная семья, лишенная проблемы отцов и детей, и крепкое жизнеспособное потомство, и даже проблема рождения мальчиков и девочек, основанная на

биологической совместимости, определяемой по графикам биоритмов, и многое другое.

Все это позволяет сделать вполне определенный вывод – без применения знаний, которые дает биоритмология, и в первую очередь теорией трех многодневных биоритмов, человечество не может жить, если хочет считать себя по-настоящему разумным.

Внедрить в жизнь все вышесказанное в широком масштабе мне, несмотря на все старания, за исключением сравнительно небольшой категории людей, испытавших на деле данную теорию, пока никак не удавалось. Об этом говорит и то, что наступившую после 1986 года полемическую тишину в научных кругах и в средствах массовой информации, к сожалению, так и не смогли разбудить несколько статей, написанных и опубликованных с приличным интервалом.

Первая из них под названием «Миг удачи» была напечатана в 11-м номере журнала «Свет» («Природа и человек») за 1990 год; вторая, написанная совместно с В. А. Полтавцом, – в 12-м номере журнала «Проблемы безопасности полетов» за 1993 год под названием «Безопасность полетов и ее связь с человеческим фактором»; третья под названием «Пора учитывать человеческий фактор» – в 28-м номере раменской газеты «Грань» за 1997 год; четвертая – «Три главных биоритма» – в 11-м номере журнала «Спортклуб» за 1999 год; пятая – «Биоритмология – основа прогнозирования социального развития страны» – в «Вестнике Академии Прогнозирования» 5-й номер за 2001 год.

В этих статьях были приведены лишь некоторые факты, подтверждающие существование трех биоритмов, но они, к сожалению, так и остались «гласом вопиющего в пустыне».

Само собой разумеется, что все то, что удалось обнаружить, необходимо еще многократно и тщательно проверять, проводя фундаментальные научные исследования, уточняя многие идеи и понятия, которые удалось только приоткрыть и застолбить, и не только в области медицины и биологии, которые столь болезненно воспринимают любое вмешательство в их «епархию» со стороны «дилетантов». А ведь именно отсутствие достаточных знаний в этих особенно консервативных областях науки и привело к столь запутанной ситуации.

Приходится только сожалеть, что неоднократные обращения во ВНИИ физической культуры и спорта, Спорткомитеты СССР и России, в Олимпийский комитет, а также в Институт защиты материнства и детства, в центр «Эмбрион», Институт авиационной и космической медицины, в МЧС, Межгосударственный авиационный комитет, в разного рода центры «Здоровья» и многие другие организации так пока еще ни к чему и не привели.

Вот как сказалась излишняя торопливость сторонников теории трех биоритмов, попытавшихся выдать желаемое за действительное и организовавших в конце 70-х и начале 80-х годов многочисленные проверки не доведенной до ума весьма заманчивой гипотезы по графикам продолжительностью 23, 28 и 33 суток, не имевшим, по существу, никакой точности.

Именно из-за отсутствия надлежащей точности построения графиков вот уже на протяжении почти целого столетия бушуют страсти вокруг этой теории многодневных биоритмов человека, определяющих его физическое, эмоциональное и интеллектуальное состояние. То эту теорию поднимают на щит, как панацею от всех бед, то низвергают с воздвигнутого пьедестала, полностью развенчивая.

Одни исследователи, проверявшие эту теорию на больших массах людей, используя статистические методы, получили результаты, полностью подтверждающие существование данных биоритмов, другие — полностью их опровергающие. На какое-то время интерес к этой теории постепенно пропадает, но затем, несмотря ни на какие запреты, она снова выходит на авансцену.

Просматривая многочисленные издания, описывающие огромную массу самых разнообразных биоритмов с самой разной продолжительностью периодов, в большинстве из них вы не обнаружите ни одного слова о трех вышеназванных, а если и есть упоминание, то только как о модном поветрии, научно не обоснованном и не доказанном.

Такая ситуация привела к тому, что все мыслящее человечество разделилось на два лагеря, отношения которых можно охарактеризовать, как диалог глухих.

Сторонники этой теории, не имея достаточных оснований и доказательств, поскольку пользовались и давно устаревшими, и неточными знаниями, пытались и все еще продолжают пытаться внедрять ее в широкую практику жизни, чем, сами того не желая, оказывают ей медвежью услугу и наносят непоправимый вред, вводя людей в заблуждение.

Зайдите в любую организацию, имеющую компьютеры, и вам по вашей просьбе в считанные минуты выдадут графики ваших биоритмов. Сравнивая свое истинное состояние с графиками, вы обнаружите, что они сразу же или через какое-то время перестают с ним совпадать. В результате, масса людей, разуверившихся в существовании трех биоритмов, продолжает увеличиваться, и их теперь все труднее становится убеждать в обратном.

Противники теории трех биоритмов, имеющие авторитет, высокие научные звания и занимающие ключевые позиции в науке, полностью отвергают ее, не смотря на то, что в некоторых случаях расчеты даже по графикам биоритмов, продолжительностью периодов в 23, 28 и 33 суток, не соответствующих истине, попадают в самую точку.

Тем не менее, «начальственный окрик» из института Медико-биологических проблем возымел действие, и даже некоторые видные ученые были вынуждены отказаться от продолжения работы в этом направлении. Но три биоритма продолжают существовать, несмотря ни на что, и все мы замечаем это – кто больше, кто меньше – в зависимости от своих природных способностей, обнаруживая необъяснимые перепады в своем физическом, эмоциональном и интеллектуальном состоянии, не зависящие ни от состояния погоды, ни от времени года.

Как разобраться в этой запутанной до предела ситуации? Чем объяснить, что такая заманчивая теория, сулящая беспрецедентные перспективы в своем применении, в наше стремительное время буксует, оставаясь до сих пор «Золушкой от науки»?

В этой книге я пытаюсь вникнуть в суть создавшейся ситуации и вскрыть причины, которые и завели в тупик теорию трех многодневных биоритмов человека, подвергнув беспристрастному анализу все связанное с этой теорией с самого начала ее возникновения, в том числе основополагающие принципы и постулаты, а также причины ее «взлетов и падений». В основе своих выводов – результаты более 23 лет наблюдений (по самым точным графикам биоритмов, сделанных по моей методике) за огромным числом людей самых разных возрастов и профессий, уровня образования.

Эта книга рождалась в муках и не один десяток раз переделывалась не только под давлением редакторов издательств, но и не удовлетворяя прежде всего меня самого. Это уже потом стало ясно, что если сделать ее чисто научной, то она может оказаться незамеченной, как и пять вышеназванных статей. И только тогда, когда в мои руки попала книга известного советского сатирика и юмориста Михаила Зощенко «Возвращенная молодость», не оцененная в свое время литературной общественностью при первом издании, но замеченная знаменитым физиологом Иваном Петровичем Павловым, пригласившим ее автора на 1-й Всемирный конгресс физиологов, проходивший в Москве в 1936 году, дело наконец-то сдвинулось с мертвой точки.

Стало ясно, что излагаемый материал ни в коем случае не должен быть чисто научным, а скорее, наоборот, таким, чтобы суметь заинтересовать обыкновенного, малознающего читателя, прежде всего молодого, для которого она и пишется, потому что без этих знаний просто невозможно грамотно построить свою жизнь, в которую он вступает. Прочитав этот абзац, многие подумают, что остальным эта книга не нужна.

Конечно же это не так, книга нужна всем: и среднему, и старшему поколению, у которых есть дети и внуки, чтобы помочь им стать на верный путь построения своей судьбы. Эта книга нужна тем, кто заботится о своем здоровье, ведь не зря гласит пословица: «Было бы здоровье, а остальное приложится».

В первой части книги читателю предлагается пройти по всей истории рождения, становления и многочисленных злоключений «Золушки от науки», судьба которой с некоторых пор оказалась связанной с моей судьбой. Вполне естественно, что это не автобиографическая

книга, поскольку в нее попали только наиболее значительные события, связанные с самой теорией трех биоритмов, и только незначительная часть примеров, подтверждающих существование этой теории.

Для того чтобы наш разговор о трех многодневных «магических» биоритмах был более предметным, необходимо познакомиться с тем, в каких муках рождалась эта многострадальная теория, так и не ставшая до сих пор признанной как научная.

НАЧНЕМ С ИСТОРИИ

Теория трех многодневных биоритмов человека — физического, эмоционального и интеллектуального — начиналась, как и любая наука, со сбора, систематизации и анализа фактов, ставших затем основой для разработки ее постулатов и концепций.

Уже один только факт, что она опирается на постулаты, а не на доказательства, вызывает недоверие, поэтому каждому, кто прикасался к этой проблеме, необходимо было быть предельно внимательным, чтобы избежать искушения выдать желаемое за действительное. К сожалению, не всем это удалось в полной мере, что и привело к той тупиковой ситуации, которая, к сожалению, сохраняется до сих пор.

Первооткрывателями теории трех многодневных биоритмов — физического, эмоционального и интеллектуального, самых важных биоритмов человека, конечно же, и совершенно не случайно, оказались врачи, причем, как это часто бывает, когда идея витает в воздухе, почти в одно и то же время и независимо друг от друга.

«В начале XX века австрийский психолог Герман Свобода (1873—1963) на основании своих многолет-

них и обширных наблюдений пришел к выводу, что простудные заболевания и сердечные приступы возникают у пациентов не эпизодически, а с интервалами в 28 и 23 дней. Изучив несколько сотен генеалогических деревьев, в каждом из которых прослеживалось несколько поколений, Г. Свобода пришел к выводу, что не только заболевания, но и такие явления, как рождение ребенка и смерть человека, происходят через периоды, кратные 23 и 28 дням, считая от начала генеалогического дерева.

В это же время немецкий врач Вильгельм Флисс (1859–1928) проанализировал свой большой клинический материал и тоже выявил периоды в 23 и 28 дней, когда пациенты с хроническими заболеваниями обращались к нему с жалобами. В. Флисс очень активно развивал концепцию бисексуальности человека, т.е. сочетания в нем мужского и женского начал, полагая, что 23-дневный биоритм отражает мужское начало, а 28-дневный – женское. Скорее всего он и предложил те названия, которыми мы пользуемся сейчас: 23-дневный биоритм – физический, а 28-дневный – эмоциональный.

Уже в двадцатые годы нашего столетия швейцарский инженер и преподаватель Альфред Тельтшер, анализируя способность студентов осваивать учебный материал, качество их подготовки и ответов во время экзаменов, обнаружил у них циклические колебания с периодом в 33 дня. Этот волновой биоритм подъемов и спадов умственной деятельности был назван «интеллектуальным». (Агаджанян, Н. А. Ваша работоспособность сегодня / Н. А. Агаджанян, Л. А. Котельник, М. М. Горшков и др. М.: Сов. Россия, 1978.)

Сначала это были разрозненные сведения о каждом из трех многодневных биоритмов, и до соединения их

в одну упряжку было еще далеко. Лишь в конце 20-х, а затем в 30-е годы стали выходить книги и статьи, которые пересказывали результаты анализов и выводов первооткрывателей трех биоритмов. Заинтересовавшиеся этими работами исследователи, стали в дальнейшем применять статистические методы анализа несчастных случаев с точки зрения сопоставления их с возникшей теорией.

Начавшаяся в 1939 году Вторая Мировая война и последовавший затем длительный период заживления ран и восстановления мирового хозяйства, отодвинули пик интереса к теории трех многодневных биоритмов на 60-е годы прошлого столетия, когда она окончательно оформилась в виде своих постулатов и концепций.

В нашей стране на нее вместе с генетикой, кибернетикой и эзотерическими науками было наложено табу, когда все, не соответствующее воинствующему материализму, признавалось прибежищем идеализма и мистики и предавалось анафеме, а потому на них распространялась завеса умолчания. Именно тогда на теорию трех биоритмов был повешен ярлык «магических», а потому только самые смелые энтузиасты на свой страх и риск пытались использовать положения этой теории в своих работах.

Истинное же открытие теории трех многодневных биоритмов произошло после публикации в третьем номере журнала «Наука и жизнь» за 1974 год статьи «Биоритмы и аварии на дорогах», когда с ней познакомились миллионы советских читателей, в том числе и я.

В статье говорится о том, что в Японии, применяя теорию трех биоритмов, сумели снизить число дорожно-транспортных происшествий наполовину. В ней дано краткое изложение постулатов теории,

а также методика расчета и построения графиков трех многодневных биоритмов.

С этого момента история развития теории многодневных биоритмов, ее взлеты и падения, оказалась в курсе моего внимания, что в итоге вылилось в исследование.

ПЕРВОЕ ЗНАКОМСТВО

Основополагающие принципы теории многодневных биоритмов были сразу приняты мной на веру, потому что с ее помощью можно было объяснить многие непонятные события, происходившие в молодости, когда львиная доля свободного от учебы и работы времени отдавалась занятиям спортом.

Мои спортивные интересы тогда не замыкались на каком-то одном виде спорта, как это принято сейчас, когда вспомогательные виды спорта используются спортсменами эпизодически лишь как подспорье для восстановления после травм, для активного отдыха в межсезонье или для снятия перенапряжения, а потому и отношение к ним, мягко говоря, не серьезное.

В то трудное послевоенное время, когда началось мое увлечение спортом, все спортсмены стремились быть универсалами, и многие весьма преуспевали в этом. Футбол летом и русский хоккей (бенди) зимой, волейбол и баскетбол, ручной мяч и городки, шашки и шахматы, стрельба, коньки, лыжные гонки и легкая атлетика – в частности, прыжки в высоту, длину и тройным, бег на средние и длинные дистанции, а несколько позже теннис – варьировались в зависимости от времени года или необходимости командного зачета в спортивном клубе.

При такой колоссальной нагрузке случалось всякое: то неожиданные провалы, когда казалось, что ты в прекрасной спортивной форме, то рекордные результаты когда их никто не ожидал, в том числе и я, а то и сердечные боли, вносявшие определенную тревогу за свое здоровье.

Хождение же на следующий день по врачам (а вдруг перетренировался и загнал сердце), когда тебя прослушивали, простукивали и снимали электрокардиограмму, заканчивалось изгнанием из поликлиники как самого последнего симулянта. И действительно, на следующей же интенсивной тренировке с большими нагрузками никаких сердечных болей не было и в помине.

Особенно запомнился период жизни, начавшийся после окончания службы в армии, когда я женился, работал в автомастерской станочником широкого профиля, учился на заочном отделении института и после годичного перерыва из-за очередной операции снова начал тренироваться в беге на длинные и сверхдлинные дистанции по методике известного стайера В. П. Куца, с которым переписывался во время службы в армии. В это время велся дневник тренировок, и потому все неординарные ситуации оказались зафиксированными.

Иной раз, несмотря на аврал на работе, и тренировка проходила без особого напряжения, и занятия науками по вечерам давались легко и просто.

А через некоторое время, при отсутствии серьезной физической нагрузки в течение всего рабочего дня, не было сил, чтобы довести тренировку до конца, да и вечером никакие науки в голову не лезли: прочитав очередную страницу, обнаруживалось, что все прочитанное не оставило никакого следа.

Помучившись в подобных ситуациях несколько раз, пришлось убедиться, что все эти мучения не дают

нужного эффекта ни в достижении тренировочного результата, ни в освоении наук и, когда наступало такое неважное состояние организма, приходилось снижать тренировочные нагрузки, а учебники вообще откладывать в сторону.

Спустя некоторое время состояние организма значительно улучшалось, что позволяло без особого труда восполнить все отложенное и расправиться еще с кучей других дел, заранее не планировавшихся.

Не столь часто, но все-таки случались моменты, когда появлялись ничем не объяснимые сердечные боли, которые не позволяли тренироваться, но врачи опять находили сердце абсолютно здоровым.

После ознакомления со статьей «Биоритмы и аварии на дорогах», я сразу же поверил в то, что во всех описанных выше ситуациях были виноваты три биоритма. Оставалось только убедиться в этом, построив их графики, но не тут-то было.

Первое же практическое применение знаний, почерпнутых в этой статье, принесло такое разочарование, что в течение последующих полутора лет я и слышать не хотел ни о каких биоритмах. Когда же знакомые и друзья, познакомившиеся с этой статьей несколько позже, предлагали заняться расчетами графиков биоритмов, я раздраженно посылал их куда подальше.

Дело в том, что построенные по методике, приведенной в этой статье, графики моих биоритмов, а также членов моей семьи, некоторых знакомых и сотрудников отдела, никак не хотели совпадать с реальными ощущениями тех, кому они предназначались.

Никакие попытки знакомых, получивших совпадение своих ощущений с построенными графиками, не могли в то время убедить меня в существовании этих трех многодневных биоритмов.

Теперь, спустя много лет, можно объяснить ту категоричность не только отсутствием доказательств, способных убедить в необходимости этим заниматься, но и внутренним барьером, ведь «обжегшись на молоке, мы всегда дуем на воду». Хорошо, что жизнь не стоит на месте: все течет, меняется, в том числе и наши убеждения, если мы умеем на них не заикливаться. Не зря же говорится – «каждому овощу свое время». Для того чтобы узнать истинные качества плода, нужно дождаться, когда он полностью созреет.

В ЭТОМ ЧТО-ТО ЕСТЬ!

Как и все, кто знакомится с чем-то необычным, не укладывающимся в рамки наших консервативных представлений о мире, в котором мы живем, я тоже прошел путь от полного отрицания теории трех многодневных биоритмов до признания ее, успешного использования и даже дальнейшего развития.

Так уж устроен этот мир, что все новое мы встречаем категорическим неприятием, заявляя, что «этого не может быть, потому что не может быть никогда». (Вспомните, в какое положение попала Французская Академия Наук со своим заявлением по поводу падения метеоритов на землю.)

Затем проходит какое-то время, и если мы умеем логически мыслить, то вдруг обнаруживаем, «что в этом что-то есть», и, наконец, основательно разобравшись в новой идее, порой с помощью самостоятельно полученных доказательств, мы становимся ее сторонником, удивляясь, как можно было ее отрицать вообще без нее жить.

Именно по такому сценарию происходило мое знакомство и увлечение теорией трех многодневных биоритмов.

В конце августа 1975 года в гости приехала родственница из Риги В. Попцова, беседы с которой повернули мою жизнь в совершенно новое русло. Будучи членом рижского отделения общества «Рерихов», она рассказала о таких феноменальных явлениях, как ясновидение, ясновыслушивание, телепатия и телепортация, НЛО, полтергейст и многих других, которые через 12 лет прочно вошли в нашу жизнь, в том числе и о том, что в своей практике детского врача она с успехом пользуется астрологией и графиками биоритмов.

Ко всему услышанному я отнесся довольно скептически, и если с астрологией и всем прочим мне вновь довелось столкнуться лишь через 12 лет, то теория многодневных биоритмов оказалась в центре внимания именно в тот момент.

В самиздатовской распечатке, которую она привезла вместе с другими, была информация и о трех биоритмах, которая поначалу не привлекла должного внимания и в которой затем обнаружилось, что на самом деле периоды всех трех биоритмов не являются целыми числами – 23, 28 и 33 суток, а имеют еще аж по ... 14!!! знаков после запятой.

В это время мне, закончившему несколько лет назад заочный факультет МИИГА и Ка по специальности «Оптика и спектроскопия», а затем ставшему специалистом в области виброметрии и метрологии, сразу же стало понятно, что основной причиной несовпадения графиков биоритмов и реального состояния человека является неточность расчета этих графиков.

Думается и неспециалисту понятно, что для того, чтобы не делать ошибок в расчетах, необходимо

оперировать всеми 14 знаками после запятой. А где было взять такую электронно-вычислительную машину в то далекое время, чтобы произвести этот самый точный расчет?

И вот тут, желая того или нет, я попался на тот самый крючок, на который попадались все, кто занимался расчетами графиков биоритмов. Крючок этот есть не что иное, как доступность расчета для любого грамотного человека при сохранении его достаточной точности. (Мы все постоянно пытаемся искать и находить «золотую середину», чтобы «и волки были сыты, и овцы целы».)

Задавшись целью найти число десятичных знаков после запятой, достаточное для расчета, при котором и точность его не пострадала бы, и расчет можно было бы сделать с помощью обыкновенной авторучки, пришлось прийти к заключению, что для этой цели вполне может хватить и двух десятичных знаков.

Если разбить сутки (24 часа) на 100 частей, то тогда одна сотая (0,01 суток) будет равна 14,4 минуты:

$$24 \times 60 : 100 = 1440 : 100 = 14,4.$$

Взяв два знака и отбросив тысячные и последующие доли периодов – например, 0,0061248 у среднего из трех эмоциональных биоритмов, мы в среднем вносим в расчет ошибку, чуть превышающую половину одной сотой, а именно, не более 8 минут. Много это или мало?

В тот момент к определению точности расчета я подошел с точки зрения метрологии. Ошибка расчета на один период для эмоционального биоритма составила всего-навсего 0,00195 %:

$$8 : (28,42 \times 1440) \times 100 \% = 0,00195 \%$$

С точки зрения метрологии ошибка подобной величины столь мала, что ею вполне можно пренебречь, ведь в метрологии прибор 1-го класса, имевшийся в то время как наиболее точный, создает погрешность в 1,00 %. Сравните эти величины – 1,00 % и 0,00195 %, и вы все поймете.

Вместе с тем, фигурировавший раньше в теории расчет по целым числам периодов – 28 дней вместо 28,426 125 используемых мной сейчас – вносит ошибку в 1,5 %:

$$(0,426125 : 28,426125) \times 100 \% = 1,5 \%$$

По сравнению с прежним точность нового расчета с двумя десятичными знаками после запятой возросла почти на три порядка, т. е. в 769,23 раза!

$$1,5 : 0,00195 = 769,23.$$

А ведь мы выбрали период эмоционального биоритма, где величина ошибки при использовании двух знаков после запятой наибольшая.

Брать же три знака после запятой, как тогда казалось, не имело никакого смысла, ибо расчет и займет много времени, и настолько усложнится, что произвести его без ошибок будет не каждому под силу.

Так появились новые периоды трех биоритмов, содержащие по два десятичных знака после запятой: физический биоритм – 23,69 суток, эмоциональный биоритм – 28,42 суток и интеллектуальный биоритм – 33,16 суток.

Задумавшись о точности расчета графиков биоритмов, пришлось искать и другие причины, влияющие на нее. Раз уж мы начали с уточнения продолжительности периодов, а именно с их конечной точки, то следующим шагом должно было стать уточнение и их начальной точки отсчета, т. е. момента рождения человека.

Чтобы получать адекватные измерения, его тоже следует определять с точностью, по меньшей мере, до 15 минут (до 0,01 суток), и возможно даже еще точнее – до одной минуты.

Затем появилось понимание того, что ошибка в расчете может появиться, если человек родился в одном часовом поясе, а проживает в данный момент в другом, и чем дальше от места рождения, тем эта ошибка больше. При перемещении даже в пределах только нашей страны с востока на запад и наоборот она может достигать 10 часов (0,42 суток), а в пределе для путешественника – достичь и целых суток – при пересечении линии перемены дат, с востока на запад.

Убежденный в том, что теперь-то с расчетами графиков биоритмов все будет в полном порядке, я снова начал тормошить своих друзей и знакомых. Сразу же выяснилось, что почти никто из них не знает точно часы и минуты своего рождения, в том числе и я.

Попытки обращения к матерям не всегда приводили к успеху: у одних матери никак не могли вспомнить, а у других – они уже умерли, и спросить было не у кого. Хорошо, что у меня самого мать момент рождения определила сравнительно точно, ибо спустя какое-то время загудел 16 часовой заводской гудок, который раньше возвещал о подготовке к работе второй смены. Недолго думая, 15 часов 30 минут было принято мной за время моего рождения, но в дальнейшем по мере наблюдения за собой по своим более точным графикам удалось найти и точное время своего рождения, равное 15 часам 50 минутам.

В тот момент остро встал вопрос, как же быть с теми, кто не знает времени своего рождения даже приблизительно?

Проштудировав постулаты и концепции теории трех биоритмов, а также методику расчета графиков, было обнаружено, что там за момент рождения принимается 0 часов 00 минут суток. Но это в корне неверно, потому что у человека, родившегося за несколько минут до прихода следующего дня, ошибка в расчете составляет целые сутки.

И тогда пришла мысль – за момент рождения следует принять 12 часов 00 минут дня. В этом случае максимальная ошибка не превысит 0,5 суток, со знаком плюс или минус, в зависимости от того, в начале или в конце суток родился данный человек.

Даже в таких ситуациях стали получаться подтверждения о том, что графики биоритмов совпадают с реальным состоянием тех лиц, для кого они были сделаны. Это позволило уже анализировать состояние любого человека, дата рождения которого известна без часов и минут или ее можно найти в разного рода справочных изданиях.

Самое интересное заключалось в том, что именно в этот момент было получено предложение на работу по совместительству в спортивном клубе «Химик» производственного объединения «Минудобрения» подмосковного Воскресенска в качестве тренера по теннису, а еще через полгода – по настольному теннису, в результате чего появился значительный контингент подопечных, на которых можно было проверять совпадение их реального состояния с построенными графиками.

Через несколько месяцев, убедившись в том, что построенные графики соответствуют наблюдениям и показанным результатам, я набрался храбрости и обратился к Ю. И. Морозову, ставшему в конце ноября 1975 года старшим тренером хоккейной команды «Химик», с предложением сделать графики биоритмов для хоккеистов.

К сожалению, мне не удалось найти взаимопонимания и заинтересованности в этом вопросе у нового старшего тренера «Химика». Свое нежелание сотрудничать он объяснил тем, что полностью согласен с каким-то академиком, который заявил, что никаких трех биоритмов не существует, таким образом дав понять, что авторитет академика не соизмерим с моим. С превеликим трудом удалось уговорить старшего тренера предоставить даты рождения ведущих хоккеистов команды для личных наблюдений.

Не убедило Ю. И. Морозова и полное подтверждение прогнозов относительно плохой игры отдельных игроков в конкретных матчах. В частности вратаря команды А. Пашкова, имевшего в то время показатели в чемпионате страны, не уступающие самому легендарному В. Третьяку, когда в матче с ЦСКА, проходившем с подавляющим преимуществом «Химика», Пашков умудрился пропустить пять шайб при семи бросках по воротам в течение матча. Причем первую шайбу ему забросил В. Жлуктов из-за красной линии, впервые за 15 минут первого периода выбравшись из своей зоны защиты, еще две шайбы были заброшены из-за синей линии своей зоны.

Все произошедшие совпадения он объяснял чем угодно, но только не влиянием биоритмов, а именно: нарушением спортивного режима (что по отношению к А. Пашкову выглядело просто абсурдом, потому что уже тогда он был профессионалом до мозга костей и не позволял себе «шалостей» даже в мелочах); неприятностями в семье — ссорой с женой или тещей, плохим настроением на конкретную игру или, наоборот, перевозбуждением, которое привело к заторможенности и срывам, а также случайным стечением обстоятельств самой игры в виде нелепой первой шайбы, повлиявшей на настроение.

«В теннисе — говорил он мне — где спортсмен один и только от него зависит конечный результат, биоритмы, по-видимому, оказывают свое влияние и изменить что-либо практически невозможно, так как тренер находится далеко и не имеет права подсказывать. В хоккее, где в игре участвуют более 20 человек, ошибку одного может исправить другой, да и тренер может ввести коррективы в тактический рисунок матча и произвести замены, и потому влиянием биоритмов можно пренебречь, тем более что хороший хоккеист даже не в своем идеальном состоянии все равно играет лучше плохого».

Конечно, большая доля истины в этом высказывании присутствовала, и единственное, что можно было возразить, так это то, что незачем дожидаться, когда вратарь понаделает кучу ошибок, поставивших команду на грань поражения, чтобы посадить его на скамью запасных.

Отсутствие надлежащих доказательств и глубоких знаний не позволяло тогда вести диалог хотя бы на равных и вместе с тем дало понять, что не так-то просто будет убеждать тех, кто уверовал в авторитет академической науки, отрицающей существование трех многодневных биоритмов.

Не оставалось ничего другого, как искать и находить новые знания, проливающие свет на эту проблему, искать союзников в другом месте, причем таких, которые сами стремились бы ко всему новому и непривычному. К сожалению, находить таковых оказалось очень и очень непросто. Пришлось на несколько лет сосредоточиться на наблюдениях за своими подопечными по секциям тенниса и настольного тенниса, которые не слишком часто, но все-таки давали пищу для разного рода размышлений, в том числе

и по проблеме существования трех биоритмов, все чаще убеждая меня в том, что они существуют.

Особенно большое сожаление вызывало то, что в наших газетах и журналах столь долго не появлялись публикации, касающиеся этой животрепещущей проблемы, которая в то время захватывала меня все больше и больше. О том, что может появиться книга, посвященная трем биоритмам, я и думать не смел и даже не пытался ее искать. Но в душе все больше крепла уверенность, что подобное положение не может продолжаться слишком долго, и оно, в конце концов, действительно закончилось, но совсем не так, как ожидалось.

НЕДОСТАЮЩЕЕ ЗВЕНО

В конце февраля 1979 года произошел случай, который заставил меня о многом задуматься и привел, в итоге, к появлению новой методики расчета. В коридоре у стенда «Это интересно знать», где вывешивались новые сенсационные публикации и где всегда толпился народ, между мной и инженерами-программистами возник спор по поводу точности расчета графиков биоритмов. Они доказывали, что без наличия ЭВМ невозможно произвести точный расчет, в особенности тем методом, которым я пользовался, имея в виду калькулятор и авторучку. Возражая им, я заметил, что если в ЭВМ заложить «белиберду» в виде той методики расчета, которая в ней имелась, то в ответе все равно получится «белиберда», с какой бы точностью ее ни рассчитывали.

Темой спора заинтересовалась одна из сотрудниц соседнего отдела предприятия, которая вызвалась разрешить спор, заявив: «Ребята, в сентябре прошлого

года со мной происходили странные события, которые ни я, ни окружающие не могли объяснить. Подозреваю, что в них виноваты биоритмы. Тот, кто из вас, построив графики моих биоритмов каждый по своей методике, правильно определит даты этих событий, о которых я сейчас вам расскажу, тот и будет прав».

А дальше последовал рассказ об этих самых событиях, который приводится в форме от первого лица, хотя его достоверность в некоторых деталях, конечно же, гарантировать нельзя, но за смысл – полностью можно поручиться.

«Вот уже на протяжении нескольких лет наша группа в одном и том же составе по договору, заключенному с администрацией одного из виноградарских колхозов Крыма, проводит свои отпуска на побережье Черного моря, занимаясь уборкой винограда и отдыхая в пригороде города Анапы.

По условиям договора при выполнении нормы за 4 часа работы – с 8 до 12 часов дня – колхоз предоставляет и оплачивает жилье и трехразовое питание, а по окончании срока работ покупает обратный билет и разрешает увезти с собой столько винограда и вина, сколько каждый может унести.

Не слишком обременительная работа на свежем воздухе, когда еще не очень жарко, отличное питание и прекрасные условия для купания, загораения и отдыха позволяют набраться здоровья на весь год, и потому состав группы не меняется уже несколько лет. Норма сбора винограда – 12 ящиков на человека – была легко выполнима, но никто не стремился ее перевыполнять. Заполнив положенные ящики, все отправлялись купаться и загорать.

И вдруг, в один прекрасный день мы с подружкой, увлекшись разговорами, даже не заметили, как

выполнили по две нормы и совершенно не устали, хотя к 12 часам дня стало довольно жарко. Обратили внимание на это лишь тогда, когда закончилось рабочее время и стали пересчитывать ящики.

Проходит примерно неделя, и при той жаре, которая тогда стояла, я обнаруживаю, что мне холодно, что у меня щемит сердце. Не успею закрыть окна и двери в помещении, где мы жили, как их распахивают настезь все остальные, которым жарко, но на следующий день от того «трясучего» состояния и сердечных болей остались лишь воспоминания.

Еще через несколько дней меня заехала навестить моя тетя, чтобы узнать, как мы отдыхаем, которая возвращалась домой после отдыха на Кавказе. Задает она мне разные вопросы, а у меня что-то случилось с головой, будто мозги «заклинило» — ни на один вопрос не могу дать вразумительный ответ.

И, наконец, последнее происшествие. Меня сбило автобусом, и слава Богу, что отделалась легким испугом. Возвращаюсь поздно вечером из Анапы, выхожу из автобуса в каком-то отрешенном состоянии, не видя и не слыша ничего, и обхожу автобус спереди. А в это время автобус, из которого я вышла, обгонял другой, и хорошо, что ехал он на небольшой скорости. Шофер успел затормозить, но автобусом меня толкнуло, и я упала под автобус, из которого только что вышла, а тот уже собирался тронуться с места.

Выскочили оба шофера, которых трясло, как от электрического тока, и обложили меня трехэтажным матом, а я совершенно спокойно, без всяких эмоций, встала, отряхнулась и, придя домой, легла в постель и тут же спокойно заснула. Но когда проснулась утром и вспомнила, что произошло со мной вечером, то меня затрясло точно так же, как вчера тряслись оба шофера».

Вот такую историю предстояло расшифровать и объяснить.

Вернувшись домой с работы и приступив к расчету графиков биоритмов этой сотрудницы, полностью уверенный в том, что удастся выиграть этот спор, я, тем не менее, решил сначала проверить, какую ошибку вносит в расчет отбрасывание тысячных и последующих долей периода, принятых при разработке первой своей методики расчета?

Каково же было мое изумление, когда я обнаружил, что незначительные по меркам метрологии погрешности, в виде нескольких минут на один период, допущенные мной как несущественные, которыми можно было бы и пренебречь, приводят к весьма существенным ошибкам?!

К 30 годам – а таков был возраст сотрудницы – они достигают следующих величин: (+0,73) суток – на физическом биоритме, (-2,26) суток – на эмоциональном биоритме и (-1,26) суток – на интеллектуальном биоритме! К 60 годам жизни эти ошибки должны удвоиться и составить следующие величины: (+1,46) суток – на физическом биоритме, (-2,52) суток – на интеллектуальном биоритме и (-4,52) суток – на эмоциональном биоритме!

Сразу же пришлось заняться выяснением, сколько необходимо брать знаков после запятой в периодах биоритмов, чтобы в течение всей жизни человека ошибка в расчете не превысила 0,01 суток, т. е. приблизительно 15 минут. Оказалось, что для этого достаточно 6 десятичных знаков.

Так появились новые периоды продолжительности всех трех биоритмов:

23,688437 суток – физический биоритм,

28,426125 суток – эмоциональный биоритм,

33,163812 суток – интеллектуальный биоритм, которые были взяты из распечатки родственницы и округлены на последнем знаке.

В этот момент рассуждать о том, что произошло, было некогда. Уже полночь я построил графики по новым параметрам и определил даты загадочных событий, о которых поведала сотрудница.

На следующий день мои конкуренты, которым было предоставлено первое слово, глядя на графики, построенные точной вычислительной машиной, так ничего и не смогли сказать. Зато мои графики, выполненные вручную, позволили точно назвать все четыре даты.

11 сентября – в этот день было выполнено две нормы – высшая точка синусоиды физического биоритма в положительной фазе при положительной фазе двух других биоритмов, т. е. «три плюса».

17 сентября – день, когда щемило сердце и знобило при сильной жаре – критический день физического биоритма при переходе синусоиды из положительной фазы в отрицательную.

19 сентября – день, когда приехала тетя и когда «заклинило» мозги – критический день интеллектуального биоритма при переходе из положительной фазы в отрицательную.

23 сентября – день, когда сотрудницу сбilo автобусом при отсутствии каких бы то ни было ее эмоций – критический день эмоционального биоритма при переходе синусоиды из положительной фазы в отрицательную, приходящийся по времени как раз на конец дня, при отрицательных фазах интеллектуального и физического биоритмов, причем последний их них на самом низком уровне. (В дальнейшем подобным дням будет присвоено название «наиболее опасный день».)

Изумлению сотрудницы не было предела. Она, как только я, глядя на графики построенных биоритмов, называл очередную дату и причину возникновения происшествия, хлопала в ладоши и восклицала: «Точно!». После последней правильно определенной даты и пояснения причин возникновения последовало ее заключительное резюме: «Вот теперь, Юрий Федорович, я в вашу науку верю!»

К сожалению, в то время ни о какой книге я и думать не мог, а потому и фамилия этой сотрудницы из другого отдела выпала из памяти и осталось только ее имя – Татьяна. Так же выпали и некоторые другие фамилии моих невольных помощников по исследованию теории трех биоритмов, с которыми меня сталкивала жизнь в самом начале занятий теорией трех многодневных биоритмов.

РОЖДЕНИЕ НОВОЙ МЕТОДИКИ

То, что произошло в тот день, я сумел оценить только через некоторое время, когда прошла эйфория и надо было строить новые графики. Конечно, увеличение числа десятичных знаков значительно затруднило расчет, и пользоваться постоянно всеми шестью десятичными знаками не имело смысла (это можно было заставить делать электронно-вычислительную машину), ибо занимало слишком много времени, хотя уже тогда появились в достаточном количестве самые разнообразные калькуляторы, оказавшие неоценимую услугу в расчете графиков. Нужно было найти способ упрощения расчетов графиков биоритмов, и довольно быстро он был найден.

Для определения начальных критических точек всех трех графиков необходимо брать все шесть знаков

после запятой, а при построении длительного графика, хотя бы на год, можно брать и два знака, а постепенно накапливающиеся ошибки следовало исключать методом внесения поправок, по мере накопления ошибки в 0,01 суток.

Одно дело построить график всего на один месяц, как это было сделано, когда поправки не могли повлиять на точность построения графика, и совсем другое дело, когда график делается на более длительный период, например, на год и более.

Расчет показал, что годовые ошибки при использовании двух десятичных знаков составляют: (-0,03 суток) – на физическом биоритме, (+0,08 суток) – на эмоциональном биоритме и (+0,05 суток) – на интеллектуальном биоритме.

Вот так родилась новая методика расчета, в которой фигурировали два вида периодов. При определении целого числа полностью прожитых человеком циклов – с шестью десятичными знаками, а для нахождения начальных точек графика и дальнейшего его построения на год вперед – с двумя десятичными знаками.

В критические точки биоритмов годового графика вносятся поправки: (-0,01) суток через каждые четыре месяца на физическом биоритме, (+0,01) суток через каждые 1,5 месяца на эмоциональном биоритме и (+0,01) суток через каждые 2,5 месяца на интеллектуальном биоритме.

Итак, методика расчета графиков биоритмов приняла, практически, свой окончательный вид, но особой радости по этому поводу не было, потому что теперь должны были начаться новые, более тщательные наблюдения и предстояло значительно расширить поиски новых подопечных. Пришлось просить всех, кому делались графики, вносить в дневники малейшие

отклонения от обычного самочувствия, фиксируя не только какие-то неожиданности, но и точное время этих событий.

Именно такая скрупулезность принесла свои плоды. Общими усилиями была обнаружена наиболее чувствительная критическая точка в состоянии организма — момент, когда от физической нагрузки, а иногда и без нее, щемит или даже болит сердце. Вспомните сотрудницу, разрешившую спор автора с программистами, у которой щемило сердце, а также мои хождения в молодости по врачам с сердечными болями.

Этой критической точкой оказался момент перехода синусоиды физического биоритма из положительной фазы в отрицательную. В это время даже хорошо тренированные спортсмены с трудом поднимались по обыкновенной лестнице, часто останавливаясь для передышки, хотя за сутки до этого в виде тренировки легко одолевали лестницы эскалатора метро снизу доверху. Тем не менее эта точка почему-то обнаруживалась не всегда, и в этом предстояло разобраться. Прежде всего я обратил внимание на то, что эта критическая точка оказалась наиболее часто замечаемой, а другая критическая точка — точка перехода синусоиды из отрицательной области в положительную — остается в большинстве случаев неуловимой.

Немного поразмыслив, я понял, что именно этот факт позволил первооткрывателям трех биоритмов почти правильно определить их периоды, ведь если бы обе точки оказались равнозначными и равнозамечаемыми, то они получили бы периоды вдвое короче по своей продолжительности.

Видимо, обострение болезней у пациентов происходило именно в критические точки с переходом в отрицательную фазу через 23 или 28 дней. А если бы

врачи записывали не только день, в который к ним обратился пациент, но и время приступа или обострения болезни, то возможно и периоды биоритмов были бы определены более точно с какими-то долями суток.

В то же время, когда я делал графики биоритмов по методике с двумя десятичными знаками в продолжительности периодов, меня вообще не интересовали критические точки биоритмов. Определялись только периоды трех минусов, когда все три биоритма находятся в отрицательных фазах. В этих случаях, если продолжительность такого отрицательного периода может достигать до 11 дней, ошибка на 1—2 дня, а у спортсменов, возраст которых 15—25 лет, и того меньше, позволяло мне довольно точно определять эти зоны, как это было с ведущими хоккеистами «Химика».

Только тогда, когда я обнаружил, что отброшенные на седьмом или округленные на шестом десятичном знаке доли периода приводят к ошибкам в конце жизни на эмоциональном периоде величиной до пяти суток, то задумался о том, во сколько же раз моя новая методика расчета точнее имевшейся повсюду с целыми числами в продолжительности периодов, создающая, как мы уже выяснили ранее, ошибку величиной в 1,5 %.

Новая методика с шестью десятичными знаками после запятой вносит в расчет ошибку 0,0000007 %:

$$(0,0000002 : 28,426125) \times 100 \% = 0,0000007 \%$$

(Ошибка величиной в 0,000 000 2 суток появилась оттого, что продолжительность периода эмоционального биоритма на самом деле составляет не 28,4261250, а 28,4261248 суток.)

Это говорит о том, что новая методика на 6 порядков, а конкретно в 2 142 857 раз точнее, чем та, которой

пользуются повсеместно, употребляя лишь целые числа — 23, 28 и 33 дня в продолжительности периодов:

$$1,5 : 0,0000007 = 2142857.$$

Стало быть, расчет графиков биоритмов по целым числам периодов в данном случае вообще не имеет никакого смысла! Хочешь того или нет, но задумаешься о том, какое значение в любой науке имеет точность определения тех или иных параметров!

Очередная догадка о важности точного определения времени критических точек по всем трем биоритмам тогда не произвела на меня особого впечатления, поскольку главным в тот момент было необходимо значительно расширить круг наблюдаемых.

Во многом помогло то, что у меня, помимо подопечных, было много знакомых среди спортсменов в самых разных видах спорта, которым я и стал предлагать графики биоритмов для наблюдений, выделяя в них не только критические дни, но и периоды плохого и хорошего состояния организма, когда все три биоритма находятся или в отрицательных, или положительных фазах синусоид.

Не все принимали мои предложения сразу, и не потому, что не верили в существование этих биоритмов, а просто оттого, что некоторые были очень мнительными людьми и знали за собой эту плохую черту характера; когда им говорили о плохом состоянии организма в конкретный период, то они зацикливались на этом, начинали охать и ахать, ухудшая и без того плохие показатели работоспособности организма, не показывая даже ставшие привычными результаты.

Приходилось развяснять, что им следует заглядывать в графики биоритмов только после произошедших событий, чтобы убедиться в том, что произошли

они не случайно, а при участии биоритмов. На таких условиях графики биоритмов принимались и затем успешно использовались.

Попадались и такие спортсмены, которые ни во что не верили. Им требовались более убедительные доказательства существования биоритмов. Для таких приходилось особо выделять не только зоны плохих и хороших дней, но и моменты перехода синусоиды физического биоритма из положительной фазы в отрицательную, приходящиеся на время тренировок.

Так здоровенному штангисту было сказано, что в такой-то день и час у него будет болеть сердце и он не сможет тренироваться. «Да я здоров, как бык, и сердце у меня никогда не болело!» — продолжал упорствовать он, но когда прогноз полностью подтверждался, то этот здоровяк, про которого говорили, что его ничем не прошибешь, становился верным союзником. И таких союзников становилось все больше.

В начале лета 1979 года путем подбора наиболее благоприятного времени для старта («три плюса») мне удалось помочь воскресенской легкоатлетке Нине Строговой преодолеть психологический барьер в виде нормы мастера спорта в беге на средние дистанции, который ей долго не давался. Появившаяся после этого уверенность в своих силах, позволила ей стать рекордсменкой СССР среди юниорок в беге на дистанции 1500 метров, а затем быть второй в первенстве СССР среди юниорок даже не в очень удачное по биоритмам время. Жаль только, что дальнейшая связь с этой талантливой спортсменкой прервалась, и тренеры, напугав ее бесполезностью борьбы с рекордсменкой Мира Т. Казанкиной, убедили перейти на спортивную ходьбу, где ей добиться многого не удалось.

Короче говоря, я тогда все больше убеждался, что три многодневных биоритма существуют и четко сраба-

тывают, несмотря на то, верим мы в них или нет. Тем не менее, противоречивые чувства вызвала у меня изданная издательством «Физкультура и спорт» (Москва, 1978) книга А. Кикнадзе «Ветер с Олимпа», в которой ее автор пытался убедить читателей в том, что именно три биоритма, продолжительностью 23, 28 и 33 суток помогли Виктору Сансееву установить Мировой рекорд в тройном прыжке, а Анатолию Карпову выиграть матч на первенство Мира по шахматам у Виктора Корчного в Багио со счетом 6 : 5, проигрывая поначалу 2 : 5.

В том, что биоритмы с вышеназванными периодами практически не совпадают с истинным состоянием организма, мне уже удалось убедиться, и потому трудно было поверить А. Кикнадзе, тем более что это были только слова, не подкрепленные графиками, но, тем не менее, захотелось проверить эти данные по своей методике, поскольку в первом случае с В. Сансеевым речь шла не столько о трех биоритмах, сколько о В. И. Шапошниковой.

В то время, когда о трех биоритмах запрещалось даже думать, Валентина Ивановна Шапошникова, работавшая в то время в Ленинграде зам. директора Научно-исследовательского института физической культуры, успешно использовала положения этой теории в своих работах. В 1972 году она, проанализировав результаты выступлений нескольких тысяч ведущих легкоатлетов всего мира, пришла к выводу, что самый удачный месяц в году — месяц, следующий за днем рождения, а наименее удачный — месяц, предшествующий ему.

Несмотря на то, что, как говорят все околоспортивные деятели, «прогнозы в спорте — вещь неблагоприятная», она, желая лишний раз проверить свою теорию в деле, пишет письмо Олимпийскому чемпиону Виктору Сансееву, в котором прогнозирует ему

установление Мирового рекорда в тройном прыжке порядка 17 м 40 см – 17 м 50 см, если он примет участие в соревнованиях в начале октября 1972 года.

И вот, в эти сроки без всякой подготовки, поскольку вместо тренировок пришлось выступать на встречах с общественностью, спустя несколько недель после окончания мюнхенской Олимпиады, где В. Санеев завоевал свою вторую золотую медаль, на спаде физической формы, да и всякой логике вопреки, на неприметных соревнованиях в городе Сухуми, где он живет, знаменитый легкоатлет устанавливает мировой рекорд в тройном прыжке, равный 17 м 44 см.

Казалось бы, полностью подтвердилась закономерность, обнаруженная В. И. Шапошниковой, но самое интересное оказалось в том, что в это время у В. Санеева действительно все три биоритма оказались в положительных фазах. Задержись он со стартом на неделю, никакого рекорда не было бы, поскольку все три биоритма перешли бы в отрицательные фазы.

Дальнейшая проверка показала, что с 12-летней повторяемостью, несколько лет подряд, большой период, когда все три биоритма находятся в положительных фазах, приходится на начало месяца, следующего за днем рождения, затем этот период сдвигается на середину месяца, а затем и на его конец, уходя в дальнейшем из этого месяца совсем.

После получения подобного результата проверять данные относительно А. Карпова и вовсе расхотелось, поскольку необходимо было проверить и состояние В. Корчного. Скорее всего, если и была отрицательная фаза интеллектуального биоритма у А. Карпова, когда он проигрывал одну партию за другой, а потом пришла положительная фаза того же биоритма и он стал выигрывать, как пишет А. Кикнадзе,

то могла быть и отрицательная фаза интеллектуального биоритма или даже отрицательные фазы по всем трем биоритмам у В. Корчного в тот момент, когда он стал проигрывать, но данных, необходимых для расчета и построения графиков, в книге не оказалось. Вполне могло случиться и так, что расчеты по старой методике, которой он пользовался, совпали с истинным состоянием организма.

Мне же в это время и других данных, необходимых для анализа, подтверждающих правильность расчетов по своим графикам, вполне хватало, а потому все явственнее ощущалась необходимость в научном материале по теории именно трех многодневных биоритмов, и было решено заняться его поисками, хотя и не было ясно, где, как и в каком месте его искать.

НАЧАЛО НАУЧНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

Поиски научного материала были запланированы на осень, а лето 1979 года было последним, когда было можно отдохнуть на юге всей семьей, потому что на следующий год сыну предстояло заканчивать школу и поступать в вуз. По возвращении домой на меня посыпались сюрпризы один хлеще другого.

Сначала в мои руки попадает «Литературная газета» за номером 22 от 30 мая 1979 года, сохраненная администратором команды «Химик» А. К. Стрельцовым, пользовавшимся моими графиками биоритмов, в которой напечатана подборка материалов под рубрикой «Надежный компас или современная астрология». В нее вошли статьи «Ошеломляющий успех» из португальской газеты «Диариу ди потисиаш», автор Ж. Галвеаш, и «Явный абсурд» из американского

журнала «Сайколоджи тудей», автор А. Луис, а также обширный комментарий к ним с элементами теоретических основ и истории становления теории трех многодневных биоритмов профессора Н. А. Агаджаняна.

Затем через некоторое время знакомый легкоатлет дарит мне книгу «Ваша работоспособность сегодня», авторами которой являются Н. А. Агаджанян, Л. А. Котельник, М. М. Горшков и Ю. В. Шевченко.

Оказалось, что комментарий в «Литературной газете» сделан полностью на материалах этой книги, а ведь именно эти материалы я собирался начать разыскивать осенью. Таким образом, появился богатейший материал из статьи и книги, представляющий ког. ломерат сведений о трех биоритмах, не только подтверждающий существование этих биоритмов, но и опровергающий их с научной точки зрения, причем и то, и другое вроде бы весьма убедительно.

Не могло быть и речи о том, чтобы обвинить то ли одних, то ли других в научной некомпетентности или подтасовке фактов. Вот только не хватало научного анализа, сумевшего бы объяснить подобную противоречивость.

Нельзя сказать, что и раньше я не задумывался о подобной противоречивости теории трех биоритмов. Высказывания противников этой теории доходили до меня в основном через «третьи руки», и еще когда не было новой методики расчета, то и двух знаков в периодах биоритмов вполне хватало, чтобы эти противоречия объяснить. И если тогда еще были какие-то сомнения в своих выводах, то теперь они полностью пропали, потому что новые поправки в методике расчета значительно расширили диапазон доказательств.

Начнем с физического биоритма. Сравнивая два графика одного и того же человека, построенные по

общепринятой методике, с целыми числами в продолжительности периодов, и по старой методике, имеющей по два знака после запятой, мы обнаружим, что уже после 10 периодов разница между ними составит почти 7 суток: 236,9 суток по новой методике составят ровно 10 периодов, в то же время по старой методике с целыми числами в продолжительности периодов пройдет 10 периодов (230 суток) и еще 6,9 суток следующего.

Через 13,5 месяцев (1 год и 1,5 месяца) разница составит уже 11,85 суток, т. е. графики в данный момент будут полностью в противофазе: там, где по общепринятой (с целыми числами в периодах) методике максимум положительной фазы биоритма, на самом деле – минимум отрицательной фазы, и наоборот.

Через 27 месяцев (2 года и 3 месяца) разница между графиками составит уже 23,69 суток, т.е. графики полностью совпадут, хотя по общепринятой методике с целыми числами пройдет на один период (цикл) больше.

Вывод напрашивается сам собой: там, где у исследователя, пользовавшегося статистическим методом, основная масса испытуемых в момент анализа графиков была в том возрасте, когда графики биоритмов, сделанные по обеим методикам совпадали (четное число лет), получалось подтверждение существования трех биоритмов, если же основная масса испытуемых была в том возрасте, когда их графики, построенные по общепринятой методике, были в противофазе или значительно не совпадали с графиками первой моей методики (нечетное число лет), подтвердить существование трех биоритмов не удавалось. В тот момент, когда я впервые делал расчет графиков биоритмов для себя, в марте 1974 года мне исполнилось 37 лет, и потому у меня ничего не совпало.

Именно неточности расчетов старой методики, которой пользовались повсеместно, приводили к той разноголосице в результатах, не позволявшей найти общий знаменатель.

Эти ошибки присутствовали не только на физическом биоритме, но и на двух других. Ежегодная ошибка расчета физического биоритма по общепринятой методике составляет 11 суток, эмоционального — 5,6 суток, а интеллектуального — 1,8 суток.

По-видимому, физический биоритм играет более заметную роль в оценке общего состояния организма человека по сравнению с двумя другими, потому что совпадение или несовпадение именно этого графика с реальным состоянием человека определяло в целом и результаты выводов.

Как видите, даже первая методика расчетов позволяла понять причины хаоса в оценке существования трех биоритмов. Новая же методика внесла еще большую ясность в вопрос о том, что точность в любой науке должна присутствовать в обязательном порядке.

Книга «Ваша работоспособность сегодня» поразила тем, что ее авторы, находясь буквально в нескольких шагах от цели, не смогли сделать выводы в нужном направлении и свернули в сторону. Собранный в этой книге богатейший научный материал стал основой для предложенной авторами весьма близкой к истине научной гипотезы: очень точно подметив прямое отношение Луны к происхождению трех многодневных биоритмов, они, к сожалению, не удержались от соблазна получить при статистической обработке результатов более впечатляющие цифры совпадений прогнозов и увеличили вдвое число критических точек на один период, приняв за таковые еще и точки верхнего и нижнего перегибов графика

синусоиды, что, как выяснилось в процессе дальнейших наблюдений, было ошибочным.

Больше всего же авторов этой книги подвело полное игнорирование основного принципа любой науки — ее точности, а в данном случае — точности расчета самих графиков биоритмов.

Трудно понять и объяснить, почему, приводя в своей гипотезе значение периода физического биоритма, равное 23,688 437 суток, значение периода эмоционального биоритма, равное 28,426 124 8 суток, и значение периода интеллектуального биоритма, равное 33,1638122 суток, более чем достаточные для проведения точных расчетов, они не нашли ничего лучшего, как в последней главе книги «Рассчитайте свои биоритмы» предложить старую методику расчета по периодам, равным 23, 28 и 33 суток, правда, добавив к ним оригинальный метод подсчета прожитых человеком дней.

Вполне естественно, старая методика расчета ничего нового кроме старых противоречий принести не могла. А потому самое ценное, что в ней имелось, — научная гипотеза, в которой методом косвенных измерений (единственно возможным в данном случае) были определены истинные периоды трех биоритмов, — осталась незамеченной научным миром. А ведь оставалось только приложить к этой гипотезе точную методику расчета биоритмов, чтобы по совпадению расчетов и реальных ощущений убедиться в правильности и того, и другого.

Большим промахом авторов книги оказалось и то, что они помимо доказательств существования трех биоритмов одновременно дали много примеров, когда статистические исследования давали обратные результаты.

Это привело к тому, что сами авторы не были на все 100 процентов уверены в своих выводах, что позволило им заговорить и об «околомесячном» (?) биоритме. Рожденное ими детище сыграло в итоге с ними злую шутку, напрочь зачеркнув весь их труд. В этом вы убедитесь сами, когда узнаете о последовавших затем событиях.

После выхода книги «Ваша работоспособность сегодня», по-видимому, поднялся очередной всплеск интереса читателей к проблеме трех биоритмов, родивший публикацию в 22 номере «Литературной газеты» от 30 мая 1979 года подборки под рубрикой «Надежный компас или современная астрология» с обширным комментарием к ней профессора Н. А. Агаджаняна, о которой шла речь несколько выше.

Этот комментарий в «Литературной газете» вскрыть противоречий теории трех многодневных биоритмов не сумел. Наиболее ценной в нем была мысль о преждевременности использования этой теории в широком масштабе и о необходимости фундаментальных научных исследований. Помимо всего прочего, я просто был шокирован советом — попробовать пользоваться эмоциональным биоритмом как основой, с периодом в 28,426 суток, тогда как гипотезой, предложенной Н. А. Агаджаняном, уже были определены 7 знаков после запятой.

Многочисленные читатели, заинтересовавшиеся проблемой трех биоритмов, не отдавали себе отчета в том, что дожидаться фундаментальных исследований в этой не пользующейся особым уважением академической науки области знания едва ли удастся. Требования же у редакций различных изданий разъяснений привели лишь к тому, что краткое изложение теории трех биоритмов и упрощенная методика расчета и построения графиков по целым числам периодов начала

гулять по страницам газет и журналов, рождая новых сторонников и противников этой теории.

Такой мощный поток информации не мог не вызвать новый бум интереса к ее практическому использованию. Создавшийся вокруг нее нездоровый ажиотаж породил выпуск самых разнообразных счетчиков биоритмов, ставших предметом оживленного бизнеса теперь уже и в нашей стране, потому что ни одно издание не удосужилось обмолвить хотя бы одно слово о незаконченности исследований.

Как обычно бывает в подобных случаях, добровольных помощников проверять на практике теорию трех биоритмов появилось значительно больше, чем следовало бы, но все проведенные эксперименты не отличались ни требуемой чистотой, ни необходимой точностью расчета графиков биоритмов.

Подобные эксперименты только добавили к уже имеющимся новую порцию взаимоисключающих результатов, что и позволило противникам теории трех биоритмов предать ее анафеме, используя для этой цели всегда прекрасно срабатывающий метод навешивания ярлыков. Они причислили ее к «оккультным» наукам, стали называть «современной астрологией», «псевдонаукой», «магической троицей», стали сравнивать с худой сетью, вылавливающей лишь отдельных рыбешек, с непостоянной и переменчивой модой.

Не правда ли, очень смахивает на то, как у нас когда-то отнеслись к генетике и кибернетике? К чему это привело, известно всем, но, тем не менее, история снова повторилась. Однако только шумихой дело не окончилось. Противники теории трех биоритмов времени даром не теряли и решили окончательно похоронить «магическую троицу», заменив ее одним «околомесячным» биоритмом.

Первый удар был нанесен в публикации «Любовь к трем биоритмам», напечатанной в 42 номере «Литературной газеты» от 14 октября 1981 года. Вот как высказался один из самых ярких противников теории трех биоритмов, зав. лабораторией Института медико-биологических проблем, Б. Алякринский:

«...Давно уже ясно, что гипотеза трех ритмов не основывается на доказательных фактических данных и носит явно умозрительный характер. Это начинается с самого начала, с точки отсчета ритмов... Вот, «околосуточные» биоритмы, существование которых, как и многих других, вполне доказано, действительно влияют на состояние человека... Да, околосесячные биоритмы могут существовать, но это ведь разговор не совсем о магической троице».

Вот так незаметно вроде бы, сначала разговором о вполне доказанных околосуточных биоритмах, затем о могущем существовать «околосесячном» биоритме проницательный читатель был поставлен в известность о рождении нового биоритма.

Самое удивительное было в том, что «рождение» этого биоритма было принято без каких бы то ни было доказательств и в одностороннем порядке, поскольку среди тех ученых, кто высказался в этой публикации, не оказалось ни одного сторонника теории трех биоритмов – их просто не удосужились найти и пригласить.

Верно подметил в своем резюме сотрудник «Литературной газеты» О. Францен, готовивший к печати эту публикацию: «Наши сегодняшние консультанты взамен одних сложностей преподнесли нам массу новых».

Как бы там ни было, оставалось только ожидать появления на свет новой теории. Это ожидание затянулось на четыре с лишним года. И вот, наконец, в первом

номере журнала «Наука и жизнь» за 1986 год появляется статья с.н.с. Института медико-биологических проблем Министерства Здравоохранения СССР, члена комиссии по проблеме «Хронобиология и хрономедицина» Академии Наук СССР В. И. Макарова под названием «Три ритма», в которой он безапелляционно заявил: «...Проблема изучена достаточно, чтобы сделать вполне определенный вывод – этих трех ритмов не существует». Вот так-то, приговор окончательный – обжалованию не подлежит.

На самом же деле «курилка» остался жив. Об этом и пойдет далее речь, но сначала мы вернемся на некоторое время назад,

БЫСТРО СКАЗКА СКАЗЫВАЕТСЯ, ДА НЕ БЫСТРО ДЕЛО ДЕЛАЕТСЯ

С 1979 года жизнь моя оказалась насыщенной разного рода событиями. Работа по совместительству в качестве тренера по теннису и настольному теннису отнимала у меня все больше времени. Появились первые успехи. Было начато строительство спортивного комплекса с тремя теннисными кортами, которые затем собирались закрыть надувной крышей. Все это и подтолкнуло меня к переходу по своей основной работе на объединение «Минудобрения» в цех «Внедрения новой техники», хотя я и потерял от этого и в должности, и в зарплате, надеясь уделить больше внимания строительству и иметь возможность тратить на свои спортивные дела часть основного рабочего времени за счет освобождений по линии профкома, на балансе у которого и находился спортивный клуб «Химик».

Новая работа, новые знакомые, новые сторонники и противники теории трех биоритмов не заставили себя долго ждать и здесь. Именно здесь противники теории трех биоритмов преподали «урок» того, как, казалось бы, логически верные рассуждения могут обернуться ошибкой. Но не зря говорится: «Нет худа без добра».

Когда я уже был почти полностью уверен в правильности расчетов графиков биоритмов по своей новой методике, одному из моих новых знакомых — О. К. Баринову — удалось задать весьма каверзный вопрос и приложить к нему не менее исчерпывающий ответ: «Почему в расчетах биоритмов не учитывается, что астрономический и обыкновенный годы разнятся на 6 часов (0,25 суток), и накапливается эта разница постепенно, изо дня в день, в результате чего мы и вынуждены один раз в 4 года (29 февраля) прибавлять один потерянный день? При подсчете суммы прожитых человеком дней на момент расчета не зачем считать и прибавлять высокосные годы, ведь они автоматически войдут в сумму, если мы истинную продолжительность года (365,25 суток) умножим на число прожитых лет. В процессе же построения годового графика каждый месяц прибавлять плавно нарастающие 0,02 суток, что к концу года и составит эти самые 0,25 суток, т. е. 6 часов».

Логика в этих рассуждениях была столь велика, что поначалу против нее не нашлось надлежащих аргументов, и хотя сомнения в ее истинности подсознательно появились, но убедительных доказательств под рукой не оказалось.

Хотелось того или нет, но пришлось заняться проверкой и такого метода расчета, тем более что в некоторых случаях оба метода давали один и тот же резуль-

тат. Проверка такого метода заняла два года, и только тогда, когда в графиках биоритмов к концу года стали четко обнаруживаться ошибки в одних случаях в 0,25 суток, в других – в 0,5 суток, а в третьих случаях – в 0,75 суток, стало ясно, что такой метод ошибочен. Затем пришло понимание того, почему появляются ошибки, кратные 0,25 суток.

Оказалось, что если человек родился за три года до следующего високосного, то ошибка составляла 0,25 суток, если родился за два года до него, то ошибка составляла 0,5 суток, а если родился за один год до високосного, то ошибка составляла уже 0,75 суток. У человека, родившегося в високосном году, оба метода к концу года давали один и тот же результат – ошибка не обнаруживалась.

На самом деле эта злополучная разница между астрономическим и обыкновенным годом в 6 часов (0,25 суток) не имеет никакого отношения к расчету графика биоритмов, но зато имеет прямое отношение к моменту встречи Нового года. Его приход мы с вами всегда отмечаем в 24 часа 00 минут 31 декабря.

Однако из-за 6-часовой добавки полный год заканчивается в первый после високосного года год в 6 часов утра 1 января, во второй после високосного года год – в 12 часов дня 1 января, а в следующем году – в 18 часов 1 января, и, наконец, в високосном году год заканчивается в 24 часа 00 минут 1 января. Компенсацию в виде одного потерянного дня мы получаем лишь 29 февраля, и в этот момент все снова становится на свои места.

В этом заблуждении не оказалось виноватых, поскольку жизнь человека измеряется целым числом дней, прожитых в году, к которому приход Нового года не имеет никакого отношения. Тем не менее, два

года, ухлопанных на проверку подобного метода, не пропали даром. Возвращение к своей методике расчета оказалось дополненным одной очень важной поправкой.

Разрыв между приходом Нового года и получением компенсации в один дополнительный день в високосном году влияет на точность подсчета числа високосных лет для людей, родившихся в високосном году.

Этот дополнительный день прожили в своем первом году жизни только те, кто родился в период с 1 января по 29 февраля.

Те, кто родился именно 29 февраля, получают прибавку к сумме високосных лет только часть суток, которую они прожили с момента своего рождения до конца этого дополнительного дня.

Все же остальные, кто родился в високосном году после 29 февраля, этот дополнительный день не прожили, и в число високосных лет он не должен входить. На это раньше внимания не обращалось, а ведь тут заложена ошибка в целые сутки.

Как бывает в подобных случаях, одна поправка потянула за собой еще несколько других. Прежде всего это относится к переходу на «летнее» время и обратно, когда приходится вносить поправку в один час (0,04) суток, прибавляя ее весной и убирая осенью, именно в те полупериоды на всех трех биоритмах, на которые приходятся даты перевода стрелок часов.

Еще одна поправка родилась в процессе наблюдений за людьми преклонного возраста, когда стала появляться ошибка еще в один час (0,04 суток). В этой ошибке оказалось виноватым «декретное» время, когда 1 июля 1930 года в целях экономии электроэнергии все часы в СССР были переведены на час вперед.

Вот теперь методика «ручного» расчета графиков трех многодневных биоритмов с помощью калькулятора и авторучки с учетом всех имеющихся поправок приняла окончательный вид. Но давайте пока не будем на ней заикливаться, потому что она будет приведена в конце книги, когда вам, возможно, захочется построить графики биоритмов себе и кому-то еще.

НОВЫЕ ОТКРЫТИЯ

После того как методика расчета приняла окончательный вид, никаких отклонений между графиками и реальным состоянием людей обнаруживаться не стало. Если же такие расхождения появлялись, то причиной их появления после некоторого периода наблюдений чаще всего оказывалась неправильная дата рождения, внесенная в документы.

Два пропавших на дополнительные исследования года заставили меня принять решение о том, что настало время для более активных действий. Но «первый блин», как и должно быть, оказался «комом». Попытка вырваться из старой сферы вращения в другую, более обширную, через прессу, так и не удалась.

Более удачной стала первая лекция, прочитанная в профилактории «Дубки» объединения «Минудобрения», где я оказался в конце 1982 года. Обработка графиков сотрудников профилактория, сделанных по их просьбе после прочитанной лекции, неожиданно для меня открыла еще один очень важный момент в теории трех биоритмов, на который я раньше не обратил внимания.

Пытаясь найти причины симпатий и антипатий между сотрудниками, в которых они просили меня

разобраться, я обнаружил, что таковые четко прослеживаются в совпадении или несовпадении графиков их эмоциональных биоритмов. Заглядывая в книгу «Ваша работоспособность сегодня» и читая ее более внимательно, обнаруживаю в ней абзац, где говорится о том, что родившиеся в один год и день являются биологически наиболее совместимыми по всем трем биоритмам, и, в частности, таковыми являются близнецы.

Скорее всего этот тезис был пропущен мимо ушей потому, что такие люди в жизни сталкиваются уж слишком редко. Зато с этого момента я обязательно стал определять биологическую совместимость или несовместимость людей, сравнивая графики эмоциональных биоритмов.

По гипотезе Н. А. Агаджаняна и соавторов, эмоциональный биоритм является основным, а два других — физический и интеллектуальный — получаются путем умножения периода эмоционального биоритма в одном случае на $5/6$, а в другом — на $7/6$. На самом деле эмоциональный биоритм является основным в определении только биологической совместимости.

Несложный анализ графиков позволил найти и числовые выражения: различие фаз по эмоциональному биоритму от 0 до 7,10 дней — биологическая совместимость, и чем ближе к 0, тем лучше, а различие фаз от 7,11 суток до 14,21 — биологическая несовместимость, и чем ближе к 14, тем она сильнее, становясь после 14 дней «полной».

С этого момента я стал пытаться делать графики биоритмов сразу на всю семью: и на родителей, и на детей, обращая особое внимание на биологическую совместимость. Через некоторое время графики биоритмов позволяли мне довольно точно определять,

хорошо или плохо живут и ладят между собой родители, а также кто из них больше ладит с тем или иным ребенком.

Набив на этом руку, я совсем осмелел и стал просить родителей, называя дату рождения ребенка, не говорить какого он пола, стал пытаться определять его сам в зависимости от того, к какому родителю ближе ребенок по графику эмоционального биоритма, а главное, у кого из родителей в момент рождения ребенка было лучше физическое состояние организма.

По началу ошибок в определении пола детей не было. Этому способствовало то, что основная масса супружеских пар, попадавшая под мои расчеты (свыше 90 процентов), живет с биологической несовместимостью, а в этом случае легче определять, к кому из родителей ближе ребенок.

Этот факт сразу же дал ответ на вопрос, почему у нас в стране столь велик процент разводов, переваливший за 50-процентный рубеж. Когда говорят, что в семейной жизни всякое бывает, то скорее всего всякого рода недоразумения, отравляющие жизнь, случаются по вине этой самой несовместимости. Сошлись двое несовместимых, родили третьего — с ними несовместимого, получилась уже не семья, а «лебедь, рак и щука», где наименьшим злом является «диалог глухих».

Нежелание одного из супругов иметь интимные отношения, когда у другого его хоть отбавляй, всегда вызывает подозрения. Да и в самих будничных отношениях тоже возникают стычки.

Например, пришел муж с работы уставший и разбитый, поскольку у него по биоритмам «три минуса» (все три биоритма в отрицательной фазе), и уселся перед телевизором в кресло с газетой в руках, а сам

начал дремать. Через некоторое время в квартиру с сумками, набитыми самой разной провизией, буквально влетает жена, кипящая желанием переделать кучу самых разных дел под влиянием «трех плюсов» (все три ритма в положительной фазе) по ее биоритмам.

Поскольку вытащить мужа из кресла не удастся, то обида переходит в упреки, а затем и в оскорбления, и в результате в лучшем случае — испорченное на весь вечер настроение, а то и что-то посерьезнее, заканчивающееся настоящей трагедией.

В тех редких случаях, когда у некоторых пар оказалась полная совместимость (критические точки эмоциональных биоритмов с переходом в одинаковые фазы приходятся на один и тот же день), то такие люди порой понимают друг друга без всяких слов, попросту говоря, читают мысли и выполняют возникшие желания, хотя о них не было заявлено голосом. Именно такие совместимые пары прекрасно, как говорят — душа в душу, живут всю жизнь и умирают почти одновременно.

Видимо поэтому очень плохо себя чувствуют близнецы, когда им приходится жить вдали друг от друга. Однажды мне попала на глаза информация о том, что взрослые близнецы, жившие в США, один на западе, а другой на востоке страны, в один и тот же день и час сломали одну и ту же ногу, в одном и том же месте. Разница была только в том, что один упал дома со стремянки, а другой — прямо на улице.

Положительный опыт первой лекции убедил в том, что и подобное распространение знаний о биоритмах может принести неоценимую помощь. Чем больше людей будет знакомиться с наблюдениями и исследованиями, тем больше будет вероятность того, что кто-то из них задаст вопрос, на который не будет ответа, а это заставит заняться поисками, что бы этот ответ получить.

ПЕРВЫЙ БЛИН

Первая попытка «выхода в свет» была предоставлена мне в ноябре 1983 года. Как член тренерского совета Московской области по настольному теннису, я прочитал лекцию о своих исследованиях по проблеме трех биоритмов во время сборов сборной команды Московской области в городе «Химки» на спортивной базе «Маяк». Как и следовало ожидать, мнения слушателей (а ими были тренеры, ведущие спортсмены области, готовившиеся к своему первенству, а также и другие спортсмены, находившиеся на базе и прослышавшие о лекции), разделились.

Одни отнеслись к этим изысканиям скептически, а другие вызвались проверить графики биоритмов. Графики на некоторых ведущих теннисистов тем не менее были сделаны, хотя с трудом удалось уговорить их тренеров, которые не видели в этом никакого смысла. Когда настало время подводить итоги областных соревнований, то именно эти тренеры высказались довольно категорично, констатируя, что итоги выступления спортсменов не подтвердились прогнозами их графиков.

Стали разбираться и оказалось, что как раз те, кого прочили в чемпионы, свои финалы проиграли, хотя по положительной фазе физического биоритма должны были рассчитывать на большее. Если бы я сам не видел одного из финалов, мне было бы трудно добраться до истины, которая как раз и заключалась в том, что проигравший при активной наступательной игре понаделал слишком много собственных ошибок: когда нужно было защищаться, он пытался атаковать, и наоборот. Когда надо было бить вправо, он почему-то бил влево, т. е. это была игра невпопад, когда четко было

видно, что у него совершенно не соображает голова и не хватает скорости реакции на мяч.

Настольный теннис является одним из тех видов спорта, где физическая сила, выносливость и работоспособность играют незначительную роль, потому что одна партия продолжается 10 минут и даже менее. Основную роль играет скорость реакции (эмоциональный биоритм) и способность быстро соображать, каким образом и в какую сторону следует отражать посланный соперником шарик (интеллектуальный биоритм). Оба этих биоритма у проигравших оказались в отрицательной фазе, что и предопределило их неожиданные поражения, но переубедить их тренеров так и не удалось. Вот, уж, действительно, «первый блин – комом».

Ничем закончилась и попытка поработать в 1983–1984 году с женской сборной СССР по теннису, которой руководила Ольга Морозова. С ней меня познакомила Анна Дмитриева и засомневалась в том, что, учитывая ее характер, что-то из моей затеи получится. Так оно и произошло. Несмотря на то, что мне довелось убедительно показать на графиках биоритмов, что причиной поражения ее дочери со счетом 0 : 6 от соперницы, которую она до этого постоянно и легко обыгрывала, был двойной критический день физического и эмоционального биоритмов, а в неожиданных победах Наташи Быковой над тогда уже засиявшими Ларисой Савченко и Наташей Зверевой в трех весенних ташкентских турнирах были ее «наиболее благоприятные периоды» (три плюса) по биоритмам,

Когда на одной из тренировок сборной я попытался подсказать О. Морозовой о причинах некоторых ошибок ее подопечных, она вспыхнула – «Вы кого учите играть в теннис!» и отказалась от дальнейшего сотрудничества.

НОВЫЕ ГОРИЗОНТЫ

В апреле 1986 года меня приглашают на работу в НИИ авиационного оборудования города Жуковского на должность ведущего инженера по аттестации вибрационного оборудования, с которой я переходил на объединение «Минудобрения». Меня не столько интересовала эта работа, которую я знал вдоль и поперек, сколько возможность выйти на новый уровень использования графиков биоритмов, ведь летчики-испытатели и космонавты были теперь совсем рядом.

Этот интерес подогревался еще и тем, что в то время, когда отмечалось 50-летие Ю. Гагарина, я сделал график его биоритмов на момент гибели и обнаружил, что 27 марта 1968 года было его тройным критическим днем. К сожалению, в той публикации ни слова не было сказано о В. Серегине, погибшем вместе с Ю. Гагариным, и сделать график его биоритмов в тот момент не удалось.

Помимо всего прочего, меня стало беспокоить затянувшееся молчание в прессе по поводу напечатанной в первом номере журнала «Наука и жизнь» за 1986 год статьи В. И. Макарова «Три ритма», в которой он безапелляционно заявил: «...Проблема изучена достаточно, чтобы сделать вполне определенный вывод – этих трех ритмов не существует».

Сославшись на высокий авторитет нашей космонавтики, а исследования проводились во время космических полетов на борту орбитального комплекса «Мир», где было обнаружено что-то наподобие «околомесячного» биоритма, противники теории трех биоритмов рекомендовали именно им и пользоваться, взамен трех неподтвердившихся, отрезав, как им

казалось, сторонникам трех биоритмов все возможные и невозможные пути не только к продолжению работы, но и полемики.

В первый момент я не придал особого значения подобному заявлению, потому что сторонникам теории трех биоритмов не составляло большого труда опровергнуть скороспелые выводы молодого ученого, которого его руководители решили подставить, как пробный камень, чтобы в случае неудачи самим остаться в тени.

Во-первых, был сделан совершенно безграмотный вывод — «этих трех ритмов не существует». На литературном русском языке следовало бы сказать: «Этих трех ритмов нет», или же — «эти три ритма не существуют».

Во-вторых, неожиданное появление двугорбых графиков, обнаруженных самими пропагандистами «околомесячного» биоритма, говорит как раз о наличии по меньшей мере двух биоритмов разной амплитуды и продолжительности периодов, находящихся в противофазе по отношению друг к другу, что должно быть известно каждому, кто хоть немного знаком с гармоническим анализом. Это очень четко объяснено в книге «Ваша работоспособность сегодня», и было непонятно, почему молчали Н. А. Агаджанян и его соавторы.

В-третьих, если уж даже и обнаружили «околомесячный» биоритм, то разве это говорит о том, что три других не существуют и их следует запретить?

В-четвертых, о какой науке вообще может идти речь, если в ней оперируют не только нелитературными выражениями, но и таким понятиями, как «околомесячный», просто напросто насмехающимися над основным критерием любой науки, заключенным в ее точности, конкретности и, соответственно, достоверности?

Ведь если продолжительность периода этого самого биоритма, обнаруженного у космонавтов на орбите, равна продолжительности месяца, то позвольте спросить какого? То ли обыкновенного календарного, а он у нас имеет продолжительность от 28 суток до 31 дня, то ли лунного (синодического), продолжительностью $29,53 (\pm 0,3)$ суток, которым пользуются астрономы и астрологи?

Приняв продолжительность «околомесячного» биоритма, равной наименьшему из всех значений — 28 суткам с грубой погрешностью (± 5 суток), мы получим как раз продолжительности ... трех биоритмов — физического, эмоционального и интеллектуального, поскольку $28 - 5 = 23$ дня, а $28 + 5 = 33$ дня. Это подтверждается тем, что в силу своей индивидуальности у каждого человека один из трех биоритмов является ведущим и наиболее замечаемым: у одного — физический, у другого — эмоциональный, а у третьего — интеллектуальный, но об этом речь впереди.

В-пятых, если говорить о «биоритмотесте», предложенном В. Макаровым как о новом слове в биоритмологии, даже не смотря на то, что у него появилось много последователей, о чем вздохнул сообщил В. Макаров в своей новой публикации в 11 номере журнала «Наука и жизнь» за 1986 год, то на самом деле нового в себе он ничего не принес, являясь лишь немного усовершенствованным дневником самочувствия, теперь оцениваемого вами же в баллах от 0 до 5, которым с большим успехом пользовались и продолжают пользоваться многие поколения спортсменов, серьезно относящихся к своему здоровью и анализу тренировочного процесса.

Какое отношение к биоритмам может иметь этот самый «биоритмотест», если от него, простите за выражение, разит субъективизмом чистой воды? Ведь

одно и то же свое состояние вы оцените совершенно по-разному, в зависимости от того, вручили ли вам в этот день какую-то премию или у вас в катастрофе погиб один из самых близких родственников!

Самое же главное заключается в том, что этот тест обращен в прошлое, ибо свое состояние вы оцениваете в конце дня, как говорят, на ночь глядя, когда события этого дня уже произошли и вы изменить что-либо уже не можете, а человечество всю свою сознательную жизнь пыталось и пытается до сих пор хоть одним глазком заглянуть в будущее, чтобы «вовремя соломки постелить там, где суждено упасть».

Думается, нет необходимости долго объяснять, насколько важно знать об этом заранее. Астрологи говорят: «Предупрежден, значит вооружен», а ведь именно таким целям служат три многодневных биоритма, пытаясь уберечь нас не только от «летальных исходов», но и от «непредвиденных падений» или, по крайней мере, значительно уменьшить «степень ушибов», в чем не раз я убеждался на примере не только известных всему миру людей, но и самых обыкновенных смертных, в том числе и не единожды на своей собственной шкуре.

Слишком затянувшееся в нашей прессе непонятное молчание с опровержением «околомесячного» биоритма стало для меня сигналом к началу более активной поисковой и творческой деятельности.

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПОИСКОВ

Прежде всего я попытался найти в своем институте подразделение, где можно было бы применить свои знания по теории трех биоритмов и использовать графики. Такое подразделение нашлось. Им

оказалась лаборатория эргономики, которая помимо всего прочего занималась и экспериментами на центрифуге, подвергая принимаемых испытуемых жестким приемным экзаменам, поскольку желающих поработать за дополнительную плату было хоть отбавляй.

Придя в лабораторию и познакомившись с ее сотрудниками, я спросил, не было ли случаев, когда испытуемому, успешно прошедшему приемный экзамен, во время планового испытания стало плохо. Такой случай действительно был. Взяв даты рождения четырех испытуемых и месяц, в котором произошло такое событие, я на следующий день точно назвал фамилию испытуемого и день, когда ему стало плохо: это был день точки нижнего перегиба синусоиды физического биоритма, когда два других биоритма тоже находились в отрицательной фазе («три минуса»).

К несчастью, этих доказательств во время многочасовой беседы оказалось мало для руководства лаборатории, чтобы продолжить дальнейшие эксперименты с биоритмами. Не помогли и другие многочисленные приведенные мной примеры, а также все имевшиеся в арсенале объяснения – начальство лаборатории не желало их воспринимать.

Ларчик открывался очень просто: оказывается руководители лаборатории когда-то вместе с Н. А. Агаджаняном несколько лет занимались проверкой теории трех биоритмов, а после закрытия этой темы оказались безработными и нашли работу в этом же институте.

Тем не менее, благодаря контактам с руководством лаборатории удалось найти Н. А. Агаджаняна и несколько раз с ним побеседовать. Николай Александрович прежде всего устроил мне экзамен по знанию основ теории трех биоритмов. Затем очень внимательно расспрашивал о новых доказательствах и причинах

ошибок его партнеров по книге «Ваша работоспособность сегодня», каждый из которых делал свою часть работы. Помогать же мне он категорически отказался, чему я был немало удивлен, ибо считал именно его главным идеологом теории трех многодневных биоритмов.

Все выяснилось при последней встрече, когда Н. А. Агаджанян признался, что после прекращения финансирования этого направления дальнейшее продолжение работы стало для него не только бесперспективным, но и в какой-то степени не безопасным. Боясь в очередной раз «дать пенку», что могло бы закрыть ему получение звания академика, он стал заниматься только суточными биоритмами.

Мне оставалось надеяться только на самого себя и искать другие, скорее всего окольные пути. А Николай Александрович, стремясь ободрить и подтолкнуть к более активным действиям, сказал, что ему известно от надежных людей: доказавшее существование трех биоритмов ждет Нобелевская премия. Это известие вовсе не заставило меня «закусить удила» и пуститься «во все тяжкие», пытаясь доказать существование этих трех биоритмов. Я предпочел накапливать информацию и факты да искать новые, более веские доказательства. Даже если бы я тогда и попытался быть значительно более активным, у меня все равно ничего бы не получилось, и вы поймете это из следующих глав.

ПОПЫТКА «ПРОРЫВА В КОСМОС»

Для того чтобы обрабатывать большое количество графиков биоритмов, анализируя выступления спортсменов на крупнейших соревнованиях, таких как Олимпиады, чемпионаты Мира и Европы, необходи-

мо было иметь программу расчета их на компьютере, потому что расчет на калькуляторе отнимал слишком много времени и к тому же не гарантировал отсутствие ошибок. Пришлось просить своих друзей попытаться разработать такую программу, и уже через месяц первый вариант был готов. Затем в эту программу несколько раз вносились изменения, и в конце концов она имела достаточно удобоваримый вид и несколько лет ею успешно пользовались многие желающие. Но при приближении 2000 года она сама себя исчерпала и пришлось делать новую.

Во время одного из теннисных турниров, проводимых летом в городе Жуковском, я познакомился с космонавтом И. П. Волком, руководителем отряда подготовки космонавтов-испытателей (ОПКИ), который вел и большую общественную работу. Чего стоила одна только должность Председателя Федерации тенниса СССР.

Для начала были сделаны графики для всех членов отряда подготовки. Затем мы вместе с Игорем Петровичем прошли по кладбищу, где были похоронены погибшие летчики-испытатели, выбирая для анализа данные рождения лишь тех, чья гибель не была обусловлена техническими причинами, и истинных причин гибели установить так и не удалось.

Анализ сделанных графиков показал, что в 23 случаях из 28 зафиксированных (82 % [!]) можно говорить о причастности биоритмов к этим трагическим исходам: тут присутствовали критические дни всех трех биоритмов, в том числе и двойные, а также отрицательные фазы двух и трех биоритмов. Лишь в пяти случаях можно было сказать, что биоритмы не имеют к гибели летчиков никакого отношения.

Прежде всего было обращено внимание на то, что в этих пяти случаях летчики-испытатели оказались

людьми старшего поколения, рожденными в двадцатые годы и в начале тридцатых (до тридцать третьего). Не хотелось бы утверждать, что в данном случае это именно так, но интуиция подсказывала, что у них документы были вписаны не истинные даты рождения. С такими людьми приходилось сталкиваться в процессе наблюдения по графикам биоритмов довольно часто, когда выявлялось несовпадение графиков с реальным состоянием организма.

Люди просто не отдавали себе ясного отчета в том, что необходимо знать истинную дату рождения. Разбирательства открыли здесь интересную картину.

Кому-то вместо даты рождения вписали дату крещения, зафиксированную в церковной книге. У многих в трудное довоенное время потерялись документы, и это позволило им произвольно устанавливать себе возраст в зависимости от тех или иных побуждений: одни прибавляли себе года, чтобы попасть на войну, другие, наоборот, убавляли.

У тех, кто остался сиротами во время войны в раннем детстве, дата рождения была вообще взята с потолка — для таких построение графиков биоритмов вообще не имеет никакого смысла.

Правда, у некоторых из них, после розыска документов, появилось теперь две даты рождения. Таким приходится советовать наблюдать за своим состоянием по двум графикам биоритмов, сделанным на основе обеих дат, и одна из дат, а именно в точности соответствующая одному из графиков, является истинной.

Если разница между истинной датой рождения и записанной в документе не столь велика, то в процессе наблюдений по графикам и своему состоянию поправку удавалось найти.

Особенно интересным оказался один случай. Одна из многочисленных клиенток, отнюдь не преклонного возраста, Т. Оленевская, пользовавшаяся графиками биоритмов, однажды спросила, почему это она заболела гриппом в то время, когда все три биоритма, судя по ее графику, находились в положительных фазах?

Будучи уверенным в том, что дата рождения у нее верная, я не нашел ничего другого, как успокоить ее тем, что вполне вероятно, если бы заболевание произошло в отрицательные фазы по всем трем биоритмам, то это могло бы закончиться или трагедией, или серьезными осложнениями.

Все выяснилось через несколько лет, когда у нее умерла мать и ей пришлось вступать в права наследства собственности, находящейся в соседней области. Разбирая оставшиеся фотографии и документы, она обнаружила свое настоящее свидетельство о рождении, где дата ее рождения оказалась на целых 10 дней позже, записанной в паспорте, с которой она жила до этих пор.

Построив графики биоритмов по новой дате рождения, я обнаружил, что заболевание гриппом на самом деле произошло в то время, когда все три биоритма оказались в отрицательных фазах.

К сожалению, анализа дат погибших летчиков-испытателей оказалось недостаточно для того, чтобы убедить руководство Лётно-исследовательского института имени М. М. Громова в необходимости серьезно заняться проблемами биоритмов. Оказывается, несколько лет назад такие исследования уже проводились по графикам старой методики и, естественно, дали отрицательный результат.

Не сложились у меня до конца и отношения с И. П. Волком. Он пытался хоть как-то помочь, но все,

к кому он меня направлял, ни в какие биоритмы ни хотели верить, а потому все эти беседы проходили по сценарию «диалога глухих».

Контакты с «Фомами неверующими» ни к чему хорошему привести не могли, а потому приходилось эти контакты разрывать. Это стало причиной того, что и с Игорем Петровичем я в конце концов перестал постоянно контактировать, встречаясь лишь иногда на разного рода конференциях и на Авиасалонах в Жуковском.

Трудно сказать, сумел бы я хоть как-то повлиять на ход дальнейших событий, если бы мне удалось устроиться на работу в отряд подготовки космонавтов-испытателей, но то, что произошло дальше, заслуживает особого разговора.

О том, что планировалось, Игорь Петрович, естественно, сообщать не мог, а потому о произошедшем приходилось узнавать из средств массовой информации, уже тогда, когда события произошли. Строились графики биоритмов и находились причины, благо данные о датах рождения всех членов отряда сохранились.

Первым, пострадавшим от незнания своих биоритмов, оказался лучший друг и заместитель И. П. Волка космонавт Анатолий Левченко. Ему очень неудачно выбрали время недельного космического полета: в день возвращения на Землю его эмоциональный и интеллектуальный биоритмы оказались в отрицательных фазах, на самых низких уровнях, и посадочные перегрузки повлияли на общее состояние организма, и прежде всего на настроение, что было заметно и не вооруженным взглядом по экрану телевизора, что заметили многие друзья и знакомые. Когда же было сообщено Игорю Петровичу об этих наблюдениях, то

он ответил, что даже если бы сообщение об этом было передано заранее, то время полета все равно бы никто не поменял.

Еще в мае месяце 1988 года мне довелось побеседовать с А. Левченко в кабинете у И. П. Волка, где он жаловался на непроходящие головные боли, а 8 августа его не стало. Он умер в критический день его физического биоритма с переходом в отрицательную фазу, когда два других биоритма — эмоциональный и интеллектуальный — уже находились в отрицательной фазе. Причиной смерти стала опухоль головного мозга, которая возникла от удара головой, а космический полет, скорее всего, подтолкнул ее к быстрому развитию, но, главное, она была обнаружена слишком поздно.

Через 10 дней, 18 августа, во время тренировочного полета перед днем Авиации погибает дублер А. Левченко по космическому полету А. Щукин. Его самолет не вышел из пике и врезался в землю. Этот день был критическим днем его физического биоритма с переходом в отрицательную фазу, а дополнительная перегрузка, полученная на 9-й день смерти друга, видимо, оказалась непосильной для организма.

Через несколько лет погибает третий член отряда подготовки космонавтов-испытателей Р. Станкявичус. Он разбился во время демонстрационного полета на Авиасалоне во Франции. В этот день все три его биоритма находились в отрицательных фазах. После гибели трех космонавтов программу «Буран» пришлось окончательно похоронить.

А вот четвертый член этого отряда А. Квочур вышел «сухим из воды», когда шансов спастись у него практически не было, и произошло это тоже во время демонстрационного полета во Франции. В сопло его самолета попала птица, а до земли — всего 100 м, в то

время как нижняя граница безопасного катапультирования составляет все 200 м. В такой критической ситуации он действовал спокойно и расчетливо, полностью убедившись в том, что его самолет упадет в центре летного поля, ничего и никого не задев, он катапультировался так, чтобы не попасть в зону взрыва самолета, и остался жив, хотя и повредил позвоночник.

В этот день его эмоциональный и интеллектуальный биоритмы, от которых зависит скорость реакции и сообразительность, были в положительной фазе близко от точек верхнего перегиба, а физический биоритм был в отрицательной фазе, вблизи точки нижнего перегиба. Если бы и его физический биоритм был в положительной фазе, то такой физически сильный человек, как А.Квочур, вообще отделался бы «легким испугом».

Можно сколь угодно спорить и доказывать, что одному повезло, а другим нет, но ведь через несколько лет тот же А. Квочур попадает в автокатастрофу, находясь за рулем собственного автомобиля, в результате которой погибает его жена. В тот день все три его биоритма находились в отрицательных фазах («три минуса»). Так что говорить о везении или невезении не приходится, надо просто напросто знать, когда не следует попадать в ситуации, которые могут закончиться трагически, но для этого надо иметь на руках график своих биоритмов и соответственно ему реагировать. Не зря говорится: «Предупрежден – значит вооружен», но, к сожалению, до многих из нас доходит только тогда, когда тебя ткнут носом, причем еще и не один раз.

И. П. Волк оказался человеком, которого трагические ситуации обходят стороной (в чем автору приходилось убеждаться не один раз), хотя на своей машине

он ездит, словно на самолете, выжимая из нее все ее способности. Именно факт непонятого для многих и него самого невообразимого везения стал причиной неверия в необходимость использования биоритмов. Имея на руках график биоритмов Игоря Петровича, я поначалу пытался его предупредить, когда у него по биоритмам было «плохое» состояние, но каждый раз в это время у него не оказывалось никаких полетов — то подвертывалась командировка, то выходные дни, то отгулы. Короче говоря, в неблагоприятное по биоритмам время его кто-то отводил от полетов, от перегрузок организма, которые могли бы привести к катастрофе.

ЛЕКЦИИ ПРИНОСЯТ НОВЫЕ ОТКРЫТИЯ

Продолжавшаяся активная лекторская деятельность тоже давала пищу для размышлений. Здесь она началась с профилактория ЖМПО города Жуковского, который предприятия финансировали на паях, где прочитанную мной лекцию прослушал председатель общества «Знание» НИИАО В. А. Ушкарев, который и предложил мне стать членом этого общества.

После этого я прочитал лекции почти на всех предприятиях города Жуковского, в больницах, поликлиниках, санаториях и во Дворце Культуры «Стрела» как лектор городского общества «Знание». Затем последовали приглашения и в другие города Подмосковья, и в Москву, и даже значительно дальше.

После лекции в поликлинике ЛИИ ко мне обратились врачи-гинекологи с просьбой помочь разобраться в вопросе отсутствия детей у некоторых супружеских пар, а таких набралось около трех десятков,

хотя отклонений со стороны здоровья у них обнаружено не было после многочисленных проверок и в поликлинике ЛИИ, и в Москве, причем у одной супружеской пары во втором браке не было детей уже в течение 7 лет, хотя в прежних браках они были.

Анализ графиков биоритмов этих пар показал, что у всех была обнаружена биологическая несовместимость в пределах от 12,5 до 14 суток. Дальнейшие наблюдения в этой очень важной жизненной сфере подтвердили отсутствие потомства у родителей, если имеется биологическая несовместимость в пределах указанных выше цифр.

Но не зря говорят, что из всякого правила существуют исключения. В данном случае дети еще могут быть, если родителям на момент рождения ребенка не более 20 лет и если между ними существуют совместимости по другим параметрам.

Этот факт был в дальнейшем проверен и подтвержден на примере молодой 19-летней супружеской пары близких знакомых, которым пришлось подбирать момент зачатия, гарантируя только рождение девочки, с дальнейшим прогнозом отсутствия детей, что полностью сбылось.

Многочисленные анализы графиков, делавшиеся после каждой лекции, распросы и откровенные беседы позволили обнаружить еще две важные закономерности, а именно.

Закономерность первая. При наличии между родителями биологической несовместимости появляются трудности с зачатием и рождается слабое здоровьем потомство.

И закономерность вторая. При наличии биологической несовместимости между матерью и ребенком беременность протекает с токсикозами и много-

численными попытками выкидыша, потому что зародыш несовпадением своих биоритмов с биоритмами матери создает в ее организме дисгармонию, и организм матери пытается избавиться от несовместимого тела, что отражается в первую очередь на здоровье ребенка, особенно в первые месяцы беременности, когда идет закладка всех его органов.

Эта биологическая несовместимость в дальнейшем сказывается и на взаимоотношениях в семье, рождая всевозможные проблемы, в том числе и проблему «отцов и детей». Так что, неизвестно, что лучше, сохранить ли ребенка или предоставить природе самой распорядиться его судьбой.

Лекции о трех биоритмах были прочитаны в Москве во время проведения конференции «Международной ассоциации экстрасенсов» в секции «Наука», в клубе «Интеллектон» Бауманского технического университета и во многих других местах, а затем и далеко от дома, по нынешним временам – за границей, где в городе Одессе довелось выступать дважды с полугодовым перерывом.

Сначала это был краткий доклад «Биоритмы и биополе» на «Второй конференции по психофизике», вызвавший неподдельный интерес, а затем персональное приглашение для прочтения лекции слушателям «Школы экстрасенсорики».

Именно после одной из московских лекций меня уговорили слушатели написать статью в журнал «Свет» («Природа и человек»), чему я довольно долго сопротивлялся, ибо на то были веские причины. Дело в том, что статью о трех многодневных биоритмах я начал писать еще в апреле 1987 года, когда понял, что ответа сторонников этой теории едва ли удастся дожидаться. Эту статью я понес в «Литературную газету»,

которая чаще других поддерживала дискуссию, да и по объему ни одно издание не могло бы ее поместить сразу полностью. Но оттуда мне пришлось уйти, «не солоно хлебавши».

Сотрудник газеты, который вышел для беседы спросил, кто я такой, и, выяснив, что у меня нет ни высокого научного звания, ни прямого отношения по месту работы к биоритмологии, извинился и вежливо удалился. И хотя к такому повороту событий я внутренне был готов, но, тем не менее, здорово огорчился.

С подобным явлением уже приходилось сталкиваться еще тогда, когда, закончив свою спортивную карьеру бегуна, я работал некоторое время тренером по легкой атлетике, и мои статьи и заметки с удовольствием печатали и в газете «Советский спорт», и в журнале «Легкая атлетика», поскольку я подписывался — тренер Ю. Кузнецов. Но только стоило мне под статьей, в которой был обобщен опыт работы как тренера и даны рекомендации по методике подготовки стайеров, подписаться — инженер Ю. Кузнецов (каковым я уже был в то время) — статью не только не напечатали, а вообще сделали вид, будто ее и не было. Это произошло еще в конце 60-х годов, а в данном случае с «Литературной газетой» — лето 1987 года, когда на каждом углу только и шли разговоры о «перестройке и гласности».

Попытка напечатать статью в журнале «Наука и жизнь» тоже закончилась неудачей. Меня внимательно выслушали и даже убедились, что биоритмы существуют и «работают»: с сотрудником журнала В. С. Тюриным случился сердечный приступ именно в тот день, когда по графику его биоритмов был критический день физического биоритма с переходом в отрицательную фазу при отрицательной фазе двух других биоритмов.

Вот только предложили мне уместить статью в 15 отпечатанных на машинке листов и ни листа более.

Сначала была предпринята попытка разделить весь материал на две части и выжать из него всю «воду», но из этой затеи ничего не получилось. В 15 листов не помещались ни отдельно научная часть по теории трех биоритмов, ни весь остальной материал с фактами и примерами.

Тогда пришлось отказаться от публикации: в журнале, где пытались похоронить три многодневных биоритма, нужно было писать весьма доказательно, не разделяя одно от другого, а бездоказательная, больше проблемная статья «Миг удачи», напечатанная в журнале «Свет» («Природа и человек») в 11 номере за 1990 год, осталась незамеченной вообще. Так что, опасения в тот момент были вовсе не напрасны.

ЗНАКОМСТВО С ЭКСТРАСЕНСОРИКОЙ

Особо тщательной проверке подверглась теория трех биоритмов, когда я познакомился с экстрасенсами, с людьми, обладающими повышенной чувствительностью. Это знакомство началось с того, что у одной супружеской пары мной по графикам биоритмов была обнаружена полная несовместимость (разница по фазам эмоционального биоритма составляет целых 14 суток). Пытаясь объяснить это, я сказал, что у них нет ни одной точки соприкосновения, и получил спокойный ответ, что это им уже известно из уст одного экстрасенса, который выразился точно такими же словами. Мне, конечно, сразу же захотелось познакомиться с человеком, который видит биологическую несовместимость, которую я определяю по графикам биоритмов.

Оказывается, можно обнаруживать кое-что из того, что подвластно сверхчувственному восприятию, не обладая таковым, а лишь имея графики трех биоритмов.

Проверка графиков биоритмов на большой группе экстрасенсов, куда я попал после знакомства с Б. Х. Цейтлиным, ставшим моим учителем по «Лаборатории парапсихологии», открытой еще в 1963 году известным астрологом и писателем С. А. Вронским, полностью подтвердила существование трех многодневных биоритмов. На них (экстрасенсов), так же как и на всех других людей, они оказывают свое воздействие. Им больше, чем кому бы то ни было, они нужнее всего, особенно тем из них, которые занимаются лечебной практикой, попросту говоря, целительством, рискуя своим здоровьем в те периоды, когда биоритмы находятся в критических точках или все три — в отрицательных фазах.

Именно влиянием биоритмов можно объяснить... неожиданные для самих экстрасенсов срывы при официальных экспериментах по проверке их феноменальных способностей, как это, например, случилось с Н. С. Кулагиной, когда она получила третий инфаркт и совсем перестала заниматься подобными экспериментами.

Нетрудно сделать вывод, что каждый, уважающий свой труд целитель, должен иметь графики не только своих биоритмов, чтобы не навредить своему здоровью, но и графики своих пациентов, чтобы правильно выбрать оптимальное время для более эффективного лечения.

С каждым разом приходилось все больше убеждаться, что ни один здравомыслящий человек не может в жизни обойтись без знания своих биоритмов.

ИНФОРМАЦИЯ КЛИЕНТОВ ПРИВОДИТ К НОВЫМ ОТКРЫТИЯМ

Добровольные помощники сообщали мне очень много интересного из своих наблюдений по имеющимся у них графикам. Один из них – Е. Ларионов, брат известного хоккеиста, – в свой тройной критический день попал в автокатастрофу. Неожиданно отключилось сознание: дорога повернула влево, а он, как ехал, прямо – с небольшой горки в кювет. Очнулся только тогда, когда машина уже стояла на крыше, колесами кверху. Хорошо, что ехал тихо, а потому отделался небольшими повреждениями без переломов. Обнаружил же он то, что это был тройной критический день только через две недели, когда выписался из больницы и, придя домой, заглянул в график биоритмов, лежавший дома в тумбочке.

Сам И. Ларионов в свой двойной критический день эмоционального и интеллектуального биоритмов, попавший на календарную игру в чемпионате СССР, совершенно неожиданно, когда чувствовал себя вроде бы неплохо, сломал палец на руке.

Другая помощница, собственная жена, не вняла совету о том, что не следует делать операцию в тот период, когда все три биоритма находятся в отрицательной фазе, в результате чего в самом конце операции «отправилась в мир иной» и очень интересно об этом путешествии потом рассказывала. Спасло ее то, что хирурги оказались очень опытными и сумели вручную вытащить с «того света» даже без надлежащих приборов, которые никто не готовил, ибо предварительные предоперационные анализы не предвещали ничего подобного.

Третья помощница, И. Кривошеева, наблюдая за собой, пришла к выводу, что у нее ведущим биоритмом является интеллектуальный, потому что в его положительную фазу, даже несмотря на то, что два других биоритма находятся в отрицательных фазах, она с удовольствием работает, доводя себя порой до изнеможения. Подобное состояние было знакомо и мне по наблюдениям за собой в подтверждение того, что она, действительно, человек умственного труда.

Приходится разбирать и возникший конфликт. Мать пришла жаловаться на сына, члена теннисной секции, который, вместо того чтобы готовиться к вступительным экзаменам в институт, забросил учебники и отправился в сарай копать погреб. При просмотре графика его биоритмов обнаруживается, что сын поступил правильно: интеллектуальный биоритм находится в точке нижнего перегиба синусоиды, т. е. на самом низком уровне, а два других биоритма — в положительной фазе, почти на максимуме. В такое время интеллектуальный труд не дает нужного эффекта, и лучше себя не мучать, если ничего не лезет в голову, а переключиться на что-то другое. В этом я сам убеждался не раз.

При отрицательной фазе интеллектуального биоритма нет желания заниматься таким трудом: плохо соображает голова, «заклинивает» память, и значительно увеличивается число ошибок при расчетах графиков биоритмов, которые иногда приходится делать срочно с помощью калькулятора, поскольку компьютер находится на рабочем месте помощника. И если ты все-таки в это время продолжаешь писать свой труд (статью или книгу), многократно переделывая одну и ту же страницу, и вроде бы довел ее до ума, а через 2 недели при наступлении положительной фазы удивляешься,

что именно ты мог такого накрутить, и затем легко доводишь эту страницу до нужной кондиции. Эти под-сказки и привели меня к мысли, что у каждого человека какой-то из биоритмов является ведущим.

У людей физического труда, у рабочих, у спортсмен-ов тех видов спорта, где требуется работоспособ-ность, сила и выносливость, таких как лыжный спорт, легкая атлетика, конькобежный спорт, велосипед, пя-тиборье, триатлон, борьба, штанга и многие другие, ведущим биоритмом является физический.

У людей, строящих свою деятельность на эмоци-ональной сфере – у артистов, скульпторов, художни-ков и поэтов, основным является эмоциональный биоритм.

У людей интеллектуального труда, у инженеров, конструкторов, изобретателей, ученых, писателей, журналистов и основной массы преподавателей, ос-новной биоритм – интеллектуальный.

Одно время я занялся анализом графиков био-ритмов известных на всю страну людей после публи-кации некрологов в газетах об их смерти. Довольно быстро мне это занятие надоело, поскольку более 80 процентов случаев говорили о причастности био-ритмов к этому процессу, а там, где совпадения не было, скорее всего, дата рождения, указанная в не-крологе, не соответствовала истине.

ТРИ БИОРИТМА И БОЛЬШОЙ СПОРТ

Основное время отдавалось наблюдениям и прогно-зам в области спорта. Начиная с момента создания точ-ной методики расчета графиков, т. е. с 1979 года, бы-ли подвергнуты анализу все крупнейшие спортивные

соревнования: Олимпиады с 1980 по 2002 годы, чемпионаты Мира и Европы по самым разным видам спорта.

Оказалось, что ни один Олимпийский чемпион, чемпион Мира или чемпион Европы, ни один рекордсмен Мира, даже когда рекорд был установлен накануне соревнований, не побеждал, если в день старта у него был критический день одного из биоритмов, двойной или тройной критический день, или все три биоритма находились в отрицательной фазе, а ведь именно от этих спортсменов все ожидают только побед.

В прежние времена в нашем спорте было модно делать оргвыводы после окончания соревнований, когда изгонялись из спорта великолепные спортсмены и их тренеры как не оправдавшие надежд, не проявившие характер и волю к победе, разгонялись целые команды, например футбольная ЦДКА, и, как стало теперь ясно, совершенно незаслуженно.

Рождение сенсации в спорте – это всегда победа спортсмена не слишком известного, чаще всего молодого, как принято говорить, подающего надежды. Тут тоже не обходилось без влияния биоритмов: в этот момент все они у каждого находились в положительных фазах синусоид.

Одной из самых важных проблем нашего спорта является проблема перехода из молодежного спорта во взрослый. Здесь, «на переправе», мы теряем слишком много перспективных юниоров, сильнейших в мире в своем возрасте, которые, переходя во взрослый спорт, исчезают из поля зрения специалистов, и в то же время их зарубежные сверстники, которых наши легко побеждали, через несколько лет становятся чемпионами мира среди взрослых.

Здесь, конечно, мешает наш традиционный максимализм — или все, или ничего, причем сразу же, а ведь и тут дело не обходится без влияния биоритмов.

Стоит только молодому спортсмену несколько раз попасть на неблагоприятное положение своих биоритмов и провалиться на соревнованиях, как его тут же списывают в разряд бесперспективных, и он заканчивает свои занятия спортом. Но бывает, что молодой спортсмен, сверкнув один раз, затем никак не может даже приблизиться к своему рекордному результату. Некоторые в такие моменты меняют вид спорта и иногда очень удачно.

Ничего не добившись в стайерском беге, спортсмен переходит на лыжные гонки и становится чемпионом, или наоборот, из лыжного спорта — в легкую атлетику и добивается успеха. Все дело в том, что в одном, примерно одинаковом по нагрузкам и характеру виде спорта, соревнования приходились на неблагоприятное положение его биоритмов, а в другом — наоборот. Вывод здесь один — планировать участие в тех соревнованиях, где твои биоритмы будут тебе помогать.

Из всех многочисленных примеров, которые имеются, приведена только малая их часть из различных видов спорта, чтобы не слишком долго задерживать внимание читателя. По этой же причине еще меньше приводится самих графиков биоритмов. Если их приводить по каждому поводу, то они займут слишком много места. Кому же захочется убедиться в их истинности, тот может построить их с помощью приводимой в конце книги методики расчета.

Пройти же мимо спорта как такового, не отдав ему должного, никак нельзя. В моей жизни связь со спортом началась в 1946 году с первого врачебного

обследования при поступлении в школу, причем сразу во 2 класс, поскольку мне уже было 9 лет, и наплас учительница, согласившаяся взять меня с месячным испытательным сроком.

Старенький седовласый земский врач с лорнетом и белой бородой клинушкой, слова которого запомнились на всю жизнь, осмотрев, прослушав и простучав с головы до пят меня, чуть меньше года назад вернувшегося из Германии, из фашистского плена, сказал доверительно и строго: «Вот что, “молодой человек”, хотите жить — всю жизнь должны заниматься спортом»

ПЕРВЫЕ ПРИМЕРЫ

В списке примеров, подтверждающих действие биоритмов в спорте, первым стоит Игорь Ларионов. Назначенный старшим тренером юношеской сборной СССР по хоккею старший тренер «Химика» Ю. И. Морозов долго не мог решить, брать или нет Игоря в команду, потому что тот вдруг резко снизил качество своей игры и стал лишь тенью того, кем он был на самом деле. Скорее всего сработала тренерская интуиция, и Ю. И. Ларионов поехал на чемпионат Европы, хотя уже тогда в отношениях тренера «Химика» и его подопечного проглядывала взаимная неприязнь. Когда перед очередной домашней игрой команды я сталкивался с Морозовым, то тот с раздражением говорил: «Опять твой воспитанник (а мы с Игорем после каждой игры анализировали его действия в различных ситуациях) очередной номер отколол!» Приходилось убеждать старшего тренера «Химика» в том, что его подопечный — будущая звезда, и что ему совсем не нужно «возить тачку», которую таскают все остальные.

В начале чемпионата Европы И. Ларионова не было заметно на площадке, но когда настала пора решающих матчей, он словно преобразился и показал яркую игру, забив в финальной части чемпионата всем соперникам самые важные шайбы. Итогом подобной игры стала победа команды в чемпионате и признание И. Ларионова лучшим нападающим, после чего и началось восхождение талантливому хоккеисту к вершинам славы, к завоеванию всех существующих в мировом хоккее званий и кубков.

Метаморфозы такой разной игры объясняются очень просто: перед началом чемпионата у него все три биоритма находились в отрицательных фазах, а к концу чемпионата все они перешли в положительные фазы. Остается только гадать, удалось бы И. Ларионову стать тем, кем он стал, если бы его не взяли на чемпионат Европы, когда ему исполнилось 18 лет?

С Робертом Эммияном судьба сыграла злую шутку. В самом начале своей взрослой спортивной карьеры на одном из отборочных соревнований на среднегорье в Цахкадзоре он прыгнул в длину на 8 м 86 см, едва не побив мировой рекорд знаменитого Б. Бимона (8 м 90 см), который «продержался» 13 лет. Как он сам признался корреспондентам после старта, рекорду помешала недостаточная длина прыжкового сектора, и он был вынужден укоротить длину прыжка, чтобы не травмироваться.

В этот момент все три его биоритма находились в положительной фазе с максимумом на физическом биоритме. В дальнейшем ему так и не удалось даже приблизиться к своему рекордному результату, потому что одно соревнование за другим приходилось на неблагоприятное время, и превышение нагрузок на мышцы, которое они были неспособны

выдержать в тот момент, приводило к травмам, а когда соревнования приходились на благоприятное время то он в это время залечивал травмы.

Очень интересный случай произошел с точки зрения биоритмов с известной советской лыжницей Галиной Кулаковой. В течение зимнего сезона 1979-1980 годов она побеждала в большинстве стартов до Олимпиады и выиграла все старты после Олимпиады, в том числе и впервые проводимую 30-километровую гонку в Кандалакше, став в итоге первой обладательницей «Кубка Мира», а на Олимпиаде 1980 года осталась без золотых наград. В тот момент большинство наших комментаторов заговорили о предельном возрасте спортсменки, которой было без двух недель 38 лет. Но почему же тогда дальше, в остальных стартах этого года предельный возраст не мешал ей побеждать? Оказывается, что и на Олимпиаде 1968 года она тоже осталась без «золота», хотя по своему возрасту была в самом расцвете сил. Анализ графиков ее биоритмов показал, что и в 1968, и в 1980 году физический и эмоциональный биоритмы, наиболее важные в функциональной подготовке лыжника, были в отрицательной фазе, не совпадая по фазам лишь на несколько дней.

Хочу привести еще один случай фатального невезения для спортсмена. Теннисист Вадим Борисов в течение 10 лет был лидером сборной СССР, неоднократно признавался лучшим по итогам года, несколько раз становился чемпионом Европы в одиночном разряде среди любителей, побеждал сильных профессионалов на открытых турнирах, но чемпионом СССР в личном первенстве, или, как говорят «первой ракеткой» страны так и не стал. Каждый раз во время проведения личного первенства СССР, которое проводилось

в разное время, оно почему-то назначалось именно на те сроки, когда все три его биоритма оказывались в отрицательных фазах.

На зимней Олимпиаде 1980 года был установлен абсолютный Мировой рекорд: американский конькобежец Эрик Хайден выиграл все пять олимпийских дистанций от 500 м до 10000 м. Через две недели на чемпионате Мира по многоборью случилась большая сенсация: Э. Хайден довольствовался лишь серебряной медалью, проиграв по сумме очков голландцу Ван Дер Дюйму, который никогда «звезд с неба не хватал». Все очень просто, Эрика Хайдена подвели биоритмы. Пришел неблагоприятный период, и как он ни старался, хорошего завершения карьеры спортсмена не получилось, а так хотелось уйти непобежденным.

Как большая сенсация на Олимпиаде 1988 года в Сеуле была воспринята победа 28-летнего пловца (по меркам плавания того времени глубокого старика) чемпиона Московской Олимпиады 1980 года Владимира Сальникова на дистанции 1500 м, который до этого момента целых два года ничего не выигрывал. Он был отстранен от звания капитана плавательной команды и вообще выведен из ее состава. От него ушел его личный тренер, и он тренировался самостоятельно под руководством своей жены. На Олимпиаду он попал по личному приглашению организаторов как Олимпийский чемпион. Помимо упорства в достижении цели, ему помогли биоритмы, которые в день старта оказались в положительных фазах, правда пройдя свой ник. Если бы старт состоялся на три дня раньше, возможно, был бы и новый мировой рекорд, график которого он опережал по ходу заплыва.

На той же сеульской Олимпиаде 1988 года 18-летний Александр Кириченко победил на велотреке в гите

на дистанции 1000 м, несмотря на то, что весь последний круг ехал на спущенном колесе. Это чудо, иначе не назовешь, сотворили его биоритмы, находившиеся в положительных фазах («три плюса» с максимумом на физическом).

Через год на чемпионате Мира по велоспорту Александра новое приключение на той же дистанции: у него отломилась половина руля и ему пришлось ехать, держась двумя руками за оставшуюся половину. Повторить чудо, случившееся год назад, хотя к тому времени он стал неоднократным рекордсменом Мира, так и не удалось. Итогом этого заезда стала лишь бронзовая медаль. В этот момент ему не смогли помочь и его биоритмы, не оказавшиеся в трех положительных фазах.

Когда же на следующей Олимпиаде 1992 года в Барселоне все три его биоритма оказались в отрицательных фазах, то он остался вообще без наград, заняв лишь 6 место, хотя 22 года считаются в спорте самыми оптимальными для показа лучших результатов.

КУРЬЕЗЫ ОЛИМПИАД 1992 ГОДА

Зимняя Олимпиада 1992 года тоже дала много поводов для объяснения произошедших неожиданностей, и во всех оказались виноваты биоритмы. Успехи норвежских лыжников В. Ульванга и Б. Дали, биатлониста Е. Редькина, фигуриста В. Петренко, лыжницы Л. Егоровой и сборной СНГ по хоккею с одной стороны, произошли благодаря «хорошему» положению биоритмов спортсменов и ведущих игроков и прежде всего вратарей хоккейной команды, а провалы лыжницы Е. Вяльбе, конькобежца И. Железовского, гор-

нолыжников К. Мерль и А. Томба с другой стороны, случились не без «помощи» «плохого» состояния их биоритмов. Все эти результаты были predeterminedены.

В том, что это были лишь отдельные неудачные моменты в их спортивной карьере, все фавориты доказали после Олимпиады: Е. Вяльбе выиграла «Кубок Мира», И. Железовский в пятый раз стал чемпионом Мира по спринтерскому многоборью, причем победил на всех четырех дистанциях, громкими победами в конце сезона подтвердили свой высокий класс К. Мерль и А. Томба, когда их биоритмы оказались в «хороших» положениях.

И если все предыдущие соревнования анализировались выборочно, по сенсационным результатам, то летняя Олимпиада 1992 года была проанализирована почти полностью по тем видам спорта, в которых выступали спортсмены СССР, для чего Н. В. Березиной была создана дополнительно программа расчета и построения графиков биоритмов, чтобы можно было печатать графики не на листы бумаги, а на ленту. Вот только этими результатами никто в Спорткомитете так и не заинтересовался, а ведь там было столько доказательств как положительной, так и отрицательной «работы» биоритмов. Так и остались рулоны с этими доказательствами лежать мертвым грузом.

ФУТБОЛ И ХОККЕЙ

Не раз портили репутацию одному из лучших вратарей Мира Р. Досаеву его биоритмы. Так было на чемпионате Мира по футболу 1986 года, когда он пропустил 4 мяча в четвертьфинальном матче с командой Бельгии, с трудом пробившейся в основную сетку

лишь по лучшему соотношению мячей; так было в матче «Спартак» с немецкой командой «Вердер» из города Бремена, когда он умудрился пропустить 6 мячей, хотя за весь сезон пропустил всего 18; так было в первом матче на чемпионате Мира по футболу 1990 года с командой Аргентины, проигранному со счетом 0 : 2, а ведь за успешные выступления в 1988 году он был назван лучшим вратарем в Мире. Причинами подобных неудач было то, что все три его биоритма во всех этих моментах оказывались в отрицательных фазах.

Пострадал от биоритмов и другой лучший вратарь Мира по хоккею — В. Третьяк. В финальном матче первого розыгрыша «Кубка Глобена» в Швеции в 1984 году в матче со сборной Чехословакии он пропустил 7 шайб так как все три его биоритма находились в отрицательных фазах. Такого количества шайб он не пропускал никогда, по крайней мере в своей взрослой жизни.

Было очень обидно, когда все кругом заговорили о возрасте, ведь ему было только 32 года, позабыв о том, что двумя неделями раньше он провел одну из своих лучших игр в матче чемпионата СССР против московского «Динамо», которому победа над ЦСКА приносила бронзовые медали. Игра проходила, в основном, в зоне ЦСКА, а закончилась победой армейцев со счетом 2 : 0. В. Третьяк творил чудеса, отбивая все шайбы, летевшие в створ ворот, в том числе и ликвидировал 7 выходов один на один. А еще полтора месяца назад в финальном матче со сборной Чехословакии на Олимпиаде 1984 года он тоже не пропустил ни одной шайбы. Победив со счетом 2 : 0, сборная СССР стала Олимпийским чемпионом, и прежде всего благодаря безошибочной игре В. Третьяка. В том что основную лепту в победы сборной СССР вносили

именно В. Третьяк, ощутили все мы после его ухода из большого спорта. Побед у нашей сборной на чемпионатах Мира и Олимпиадах стало меньше, чем поражений. Не зря говорят, «хороший вратарь – половина команды».

Думаю, что В. Третьяк поспешил со своим расставанием с хоккеем, и это доказали и В. Фетисов, сумевший успешно выступать в НХЛ до 40 лет, завоевывая «Кубок Стенли» и как игрок, и как тренер, и И. Ларионов – до 44 лет продолжая выступать в НХЛ, трижды завоевывая самый престижный трофей в хоккее – «Кубок Стенли» и даже в 41 год став капитаном Олимпийской сборной России на зимней Олимпиаде 2002 года.

Пришло время вернуться к спору с тренером воскресенского «Химика» Ю. И. Морозовым по поводу того, что в командных видах спорта влияние биоритмов мало заметно, так как ошибку одного может исправить другой. Примеры, которые приводились выше, говорят как раз о том, что и здесь оно довольно значительно. Но не только вратари выигрывают или проигрывают матчи. Если у лидеров команды биоритмы в порядке, то успех обеспечен, как было у нашей олимпийской футбольной команды на Олимпиаде в Сеуле. Даже тогда, когда в финальном матче с командой Бразилии грубо ошибся вратарь Д. Харин и бразильцы повели со счетом 1 : 0, я был уверен, что ребята победят, ибо биоритмы у лидеров команды были в порядке. Так оно и случилось.

Так было и на зимней Олимпиаде 1992 года, когда наша хоккейная дружина в последний раз сумела выиграть золотые медали.

В этом плане никак не везло главной команде СССР по футболу, потому что неправильно производился

отбор: на глазок, по функциональному состоянию и работоспособности в момент отбора. При большой длительности турнира в какой-то момент почти вся команда оказывалась не в форме по состоянию биоритмов. Особенно плохо, если биоритмы совпадают у всех трех вратарей, поскольку наступает такое время, когда некого ставить в ворота, что и случилось на чемпионате Мира 1990 года.

На чемпионате Мира 1986 года пик по биоритмам у основной массы футболистов пришелся на стартовую игру с командой Венгрии, которую разгромили со счетом 6 : 0. Только у И. Беланова все три биоритма были в отрицательной фазе и его не было видно на поле. Через две недели в матче со сборной Бельгии, которая заняла в своей подгруппе лишь третье место и пробилась в дальнейшую сетку лишь по лучшему соотношению мячей, в то время как сборная СССР была в своей подгруппе первой, одержав три победы, настало время расплаты. У И. Беланова все три биоритма перешли в положительные фазы и он забивает три мяча, а у остальных, наоборот, отрицательные фазы биоритмов, и с грубейшими ошибками играет защита и, главное, вратарь Р. Досаев. В итоге, поражение со счетом 3 : 4.

На чемпионатах Мира 1990 и 1994 годов основная группа футболистов оказывалась не в форме по состоянию биоритмов в первых двух матчах, которые проигрывали, и, придя в норму к третьему матчу, в обоих случаях громила сборную Камеруна: в 1990 году со счетом 4 : 0, а в 1994 году со счетом 6 : 1.

На чемпионате Мира 2002 года, куда мы с превеликим трудом продрались, нам дорогу в четвертьфинал снова преградила сборная Бельгии, ставшая для нас неудобным соперником. В 2004 году на чемпио-

нате Европы наша сборная оказалась единственной командой, сумевшей одолеть будущего чемпиона – сборную Греции, но тем не менее не сумела преодолеть групповой барьер.

В отборочном цикле чемпионата Мира 2006 года мы получили «оскорбительнейшую пощечину» от сборной Португалии, проиграв матч со счетом 1 : 7. (Такого позора наши сборные никогда еще не испытывали!) И хотя состояние биоритмов игроков, вызванных на матч, я не проверял, но уверен, что без влияния биоритмов тут дело не обошлось, и прежде всего у вратаря команды В. Малафеева, который в каждом пропущенном мяче оказывался не в том месте, где следовало быть.

Это только малая часть доказательств того, что и в командных соревнованиях биоритмы играют большую роль и не учитывать их влияния нельзя. К сожалению, большинство тех, кому они нужнее всего, не хотят этого понимать. Много раз случалось обращаться к тренерам, чтобы убедить их в необходимости использования биоритмов и только один раз довелось почувствовать какое-то понимание.

Старший тренер ЦСКА и сборной СССР по хоккею В. В. Тихонов отфутболил меня к своему помощнику Ю. И. Моисееву, а тот откровенно признался, что «в команде работает научная бригада, но толку от нее мы не видим». Не приняли предложений ни И. Е. Дмитриев, тренер команды «Крылья Советов», ни тренеры команды «Химик» В. Ф. Васильев, Г. Н. Сырцов, В. А. Никитин, В. Н. Брагин и Н. А. Ванин И только со сборной СССР по футболу, когда ее возглавлял А. Ф. Бышовец удалось поработать в течение 1990–1991 годов на отборочном цикле к финалу чемпионата Европы 1992 года, но до конца дело довести так и не удалось.

При первой встрече, когда выяснилось, что ключевые игроки команды О. Кузнецов, С. Алейников и А. Михайличенко «не в форме» по состоянию биоритмов (все три биоритма в отрицательных фазах), мне был задан тот самый вопрос, который задается всегда: «Как избежать влияния биоритмов на спортсмена?» На что я шутливо отвечал: «Уберите с небосвода Луну». А как быть, если собраны осколки от прежней команды и тренер только-только приступил к работе?

Вполне естественно, что самый простой способ — вывести этих футболистов из основного состава — в данном случае никак не подходил, потому что разрушилась бы командная игра. Поэтому был предложен второй вариант — дать этим футболистам локальное, выполнимое по данному состоянию биоритмов задание — экономно расходовать силы, не тратить их попусту, не участвуя в атакующих действиях команды, а использовать эти окна для отдыха, не переходя на половину поля соперника. Такой вариант вполне устроил тренеров и принес необходимый результат — ничья со счетом 0 : 0 на чужом поле с самым сильным соперником в группе, со сборной Италии, была достигнута, и даже могли выиграть, если бы в самом конце игры О. Протасов не промахнулся, оказавшись против покинутых вратарем ворот.

Проработав бесплатно полтора года и показав необходимость своего присутствия в сборной, я предложил тренерам заключить со мной контракт на работу на финале чемпионата Европы и оставил свои координаты, но приглашения так и не дождался. Тренеры же и в том числе врач команды З. Ордженикидзе меня огорошили, сказав, что скорее всего поедут чиновники, а не те, кто необходим команде. Как потом оказалось, это была лишь отговорка, за которой

скрывалось неверие в то, что именно моя помощь была решающей на фазе отборочного турнира.

Результат выступления сборной ССС-СНГ в финале чемпионата Европы 1992 года вам известен: сыграл вничью 1 : 1 с чемпионами Мира – сборной ФРГ, причем пропустили гол за минуту до конца матча, и чемпионами Европы – сборной Голландии 0 : 0, а проиграли со счетом 0 : 3 команде Шотландии, которая впервые за всю историю проведения чемпионатов Европы добралась до финальной части. Проиграли при полном игровом преимуществе команде, проигравшей оба предыдущих матча, потому что тренеры не угадали с составом. Если бы они сделали всего одну замену и поставили в стартовый состав вратаря С. Черчесова, не было бы и первого гола в наши ворота, который сам себе забил отлично сыгравший в двух предыдущих матчах Д. Харин, запоздавший с броском, и мяч, стукнувшись о стойку ворот, от спины вратаря вкатился в ворота, и этот обидный гол сломал команде всю игру. Вот как сработал устаревший тренерский спортивный принцип – «состав, который выигрывает – не меняют».

В итоге, спортивные функционеры, сделав оргвыводы, нашли виноватого, то бишь «стрелочника», и уволили А. Ф. Бышовца вместе с его тренерской командой, предопределив тем самым последовавшие после этого провалы на чемпионате Мира 1994 года, в финале чемпионата Европы 1996 года, в отборочных циклах чемпионата Мира 1998 года, чемпионата Европы 2000 года, а также чемпионата Мира 2002 года, позабыв о русской мудрости, которая гласит: «За одного битого – двух небитых дают».

Благодаря вмешательству общественности и первого президента России Б. Н. Ельцина в 1998 году снова

назначили А. Ф. Бышовца старшим тренером сборной России, но, к сожалению, его главный помощник В. М. Сальков, к которому я снова обратился, отказался от помощи, и команда тренеров снова «наступила на те же самые грабли». Свое нежелание работать совместно он объяснил тем, что они (тренеры) не поверили, что в успешном выступлении команды на отборочном цикле 1990–1991 гг., когда команда не проигрывала 17 игр подряд, была и моя заслуга.

Итог выступлений сборной команды России под руководством А. Бышовца в 1998 году – 6 поражений подряд, в том числе 3 в отборочном цикле к чемпионату Европы 2000 года. Такой результат не мог не привести к новому увольнению старшего тренера А. Бышовца и его команды, но теперь уже, наверно, навсегда.

Я не делал больше никаких анализов выступления сборной России по футболу, но тем не менее на 100 % уверен в том, что все ее неудачи и в отборочном цикле к чемпионату Европы 2000 года, и в чемпионате Мира 2002 года, а также неудачи московского «Спартака» в Лиге Чемпионов и в последующих чемпионатах России связаны с нежеланием использования графиков биоритмов. Нелепая ошибка вратаря А. Филимонова в матче со сборной Украины, забросившего мяч в свои ворота, в результате чего мы проехали мимо финала чемпионата Европы в 2000 году, а также не менее нелепая травма, полученная сильнейшим игроком сборной России А. Мостовым в предверии чемпионата Мира в Японии и Корее, не позволившая ему выступить в нем, связаны с ослабленным состоянием организма обоих футболистов.

Если бы у О. Романцева были на руках графики биоритмов этих футболистов, то неудач можно было

бы избежать, посадив их в данных матчах на скамейку запасных. В результате чего, А. Филимонов оказался не только за пределами сборной, но и «Спартака», путешествуя из одной команды в другую, а А. Мостового — лидера сборной, лишили по-существу последней возможности в карьере добиться чего-то на самом престижном турнире в футболе.

Точно так же можно было бы избежать травм у Е. Титова, Д. Парфенова и Д. Сычева, не давая им играть с недолеченными травмами в неблагоприятные периоды, ставшие и причинами новых травм, и скандала, приведшего к разрыву отношений с Д. Сычевым и перехода его в марсельский «Олимпик» и возвращением домой, но уже в «Локомотив».

СЕРГЕЙ БУБКА

Есть спортсмены, которые «выше» всех своих соперников буквально на голову. Одним из них был шестовик Сергей Бубка, который мог себе позволить устанавливать Мировой рекорд, как это случилось с высотой 6 м 11 см, даже тогда, когда его физический биоритм последним из трех биоритмов один день назад перешел в отрицательную фазу на «три минуса»: это говорит о том, что «постоянный» уровень его биоритмов позволяет ему устанавливать Мировые рекорды даже на спаде, на 70 % готовности организма, а побеждать соперников и при 50 %. И в то же время, никому, даже С. Бубке, не суждено было избегать провалов и травм в критические дни.

К сожалению, вокруг неудач Сергея, в том числе и на Олимпиадах, ходило слишком много домыслов журналистов, не имеющих под собой реальной почвы.

Особенно в этом преуспели газета и журнал «Спортэкспресс», причисливших его к «великим олимпийским неудачникам», распространяя небывлицы о состоянии его биоритмов, поскольку пользовались расчетами и по старой методике.

Вот что пишет Юрий Юрис в 4 номере журнала «Спортэкспресс» за 1997 год: «В историю легкой атлетики Бубке суждено будет войти в двух ипостасях — космического шестовика и... великого олимпийского неудачника. Мимо Олимпиады в Лос-Анджелесе 1984 году, необыкновенно урожайном для него на рекорды, Бубка «проехал» по известным и независимым от него причинам. Четыре года спустя в Сеуле он превеликим трудом зацепился за золотую медаль. При чем сделал это вопреки обстоятельствам — вдруг навалившимся травмам и глубокой душевной депрессии связанной с конфликтом и последовавшим вскоре разрывом с тренером Виталием Петровым, с которым они были неразлучны 16 лет.

7 августа 1992 года, когда проходил финал соревнований шестовиков в олимпийской Барселоне злую шутку сыграли с Бубкой его биоритмы: эмоциональное, интеллектуальное и физическое состояния спортсмена сошлись в этот день в одной точке — нулевой».

Давайте посмотрим, что же на самом деле было биоритмами Сергея Бубки на каждой из Олимпиад, которых он участвовал.

На Олимпиаде 1988 года Сеуле его физический и эмоциональный биоритмы были в отрицательной фазе, а интеллектуальный биоритм — в положительной, что позволило ему точно рассчитать возможности своего главного соперника, Р. Гатаулина. В свой последний прыжок на высоте 5 м 90 см он вложил

последние силы, причем, точно уловил момент, когда стих ветер, совершив прыжок без всякой настройки, в самом начале отведенного на него времени. Когда Р. Гатаулин не сумел взять высоту 5 м 95 см, С. Бубка, уже в ранге Олимпийского чемпиона попросил установить высоту 6 м, но, выйдя на старт и взяв шест в руки, понял, что никаких сил для борьбы с этой, в то время рекордной высотой, не осталось, и от попытки отказался.

На Олимпиаде 1992 года в Барселоне С. Бубка вполне мог бы победить с рекордным результатом, поскольку его физический и эмоциональный биоритмы были в положительной фазе, но интеллектуальный биоритм был почти на самом низком уровне отрицательной фазы, и именно это сыграло свою роковую роль. При первой попытке на начальной высоте 5 м 70 см судьи поставили планку на 10 сантиметров дальше, чем она ставится обычно, и Сергей, уже преодолев высоту, опустился на нее сверху. Попросив поставить планку на место, он не обратил внимания на то, что судьи не отреагировали на его просьбу, и во второй попытке сбил планку на этой высоте в той же манере. Пытаясь хоть что-то предпринять, Сергей переносит свою последнюю попытку на высоту — 5 м 75 см, но и ее сбивает все в той же манере и выбывает из борьбы.

Будь его интеллектуальный биоритм в положительной фазе, он был бы более сообразительным и внимательным и мог бы даже, учинив скандал, заставить судей поставить планку туда, куда он просил.

На Олимпиаде 1996 года в Атланте С. Бубка был готов, по его словам, не только победить, но и установить Мировой рекорд как минимум с результатом 6 м 20 см. За неделю до старта, 25 июля, он проводит последнюю

прыжковую тренировку, успешно прыгая через резинку на высоте 6 м 20 см – 6 м 30 см, в результате чего травмировал ахиллово сухожилие на правой ноге.

В этот день его физический и эмоциональный биоритмы были в положительных фазах близко к максимуму, но это был критический день интеллектуального биоритма с переходом в отрицательную фазу, и у него просто «заклинило мозги» – делать подобное за неделю до старта непозволительно никому, даже С. Бубке.

Не известно, сумел бы Сергей победить в Атланта 1 августа 1996 года, если бы не получил этой травмы, ведь в этот день все три его биоритма оказались в отрицательных фазах, но то, что никакого рекорда не было бы, в этом я абсолютно уверен.

Также была уверенность в том, что нового Мирового рекорда не будет в тот день, когда Бубка выиграл свою шестую золотую медаль на чемпионате Мира 1997 года по легкой атлетике – этого не позволили сделать его биоритмы.

На Олимпиаде 2000 года в Сиднее причиной провала тоже стали биоритмы. В этот день, 28 сентября, его физический биоритм был на самом низком уровне, и, мало того, это был критический день интеллектуального биоритма.

Если раньше Сергей сдерживал себя, не поднимая слишком высоко планку своего очередного рекорда, чтобы иметь стимул к продолжению своих выступлений, то по достижении предельного возраста ему хотелось красиво уйти, завершив карьеру «сумасшедшим» рекордом. Подобное вполне было возможно, пужно было бы только поверить в биоритмы и подобрать соответствующий момент для решающего старта. Но ни в какие биоритмы он верить не хотел.

Такому великому спортсмену, как С. Бубка, я не мог не уделить особого внимания, ведь даже его слиш-

ком часто преследовали неудачи и травмы, чего вполне можно было бы избегать с помощью биоритмов, не планируя своих выступлений в «неблагоприятные» периоды своей жизни.

В течение 1999 и 2000 годов я неоднократно пытался помочь Сергею установить «сумасшедший рекорд», делая прогнозы на наиболее благоприятное для этого время по его биоритмам, но ни одно СМИ так и не напечатало предлагаемые мной статьи. Так и пришлось С. Бубке закончить свою карьеру, не осуществив свою самую сокровенную мечту, тем более что она вполне могла быть осуществима.

ИРИНА ПРИВАЛОВА

Особого разговора заслуживает и то, что произошло с И. Приваловой, чемпионкой Мира в беге на короткие дистанции, «спринтером от Бога», как назвал ее Е. Богатырев, член редакции журнала «Физкультура и спорт». С ее помощью руководители Олимпийской команды России рассчитывали завоевать на Олимпиаде 1996 года в Атланте 3 золотые медали, а я предсказал ей не только провал, но и травму, которая в дальнейшем надолго выведет ее из строя, и попросил передать график биоритмов ее тренеру работника Федерации легкой атлетики Д. П. Стукалова, поскольку мои неоднократные попытки сделать это лично не удавались.

Как и следовало ожидать, мне никто не поверил, и И. Привалова поехала на Олимпиаду, но прогноз оказался предельно точным. Она действительно получила травму, и два года жизни оказались вычеркнутыми из большого спорта.

Восстановившись после полученной на Олимпе травмы, она в следующем году получает еще более резкую, да такую, что многие поставили на ней крест. Но спортсменка и ее тренер верили в свою звезду и, главное, много и целенаправленно трудились, и Ирине удалось «восстать из пепла», подготовиться и удачно выступить на чемпионате Европы 1998 года, проходившем во второй половине августа в Будапеште, где она стала чемпионкой в беге на 200 м, завоевала серебро на стометровке и бронзу в эстафете 4 x 100 м.

Надо сказать, что с каждым следующим днем физическое состояние ее организма по графику биоритмов ухудшалось, и я с тревогой ожидал ее старта на последнем этапе эстафеты 4 x 100 м. За 10 м до финиша она была на метр впереди, но далее словно остановилась, оказавшись в итоге третьей, а ведь почти то же самое было и на финише стометровки.

Психологический барьер в смысле боязни получения новой травмы вполне мог преследовать ее — это я знал не понаслышке, а на собственной шкуре, когда после полного разрыва ахиллового сухожилия и произведенной затем пластической операции боялся бегать и серьезно нагружать ногу целых три года. А у Ирины в следующем году на чемпионате Мира 1999 года по легкой атлетике новая травма, выведшая ее из строя еще на год, и она была вынуждена поменять специализацию, перейдя на дистанцию 400 м с барьерами. Такой шаг позволил ей попасть на хорошее положение биоритмов и стать Олимпийской чемпионкой в Сиднее. Если бы она попыталась снова выступить в спринте, то не только ничего бы не выиграла, но и могла бы получить новую травму.

К стати, прогноз на успешное выступление И. Приваловой был сделан в редакции журнала «Физкульту-

ра и спорт» накануне начала Олимпиады 2000 года и был помещен в 10 номере этого журнала в статье Е. Богатырева «Они нас удивили». Мало того, в первом номере газеты «Московский спорт», в ожидании успешного выступления ее на зимнем чемпионате Мира, был помещен график биоритмов Ирины на февраль 2001 года, но, к сожалению, она отказалась от этого выступления.

Если быть хоть немного повнимательнее, то по графику можно было бы определить, что в начале марта месяца по биоритмам Приваловой начинался спад, но этим графиком ни Ирина, ни ее тренер не заинтересовались, и 1 марта на тренировке спортсменка получает травму, которая лишила ее возможности выступить на чемпионате Мира 2001 года в Эдмонтоне, где, судя по биоритмам (три плюса), у нее была возможность выиграть дистанции – 100 м, 200 м, 400 м, и 400 м с барьерами да еще поучаствовать в двух эстафетах – 4 x 100 м, и 4 x 400 м. Такое положение биоритмов, когда они оказываются в положительных фазах в течение всего соревнования бывает очень редко. Но жизнь распорядилась по-другому: последняя травма позволила ей родить ребенка, все откладываемого на потом.

По поводу разговоров о том, что на следующей Олимпиаде в 2004 году Ирина собиралась выступать на дистанции 800 метров, можно сказать только одно. Прежде чем принимать подобное решение, следует посмотреть, в каком положении окажутся ее биоритмы в день старта на этой дистанции, а затем уже и принимать окончательное решение.

Как выяснилось в дальнейшем, это были только разговоры, и на Олимпиаду 2004 года И. Привалова не поехала. Наконец, в ноябре 2005 года Ирина

решилась снова начать тренировки, не зная еще, во что это выльется, и тут же посыпались предложения о продолжении карьеры, в том числе и заняться бобслеем. Смысл есть только в том, чтобы спокойно и планомерно готовиться к Олимпиаде 2008 года по беговым дисциплинам от 100 м до 1500 м, окончательно сделав выбор в последний год перед Олимпиадой с учетом состояния организма по биоритмам.

Поскольку в этой главе идет речь о легкой атлетике, то добавлю сюда несколько фраз о Ю. Борзаковском, олимпийском чемпионе 2004 года в беге на 800 м, которого еще в 2000 году Е. Богатырев назвал «белым кенийцем». Многие специалисты ждали от Юрия победы на Олимпиаде 2000 года в Сиднее, но когда этого не произошло, то все посчитали, что он был еще слишком молод и ему не хватило опыта.

На самом деле ему «по мешали» его биоритмы, все три оказавшиеся в отрицательных фазах («три минуса»), а когда он через 4 года победил в Афинах, то они ему «помогли», поскольку находились в положительных фазах («три плюса»). Но этой победы могло и не быть, если бы старт был назначен на следующий день, поскольку это был критический день его физического биоритма. На чемпионате Мира 2005 года по легкой атлетике в Хельсинки снова биоритмы не позволили ему одержать победу, поскольку эмоциональный и интеллектуальный биоритмы оказались в отрицательных фазах синусоид.

ТЕННИС

С особым пристрастием на протяжении многих лет я слежу за выступлением теннисных звезд, поскольку этот вид спорта стал для меня наиболее люби-

мым. Здесь всегда рождение сенсации – это поражение фаворита, и связано оно с комплексным действием биоритмов. Объясняется подобное не хорошей игрой победителя, а плохой игрой побежденного, поскольку победитель, родивший сенсацию, как правило, выбывает из дальнейшей борьбы уже в следующем круге. Не случайно подчеркивается комплексное действие биоритмов, потому что причиной поражения фаворита могут быть и критические точки, и отрицательная фаза любого биоритма.

Если это отрицательная фаза физического биоритма, то может не хватить сил до конца затяжного поединка, если отрицательная фаза эмоционального биоритма, то причиной поражения становится замедленная реакция и отсутствие должной собранности, если же отрицательная фаза интеллектуального биоритма, то это так называемая игра невпопад: мяч посылается не тем ударом и не туда, куда следует, это больше, чем обычно, невынужденных ошибок, в том числе и двойных при подаче.

Примеров можно было бы привести огромное число, и, задайся я такой целью, получилась бы целая книга, но приводится лишь небольшая часть из них.

Первая попытка поработать со сборными командами СССР по теннису состоялась еще в 1984 году, когда главными тренерами были О. В. Морозова и Ш. А. Тарпищев, окончилась неудачей, хотя им были предоставлены доказательства «работы» биоритмов. Следующая попытка была предпринята в декабре 1994 года, когда сборная России впервые вышла в финал «Кубка Дэвиса», где ей предстояло встретиться со сборной Швеции. Большинство специалистов сходилось на том, что в этом поединке нашей команде вполне по силам завладеть «серебряной салатницей» с первого захода.

Сравнив графики биоритмов обеих команд, я пришел к выводу, что у нашей команды вообще нет никаких шансов на победу: у Е. Кафельникова и А. Волкова фазы минусов по двум биоритмам, а у А. Чеснокова -- по всем трем, в то время как у шведов с биоритмами значительно лучше. Эти графики были показаны капитану нашей команды В. Борисову и предложено было передать их теннисистам, что он и сделал, но, к очередному сожалению, они от них отказались.

После окончания матча В. Борисова обвинили в том, что он не поставил на игру А. Чеснокова, который за неделю до этого в «Российском Кубке», когда у него все три биоритма были в положительных фазах, обыграл и А. Волкова, и Е. Кафельникова, и отстранили его, впервые в истории нашего тенниса доведшего команду до финала в «Кубке Дэвиса», от руководства командой.

Думаю, что В. Борисов поступил правильно, учитывая то, что месяц назад А. Волков выиграл «Кубок Кремля», а также то, что быстрое покрытие, на котором проводился матч, так нелюбимо А. Чесноковым, да и к тому же на последней прикидочной тренировке за день до матча у него все буквально валилось из рук. Он ошибался на самых элементарных мячах и срывал зло на ракетке, то и дело запуская ее под потолок, а затем сломал ее ударом о покрытие, а этого-то обвинители, в лице Ш. Тарпищева и А. Метревели, не видели. В правоте В. Борисова убеждает и тот факт, что на своем нелюбимом покрытии А. Чесноков в дальнейшем поучил свою самую серьезную травму, заставившую его закончить карьеру теннисиста-профессионала.

Об этом можно говорить сейчас, а тогда все казалось наоборот. Через год в полуфинальном матче со

борной Германии А. Чесноков, выступая уже под руководством Ш. Тарпищева, сотворил чудо, победив при счете 2 : 2 в пятом решающем сете М. Штиха, отыграв на подаче соперника 9 (!) матчболов и принеся общую победу сборной России. После окончания матча А. Чесноков был награжден первым президентом России Б. Н. Ельциным орденом. Казалось бы, это подтверждало правоту критиков В. Борисова, но ведь матч проводился на грунтовом сверхмягком переувлажненном покрытии.

Дальше же, уже в финале этого года со сборной США, у нашей команды снова не было никаких шансов выиграть самый престижный трофей профессионального тенниса, потому что равных П. Сампрасу игроков в Мире в тот момент не было, что он и доказал, принеся своей команде три победных очка, хотя победа над А. Чесноковым далась ему ценой величайшего перенапряжения, едва не закончившегося трагедией. Казалось бы, отличная игра А. Чеснокова в этот период многих убедила в прошлой неправоте В. Борисова, сделавшего промашку, не поставив его тогда в игру, но не торопитесь с выводами.

В 1996 году сборная России имела прекрасный шанс завладеть «Кубком Дэвиса», если бы в первом круге «прошла» сборную Италии, не имеющую звезд, потому что в дальнейшем из борьбы выбыли основные фавориты — команды Германии и США — и в финале французы, не бывшие фаворитами, обыграли ослабленную команду Швеции.

Тот же самый, великолепно выступавший ранее, А. Чесноков проиграл обоим итальянцам, игрокам отнюдь не первой десятки, проиграл на своем любимом мягком грунтовом покрытии, что и решило исход матча. В это время у него все три биоритма находились

в отрицательных фазах, и подобный результат был предопределен. В результате наша команда вылетела из высшей лиги «Кубка Дэвиса».

Прогнозы на выступления сильнейшего тогда теннисиста Мира П. Сампраса, которые не стала публиковать газета «Спортэкспресс» в 1998 году, и за последующие годы оказывались абсолютно точными. Все его провалы четко попадали на «неблагоприятные периоды» по биоритмам, в том числе и на чемпионате АТП 1998 года в Ганovere, и в течение всех последующих лет. Победа Сампраса на чемпионате США 2002 года, хотя 2 года он не одерживал громких побед, стала возможной с помощью всех трех биоритмов, оказавшихся к четвертьфиналу и далее на «трех плюсах».

Точно так же непонятная многим нестабильность Е. Кафельникова, который мог и обыграть кого угодно, и проиграть кому угодно, вполне объяснима, как и объяснимы все его «взлеты и падения», происходившие практически в течение 1999–2003 годов, если обратиться к графику его биоритмов.

Перед первым турниром «Большого Шлема» 1999 года Евгений выбывал в первом же круге в каждом турнире, в котором участвовал, и, естественно, никто, кроме меня, не ожидал от него победы на Чемпионате Австралии, проходившем во второй половине января этого года. Проигрыши в начале января объяснялись «наиболее неблагоприятным периодом» по его биоритмам, но к началу этого турнира наступил «наиболее благоприятный период», и Е. Кафельников побеждает во второй раз в своей карьере в турнире «Большого Шлема», хотя к финалу его биоритмы начали переходить в отрицательные фазы. Помогло одержать победу еще и то, что все фавориты в начале сезона еще не успели как следует подготовиться и выбыли на первых стадиях турнира.

Эта победа по набранным очкам позволила ему выйти на второе место в рейтинге АТП, почти догнав П. Сампраса, пропускавшего этот турнир, и появилась возможность стать первым. Но несколько попыток сделать это закончились неудачей, поскольку опять вмешались биоритмы.

Сначала в «наиболее опасный день», когда в отрицательную фазу переходит последний из трех биоритмов, а именно физический, Е. Кафельников получает травму руки и почти на месяц выбывает из строя. Залечив травму, он снова попадает на «наиболее опасный день» и опять выбывает из турнира. Неудачи преследуют его и дальше, к чему тоже «приложили руку» его биоритмы. Так, интеллектуальный биоритм своей отрицательной фазой «помог» ему недооценить возможности своего соперника, Г. Куэртена, которого он разгромил под ноль в первой партии, и посчитал, что победа «уже в кармане», а затем, в следующем турнире, ему просто не хватило сил и скорости, когда в отрицательной фазе оказался его физический биоритм.

В конце концов, Е. Кафельникову благодаря еще более неудачной игре соперников все-таки удалось возглавить рейтинг теннисистов профессионалов, правда, лишь на короткое время, всего на полтора месяца, и закончить 1999 год на второй строчке рейтинга.

Несмотря на первую неудачную попытку опубликовать прогноз, я не удержался и снова сделал прогноз на результат четвертьфинального матча «Кубка Федерации» 1999 года среди женщин между командами России и Франции, который совпал на все 100 %. Этот прогноз, где была спрогнозирована победа сборной России со счетом 3 : 2 за счет выигрыша всех трех матчей с участием Н. Тозья, у которой все три биоритма оказались в отрицательных фазах, вместе с графиками биоритмов

был передан мной капитану нашей команды К. А. Богородецкому, с которым меня познакомил в то время один из деректоров «Кубка Кремля» Олег Пряжин.

В такой исход матча трудно было поверить, ведь Н. Тозья входила в первую десятку рейтинга, в то время как лучшая наша участница команды – Е. Лиховцева дефилировала между второй и третьей десятками. В дальнейшем в ходе других турниров Н. Тозья подтвердила свой класс, дважды обыграв Е. Лиховцеву, а затем и Т. Панову на «Кубке Кремля» 1999 года, где стала победительницей.

В полуфинальном матче «Кубка Федерации» с командой Словакии вера в биоритмы капитана нашей команды К. А. Богородецкого, благодаря подсказке, помогла скоординировать тактику ведения игры Т. Пановой, у которой все три биоритма оказались в отрицательных фазах. И если в первый день матча Т. Панова, по-видимому по инерции продолжала играть в «свою игру» и проиграла К. Хабсуловой почти без борьбы (как она призналась после – «не было никаких сил»), то на следующий день воспользовалась советом сполна, что и позволило ей хоть и с трудом обыграть Л. Церванову. Эта победа оказалась решающей для команды России, принеся ей общую победу в полуфинальном матче, и именно это очко в итоге вывело ее в финал, поскольку парную встречу наши девушки проиграли.

В финальном матче с командой США по моему совету К. А. Богородецкий поставил в команду Е. Дементьеву, у которой по биоритмам было «три плюса», и она обыграла В. Уильямс, четвертую в то время в мировом рейтинге, чего никто не ожидал, ведь Лена в этом рейтинге была лишь 91. После этой победы Е. Дементьева стала играть значительно увереннее, и в 2000 году она дошла до полуфиналов на открытом первенстве

США и Чемпионата Мира АТП, а также завоевала серебряную медаль на Олимпиаде в Сиднее, и к «Кубку Кремля» оказалась на 16 месте в рейтинге. В четвертьфинальном матче этого турнира с лидером женского рейтинга М. Хингис, проиграв первый сет со счетом 0 : 6 и успокоившись, она стала «лупить» по каждому мячу и выиграла второй сет со счетом 6 : 4. Этот фейерверк ударов продолжался и в решающем сете до того момента, пока счет не стал 4 : 4 и 0 : 40 на подаче М. Хингис, у которой, оказавшейся на грани поражения, пропала первая подача. Е. Дементьевой оставалось только попытаться «убить» один из трех мячей, а затем выиграть и свою подачу. Но именно в этот момент случилось то, чего никто не ожидал. Создалось впечатление, что у Лены «заклинило мозги». Вместо того, чтобы продолжать вести активную игру и «лупить» по мячу, она начинает посылать на сторону соперницы слабые мячи, чем та мгновенно воспользовалась, выиграв подряд 9 мячей, и матч в итоге. На пресс-конференции М. Хингис призналась, что это не она выиграла, а проиграла Лена.

Такой неожиданный поворот в матче был предсказуем, поскольку у Е. Дементьевой был двойной критический день по эмоциональному и интеллектуальному биоритмам, и ее тренер был мной предупрежден, что не следует ничего не изобретать, а просто «лупить» по каждому мячу, но сама Лена даже не захотела его послушать, сказав: «Лучше ничего не знать». Расплата за незнание не заставила себя долго ждать.

Точно так же и капитан нашей мужской команды Ш. А. Тарпицев так до конца и не поверил в биоритмы, поскольку не внес никаких корректировок в игру Е. Кафельникова в четвертьфинальном матче «Кубка Дэвиса» 1999 года с командой Словакии, и во второй

день матча в паре с А. Ольховским он проиграл парную встречу, а в заключительный день бездарно, без какой бы то ни было борьбы, проиграл в трех партиях К. Кучере, так что с трибун понеслись выкрики: «Позор!», в результате чего счет сравнялся и команда оказалась на грани поражения.

Спасло то, что у М. Сафина, предупрежденного мной графиком его биоритмов, все три биоритма были в положительных фазах и он, несмотря на то, что почти полтора месяца был лишен игровой практики, поскольку залечивал травмированную руку, сумел в первый день обыграть К. Кучеру, а в заключительной игре в тяжелейшем пятисетовом поединке сумел победить такого неудобного соперника, как Д. Хрбаты на его любимом грунтовом покрытии, принеся общую победу сборной России.

В том, что Ш. А. Тарпищев так и не понял смысла в применении графиков биоритмов, пришлось убедиться после окончания этого драматического матча, когда на вопрос, убедился ли он в действии биоритмов, он ответил: «А что делать? Играть-то все равно надо».

Конечно, понять его можно. Попробуй не поставь Е. Кафельникова, тогда второго игрока в Мире, на матч! Упреков потом не избежать, особенно если эта замена не принесет нужного результата. Такое уже случилось в 1994 году во время финального матча «Кубка Дэвиса» сборной России с командой Швеции, когда капитан нашей команды В. Борисов не поставил в игру А. Чеснокова.

И если никакой вины В. Борисова в поражении команды не было, то вина Ш. Тарпищева, как капитана мужской команды на полуфинале «Кубка Дэвиса» 1999 года с командой Австралии, очевидна, когда не выбитое травяное покрытие корта, названное Кафель-

никовым «картофельным полем», а плохое «состояние его биоритмов» стало причиной двух поражений в одиночных встречах с не самыми сильнейшими на тот момент игроками Австралии, приведших к поражению нашей команды.

На сей раз команду не мог выручить и М. Сафин, поскольку он в течение года не играл на травяном покрытии, да и состояние его организма по биоритмам не обещало ничего хорошего. Но не только «неблагоприятный период» биоритмов Е. Кафельникова оказался причастен к этому поражению. Свою отрицательную роль сыграло и его «шапкозакидательное настроение», когда перед началом матча он, давая интервью, запрограммировал себе «легкую прогулку» и разгром соперников, позабыв о русской поговорке, которая гласит: «Не говори гоп пока не перепрыгнешь». Самое интересное заключается в том, что подобное поведение было совершено по подсказке тренеров, о чем можно судить по тому, с какой убежденностью оправдывал такой настрой помощник Ш. Тарпищева С. Леонюк в 10 номере журнала «Теннис+» за 1999 год.

Ш. Тарпищев не решился не только заменить Е. Кафельникова на запасного, поскольку, по его словам, за спиной двух лидеров никого нет, но и хотя бы предупредить его о «плохом» состоянии его биоритмов. Не зря астрологи говорят: «предупрежден – значит вооружен», а Кафельников пытался продолжать играть в свою обычную игру, поддерживая свой быстрый темп игры и используя набор технических средств и приемов, которые в данном состоянии организма не могли принести ему надлежащих дивидендов.

Подобная ситуация с биоритмами повторилась и в 2000 году в матче с командой Испании на ее поле, когда Е. Кафельников и М. Сафин потерпели по два

поражения от испанцев на грунтовом покрытии, а эт теперь уже так сильно ударило по престижу и самолюбию Е. Кафельникова, что он в течение месяца неудачно выступил в нескольких турнирах подряд и оказался на 8 месте в рейтинге. В дальнейшем же он не заиклился на неудачах и сумел победить на Олимпиаде 2000 года в Сиднее, в чем ему на сей раз помогли биоритмы.

Через три недели на «Кубке Федерации» наша женская команда, которой взялся руководить Ш. Тарпищев, с превеликим трудом удержалась в высшей лиге, обыграв лишь команду Австралии и проиграв командам Франции и Бельгии, когда в команду была приглашена сильнейшая наша теннисистка в рейтинге Анна Курникова, которая и проиграла все три свои встречи: две одиночные и парную, и снова Ш. Тарпищев не решился ее заменить, хотя в женском теннисе, по его же словам, у нас «длинная скамейка запасных». И это несмотря на то, что имеется положительный опыт К. Богородецкого, приведшего в предыдущем году команду и без А. Курниковой к финалу, сотворив там сенсацию с помощью графиков биоритмов.

В 2001 году благодаря отказу команды США от участия в «Кубке Федерации» нашей команде удалось добраться до финала, но победить команду Бельгии наша команда не смогла, и не потому, что она слабее по рейтингу, а потому что тренер не смог предложить своим подопечным грамотную тактику ведения игры, способную превратить слабость в уверенность, заставив соперниц сомневаться в своей силе.

В первом же матче «Кубка Федерации» 2002 года наша сборная команда под руководством все того же Ш. Тарпищева, умудрилась проиграть одной из слабейших команд в рейтинге, команде Германии, поскольку

«длинная скамейка» оказалась столь короткой, что на решающую парную игру некого было поставить взамен оказавшейся растренированной (по состоянию биоритмов) Е. Дементьевой.

Приходится только констатировать факт, подтверждающий то, что огромную роль в жизни спортсмена играет тренер, умеющий поставить игру ученику, лишний раз доказали А. Чесноков и А. Волков, взявшие в 2000 году под свою опеку Марата Сафина, и тот через месяц после проигрыша испанцам на «Кубке Дэвиса» выиграл несколько турниров, рассчитавшись со своими обидчиками на тех же грунтовых кортах, в той же Испании, и вошел в десятку мирового рейтинга. Появившаяся после этого уверенность в своих силах позволила ему дважды обыграть П. Сампраса, стать чемпионом открытого первенства США и оказаться на 1 месте рейтинга. Но недостаток игрового опыта, огрехи техники и неумение пользоваться психологическими аспектами в игре не позволило ему удержаться в 2000 году на первом месте из-за досадных и вовсе не обязательных поражений отнюдь не от сильнейших теннисистов, как от неудобного Ф. Санторо в первом же круге на Олимпиаде в Сиднее, и это при «трех плюсах».

Сезон 2001 года оказался для М.Сафина провальным, о чем был сделан прогноз еще в начале года, поскольку для него началось прохождение «медных труб», а здесь он слабоват, да и огрехи техники так им по-настоящему и не исправляются. Попытка заинтересовать графиками биоритмов для Марата и Дицары Сафиных их родителей во время проведения «Кубка Кремля» 2001 года пока окончилась ничем. От Р. Услановой (Сафиной) я опять услышал уже набившую оскомину фразу: «А что делать? Играть-то все равно надо».

В течение 1999–2001 годов на турнирах «Кубках Кремля» графики биоритмов предлагались мной почти всем нашим теннисистам или их родителям, или тренерам, но предложений на сотрудничество дожидаться было не суждено, а отсюда и травмы, и застои в игре, и необязательные поражения почти всех участников тура АТП.

Играть обязательно надо только лишь в турнирах «Большого Шлема», но ведь играть-то в них можно, учитывая свое истинное состояние организма, выбирая наиболее подходящую для него в этот момент тактику, а во всех остальных турнирах делать это вовсе не обязательно, и если иметь график биоритмов на год вперед, то можно подобрать и наиболее для себя успешные. Таким образом можно избежать не только неожиданных неудач, но и травм, порой на тренировках, которые надолго выбивают из строя и не позволяют подняться до прежде достигнутого уровня.

Не приходится удивляться неудачам М. Сафина, Е. Кафельникова, А. Курниковой, Е. Дементьевой, А. Мыскиной и других наших теннисистов и в 2002, в 2003 и в 2004 году, а ведь к этому их привело нежелание да и неумение пользоваться новыми веяниями в жизни. Обидно было слышать от 28-летнего Е. Кафельникова, ссылающегося на физическую и психологическую усталость от тенниса, о завершении своей спортивной карьеры, о том, что только отсутствие среди его наград «Кубка Дэвиса» удерживает его от этого шага. Такая возможность у него появилась в третий раз в карьере в 2002 году. Сборная России в третий раз пробилась в финал этого кубка, вот только играть пришлось во Франции и мало того – наших теннисистов поджидал неудобный Фабрис Санторо, у которого в этот момент биоритмы были в полном порядке («три

плюса»), но капитан французской команды решился выставить его только на игру в паре, которую французы и выиграли. И самое интересное заключается в том, что в очередной раз два очка в командную копилку внес Марат Сафин, в чем ему помогли его биоритмы, а у Евгения Кафельникова опять три «минуса» и он вчистую проигрывает свою встречу Себастьяну Грозжану со счетом 0 : 3, причем в третьей партии получает «теннисную баранку» — 0 : 6.

Победное очко нашей команде принес Михаил Южный, заменивший Кафельникова, который в драматическом поединке обыграл новую французскую звезду П. А. Матье, «взявшего с места в карьер» и выигравшего первые два сета со счетом 6 : 3 и 6 : 2, но Михаил не сдался, а, успокоившись, проявил мужество, выдержку, волю к победе и сумел победить в трех оставшихся сетах — 6 : 3, 7 : 5 и 6 : 4. Кстати, прогноз на такой исход матча с французами был сделан мной в редакции АСТ-ПРЕСС накануне матча, и он, по словам редактора И. Б. Ильченко, «совпал на все 100 %».

Вот уж истинно — «кто не рискует — тот не пьет шампанского». Наконец-то Ш. Тарпищеву, у которого ничего другого не оставалось, пришлось пойти на замену травмированного Кафельникова, и он был за этот «риск» вознагражден. Конечно, «победителей — не судят», но той нервозности можно было бы избежать, дав возможность Южному сыграть пару с Сафиным, но не зря говорят, что «нет худа без добра». Эта победа могла придать значительно большую уверенность Михаилу, ставшему на один уровень с Кафельниковым и Сафиным, но, увы, в тот момент Южный к этому еще не был готов.

Приходится лишь лишний раз констатировать, что к великолепной личной победе М. Южного тоже

руку приложили его биоритмы. Зря пытался его тренер Б. Л. Собкин, получив графики биоритмов своего ученика на весь 2001 год, убедить меня в том, что они совершенно не совпадали с его успехами и неудачами. Пришлось мне более тщательно следить за Михаилом в 2002 году и убедиться, что тренер был не прав. И в этот раз, и в июле 2002 года в Штутгарте к его победам биоритмы имели самое прямое отношение. Именно они, оказавшись все три в отрицательных фазах, сыграли злую шутку с Михаилом в 2003 году на турнире в Штутгарте, где он победил годом ранее – два сета ю 0 : 6 в матче с П. Кория. Такого поражения М. Южный не терпел никогда

Остается добавить, что в победе на «Кубке Дэвиса» удача была на нашей стороне, ведь и в полуфинальном матче с командой Аргентины тренер наших соперников тоже не угадал с составом, не поставив в первый день Д. Налбандяна, у которого было «три плюса» по биоритмам. Во второй день в парной игре благодаря тому, что Налбандян «творил чудеса», аргентинцы буквально вырвали победу в пятой партии со счетом 19 : 17, а в третий день во время игры с Сафиным он был совершенно не похож на себя, совершал слишком много не свойственных ему ошибок, поскольку это был критический день его физического биоритма.

Удача не покинула нашу команду и в первом круге нового розыгрыша «Кубка Дэвиса» 2003 года в матче с командой Чехии, ведь в нем не смог принять участия М. Сафин из-за травмы, полученной накануне открытого чемпионата Австралии, когда выручил команду второй запасной – Н. Давиденко. Эта травма Сафина, полученная в то время, когда по биоритмам у него было «три минуса», является ответом на высказывание госпожи Р. Сафиной о том, что «играть все

равню надо». Откажись Марат от участия в двух ничего не значащих турнирах в начале года, он оказался бы в финале австралийского турнира и выиграл бы его, поскольку у А. Агасси в этот момент было «три минуса». Легкой победы же, несмотря на «три минуса» Агасси добился лишь потому, что у Р. Шуттлера был еще более сложный, так называемый «наиболее опасный день», и попытайся он играть в «полную силу», дело могло закончиться трагически.

А Марат Сафин сполна расплатился за незнание состояния своего организма новыми травмами, которые не позволили ему принять участия в матче на «Кубок Дэвиса» с командой Аргентины, проигранном со счетом 0 : 5, в командном чемпионате Мира в Дюссельдорфе, где мы три года подряд были вторыми, в чемпионате Франции на «Ролан Гаросе», на «Уимблдоне» и в первенстве США – по-существу весь 2003 год оказался «брошенным коту под хвост» – 77 место в итоговом рейтинге.

Этот год оказался неудачным и для женской сборной России в «Кубке Федерации», закончившийся поражением в полуфинале от сборной Франции, несмотря на то, что А. Мыскина и Е. Деметьева впервые пробилась в десятку сильнейших годового рейтинга Федерации тенниса, а В. Звонарева и Н. Петрова оказались на самых близких подступах к ней, несмотря на то, что впервые А. Мыскина сумела выиграть женский «Кубок Кремля», где обыграла лидера француженок А. Моресмо. В очередной раз нашу команду подвели биоритмы, а точнее незнание их, как у своих подопечных, так и у соперниц, капитаном команды Щ. Тарпищевым.

В. Звонареву нельзя было ставить в команду в первый день игры, поскольку это был критический день

ее физического биоритма, и она в пух и прах проигрывает А. Моресмо – 2 : 6; 2 : 6. Не следовало ставить ее и во второй день, когда проиграла свой матч А. Мыскина. Именно опыт и выдержка помогли М. Пирс вырвать победу, хотя у нее было «три минуса» по ее биоритмам и она делала слишком много не свойственных ей ошибок, но В. Звонарева ошибалась еще чаще, причем в ситуациях, когда ошибиться было сложнее, чем не ошибиться.

Черета тренерских ошибок Ш. Тарпищева продолжилась и в первом же матче на «Кубок Дэвиса» 2004 года со сборной Беларуси, проигранном со счетом 2 : 3, когда в последнем матче «травмированный» В. Волчков, отказавшийся продолжить играть в первый день, переиграл М. Южного. А ведь следовало в первый день поставить играть М. Южного, а в последний день – отдохнувшего М. Сафина.

2004 год оказался для нашего тенниса, особенно для женской его половины, очень успешным. Наши девушки – А. Мыскина, М. Шарапова и С. Кузнецова – выиграли три турнира «Большого Шлема» из четырех – «Ролан Гарос», «Уимблдон» и «УС Опен», добавив к ним еще и «Кубок Кремля» – А. Мыскина, и Финальный турнир 8 сильнейших – М. Шарапова. Завершила сезон команда наших девушек во главе с А. Мыскиной первой победой в «Кубке Федерации», после чего А. Мыскину называли чемпионкой Мира 2004 года.

Этот год был более успешным и для наших мужчин: Марат Сафин добравшись до финала на «Австралиан Опен», несмотря на травмы и отдельные неудачи в середине сезона, сумел в конце его, выиграв два турнира 1 категории, подняться на 4 место в рейтинге, завоевав «Кубок Прогресса». Но, тем не менее, лидер рейтинга – Р. Федерер пока оставался ему «не по зубам».

Прогрессировали и все участники нашей команды в «Кубке Дэвиса» – Н. Давиденко, М. Южный и И. Андреев, сумевшие победить на «Кубке Кремля» и в одиночном – Н. Давиденко, и в парном разряде – он же вместе с М. Южным. Удачно в нескольких турнирах выступил и И. Андреев. Но недочеты в технике выполнения подачи и некоторых ударов не только у мужчин, но и у женщин, незнание ни своих, ни чужих биоритмов, были в этом сезоне причинами обидных поражений, как у А. Мыскиной на Олимпиаде в Афинах.

Начало сезона 2005 года и прежде всего чемпионат Австралии принесли победу М. Сафину, обыгравшему, наконец, в полуфинале Р. Федерера, а в финале Л. Хьюита, и полное разочарование нашим девушкам, грозившимся в лице А. Мыскиной одолеть последнюю непокоренную ими вершину «Большого Шлема». Победителям турниров М. Сафину и С. Уильямс «помогли» их биоритмы, и они же «подставили ножку» всем остальным фаворитам, проигравшим в тот день, когда он у них был критическим. В этот список попал прежде всего Р. Федерер в матче с М. Сафиным, а также Л. Хьюит, В. Звонарева, А. Мыскина, Е. Дементьева и Л. Девенпорт.

В отношении А. Мыскиной, запрограммировавшей покорение последней вершины «Большого Шлема», следует сказать, что такие прогнозы должны быть обоснованными и сделанными на основе не только мастерства, но и на состоянии биоритмов. Вообще же следует знать, что нельзя о своих желаниях и намерениях высказываться вовсеуслышание, ведь не зря же говорят – «Молчание – золото, а слово – серебро». Как только ты выпустил свое слово на свободу, оно перестает быть только твоим, и все, кому не лень, могут

поменьшать осуществлению твоих задумок. На этой основе и появились русские поговорки: «Не спеши языком – торопись делом», и «Не говори гоп, пока не перепрыгнешь».

На двойственной основе определяется и отношение к участию спортсменов в рекламе разного рода товаров. С одной стороны, эта реклама приносит огромные деньги, которые невозможно заработать на призовых от участия в турнирах: так М. Шарапова заработала на ней в 2004 году почти 20 млн долларов. Но есть и другая сторона, не менее, а даже более важная, чем деньги. Стоит только спортсмену сняться в какой-то рекламе, как у него начинаются разного рода приключения: травмы, нелады со здоровьем, провалы во время ответственных соревнований.

Вспомните, к чему привело чрезмерное увлечение рекламой Анну Курникову. В начале ее теннисной карьеры абсолютное большинство специалистов пророчили ей лидерство в мировой иерархии всед за Мартиной Хингис. Но увы. Она так и не сумела выиграть хотя бы один турнир в одиночном разряде.

То же самое произошло и с Еленой Дементьевой, так и не сумевшей сделать последний шаг к завоеванию одной из трех предоставившихся вершин: Олимпийской чемпионки, победительницы «Ролан Гарроса» и «УС Опен».

Пойдем дальше. Перед «Ролан Гарросом» 2005 года появляется реклама сока «тропикана» с Анастасией Мыскиной, и в результате чего – провал в первом же круге, а далее – травма, не позволяющая играть в полную силу.

Марии Шараповой, взобравшейся в начале сезона 2005 года на 2 строчку рейтинга, оставалось сделать последний шаг, чтобы стать первой, для чего надо было

выиграть хотя бы один малозначительный турнир, но сделать этого ей все не удалось. Последние надежды были связаны с «Уимблдоном», где она первенствовала в прошлом году. И вот тут появляется реклама спрея «Леди снидстик» с М. Шараповой, где утверждается, что этот спрей помогает ей красиво выигрывать финальные матчи. В итоге — проигрыш в полуфинале, и далее новые мытарства. Стоило ей только взобраться, наконец, на вершину рейтинга, как через неделю накануне «УС Опен 2005» ее снова сместила оттуда Л. Девенпорт, а далее ей в конце 2005 года так и не удалось добраться хотя бы до одного финала.

В первый же день трансляций с последнего турнира «Большого Шлема» появляется коротенькая реклама с Энди Роддиком, на которого очень рассчитывали американцы, и как на 4 сеяного игрока, и как на рекордсмена по скорости полета мяча при подаче. А в результате — поражение в первом же круге (проиграл на трех тай-брейках, где все решается именно подачей) от никогда не хватавшего звезд с неба люксембуржца Ж. Мюллера, который вылетел из турнира в следующем же круге.

Подведем итоги. Второй по значению после биоритмов причиной неудач является то, что спортсмены постоянно находятся «на глазах» у недоброжелателей, некоторые из которых способны колдовскими глазами, пробив биополе, не только «сглаз», но и «порчу» навести. В этих неблагоприятных делах им помогают рекламные ролики и фотографии, являющиеся фантомами человека, по которым сделать это проще всего. Не зря ведь аборигены всех континентов земли при появлении первооткрывателей, землепроходцев, да и просто путешественников так боялись и боятся до сих пор фотографироваться.

Многочисленные наблюдения не позволяют удивляться тому, что многие спортсмены и рано заканчивают свою спортивную карьеру до достижения ими 35-летнего ветеранского возраста (Н. Чмырева, Ю. Сальникова, А. Курникова, М. Хингис, Е. Кафельников), а потом никак не могут найти свое место как в карьере, так и в личной жизни. Наведенная порча – это двухканальный рукав, по которому колдун в одну сторону забирает вашу положительную энергию, а в другую – воздействует на вас своей отрицательной, в результате чего появляется не только «синдром хронической усталости», но и начинают развиваться клетки-мутанты, т. е. раковые клетки.

Но давайте закончим пришедшее к месту это «лирическое» отступление и перейдем к последовавшим после третьего турнира «Большого Шлема» делам. А произошли два очень важных события. Сначала – полуфинал «Кубка Федерации» между сборными России и США, а затем – четвертьфинал «Кубка Дэвиса» между сборными России и Франции, причем оба эти соревнования выглядели для наших сборных отнюдь не безоблачными. Дело в том, что в сборной США, которую не часто балуют своим присутствием сестры Уильямс, появилась старшая сестра – Винус, которая только что уверенно победила на «Уимблдоне» и вполне могла бы принести своей команде три очка. В мужской сборной России отсутствовал ее лидер – Марат Сафин, и французы рассчитывали взять реванш за поражение в финале 2003 года. Но тут в итоги обеих матчей опять «вмешались биоритмы».

Для того, чтобы победить американок лидеру нашей команды А. Мыскиной обязательно надо было побеждать В. Уильямс. Что она и сделала, причем в ситуации, которая любого другого могла и сломать. В конце

первой партии на подаче Мыскиной у В. Уильямс — сетбол. Анастасия первым мячом сильно подает прямо в соперницу и та, пытаясь увернуться, случайно цепляет мяч ракеткой, который, стукнувшись о сетку и посидев на ней пару секунд, упал на стороне россиянки. В результате американка выиграла первую партию.

Такое событие могло вывести из равновесия кого угодно, но я был абсолютно спокоен, зная характер Мыскиной, и главное то, что у нее по биоритмам было «три плюса» (о чем я перед матчем, вручив гафики биоритмов, доложил Ш. А. Тарпищеву), и оказался прав. Анастасия спокойно, без особой нервозности, выиграла две оставшиеся партии, что и предопределило общую победу россиянок, и вывело команду в финал «Кубка Федерации».

Во встрече россиян с французами в «Кубке Дэвиса», если рассуждать по большому счету, шансов выиграть не было никаких: помимо отсутствия М. Сафина, у Н. Давиденко, принявшего на себя бремя лидера, было «три минуса» по биоритмам. Но не зря же говорят, что безвыходных ситуаций не бывает, нужно было только правильно распорядиться имевшимися шансами, что и было сделано.

Матч начался с разгромного поражения 0 : 3 И. Андреева, показавшего просто беззубую и бездарную игру, лидеру французов М. Льодра. Сыграло определенную роль то, что это был его первый матч за сборную России в «Кубке Дэвиса», и, видимо, он заранее персгорел еще до игры, не выдержав психологической персгрузки. Небезинтересно и то, что я опоздал к началу матча (с нашим транспортом не соскучишься) и появился в «Олимпийском», когда уже шла третья партия.

После следующего матча Н. Давиденко с П. А. Матье, очень жаждущего реабилитироваться за проигрыш

финала 2003 года, счет вполне мог бы стать 2 : 0 в пользу французов. Н. Давиденко слишком много неоправданно рисковал, и при «трех минусах» по биоритмам это приводило к многочисленным ошибкам, значительной трате сил и затягиванию матча. Проиграв две первые партии, француз в третьей при счете 2 : 2 на чужой подаче уперся до предела и после продолжительной борьбы на счете «больше – меньше» сумел взять подачу Николая. Если бы Давиденко продолжил также играть и дальше, то это могло бы закончиться трагически, поскольку сил оставалось мало, и он то ли сам, то ли по подсказке капитана без борьбы «сливает» этот сет. Отдохнув и успокоившись, Николай буквально «на классе» доводит матч до победы.

По субботам всегда проводится только одна парная встреча. Времени для общения бывает мало, и я решил остаться дома и заняться печатанием графиков биоритмов, поступивших от заинтересованных в них лиц. После парной встречи счет в матче стал 2 : 1 в пользу французов, и им оставалось в последний день выиграть одну из двух оставшихся встреч.

В воскресенье перед первой игрой, передавая графики биоритмов Ш. А. Тарпищеву, я посоветовал Н. Давиденко любыми средствами «тянуть резину» между розыграшами очка, чтобы иметь отдых для восстановления сил, ни в коем случае не целиться в линии и не реагировать на свои целевые ошибки, которых в первом матче было предостаточно.

Надо сказать, что этими советами Н. Давиденко в матче с лидером французов воспользовался сполна, и в этом ему здорово помогли наши зрители. Стараясь перекричать французских болельщиков, пытавшихся поддержать своих, они поднимали такой шум, что судья на вышке после каждого розыграша очка был вы-

нужден останавливать тех и других, что было на руку Николаю, и он спокойно и уверенно довел матч до победы со счетом 3 : 0.

После того как счет в матче стал 2 : 2, все были уверены в том, что теперь опять повторится финал 2003 года, и против П. А. Матье выйдет играть М. Южный, но я то знал, что этого не должно быть, поскольку у Михаила в этот день был критический день физического биоритма и к тому же он накануне неудачно сыграл пару. И, действительно, играть вышел И. Андреев, который в «пух и прах» разгромил француза – 6 : 0; 6 : 2; 6 : 1.

Ко всему вышесказанному не могу отказать себе в удовольствии поделиться со всеми известием о том, что впервые за много лет знакомства Ш. А. Тарпищев впервые попросил у меня записать ему все мои телефоны.

Немаловажным событием в теннисе в конце августа 2005 года стало и то, что впервые за всю его историю хоть и не на долго на первую строчку мирового женского рейтинга поднялась россиянка – М. Шарапова. Огорчительным было лишь то, что случилось это после многочисленных попыток в течение 4 месяцев подряд после того, как она стала в этом рейтинге второй. Как и в случае с Е. Кафельниковым, добилась она этого не своей игрой, а потерей очков своей ближайшей соперницы Л. Девенпорт, отказавшейся от участия в турнире из-за травмы.

Но уже через неделю, выиграв турнир в Нью Хевене, Л. Девенпорт снова сместила с верхней строчки М. Шарапову. Но все-таки в процессе «УС Опен 2005» М. Шарапова снова стала первой, хотя и оступилась в полуфинале. Ей помогла Е. Дементьева, которая не пустила в полуфинал Л. Девенпорт, и та опять лишилась рейтинговых очков. Сама же Дементьева не смогла пройти

дальше полуфинала, уступив француженке М. Пирс, у которой было тем не менее было «три минуса» по биоритмам, что и подтвердил финал, у которой бельгийка К. Клистерс выиграла практически без борьбы.

В мужском финале последнего турнира «Большого Шлема», в котором Р. Федерер и А. Агасси показали фантастический теннис, в борьбу вмешались биоритмы. Самое интересное заключалось в том, что этот день был критическим у обоих соперников. Только критическая точка физического биоритма у Федерера пришлась на середину дня, когда начался матч, и он чувствовал себя неуверенно, допускал много ошибок, не успевая за мячом, и проиграл второй сет. А у Агасси критическая точка эмоционального биоритма несколько позже, и он, проиграв третий сет на тай-брейке, не смог оказать сопернику никакого сопротивления в четвертом. Именно в этот момент сказалось действие критической точки.

В последовавших затем в финале «Кубка Федерации» между командами Франции и России, а также в полуфиналах «Кубка Дэвиса» между командами Хорватии и России, Словакии и Аргентины не обошлось без влияния биоритмов.

Россиянки выиграли со счетом 3:2 – три очка принесла в копилку команды Е. Дементьева. Оба своих матча проиграла А. Мыскина и так расстроилась, что не могла радоваться общей победе. Судя по биоритмам, ей вообще не следовало участвовать в этом матче, но Тарпищев этого не знал, не позаботившись об их получении.

В полуфинале «Кубка Дэвиса» с Хорватами это привело к трагедии. У И. Андреева было по биоритмам «три плюса» на самом высоком уровне, но, сославшись на травму, он отказался от игры, и пришлось ставить на игру с И. Любичичем М. Южного. Если бы Игорь знал это и согласился играть, как и травмиро-

ванный Волчков, то уже после первого дня могло быть 2 : 0 и оставалось бы выиграть всего один поединок из трех. Но, увы, в финал вышли хорваты.

Острые слова в адрес Ш. Тарпищева вовсе не ради критики, а ради стремления автора обозначить существующие проблемы в спорте, в частности в теннисе, которые можно успешно решать.

БИОЛОГИЧЕСКАЯ НЕСОВМЕСТИМОСТЬ В СПОРТЕ

Продолжим речь о набившей оскомину тренерской чехарде в спорте, в особенности в футболе и хоккее, а также о переходах спортсменов из одной команды в другую, потому что к этому тоже имеют отношение биоритмы. Не всегда переход спортсмена в именитую команду знаменует собой раскрытие его таланта и рост мастерства. Точно так же и тренеру не всегда удается найти «свою» команду. Иногда команда и тренер, достигшие высоких вершин, постепенно теряют общий язык и разваливаются. Происходит это не случайно, а по вине биоритмов, точнее по вине биологической несовместимости, которую команда постепенно приобретает по ходу вливания в основной состав, быть может, более знаменитых и более сильных, но несовместимых с командой и, главное, со старшим тренером, игроков.

Биологическую совместимость в спортивных играх, к сожалению, никто не учитывает, а скольких трагедий можно было бы избежать и сколько судеб не сломать?

Примеры. Пожалуйста: провалы знаменитых «Аякса», «Реала», «Барселона», «Ювентуса», «Манчестер Юнайтед», «Милана» и других после вливания новых игроков, а еще ближе к нам — полное фиаско в сезонах

1997–1998 годов команды «Алания», громившей в предсезонье всех подряд, а затем сломавшейся после первых же неудач. Новое «усиление» в итоге ударило не только по самой команде, но и по пришедшим в команду новым игрокам, с которыми пришлось расстаться, повесив на них нелестный ярлык. А ведь этого могло бы и не случиться.

То же самое произошло и с командой ЦСКА в сезоне 1999 года, «усилившейся» перед матчами «Лиги чемпионов» и проигравшей в результате этого малоизвестной норвежской любительской команде «Мельде» ответный матч со счетом 0 : 4, а затем уже в чемпионате России и принципиальный матч московскому «Спартаку» с тем же счетом.

Провал московского «Спартака», начавшийся в 2002 году и закончившийся в 2003 году увольнением старшего тренера О. Романцева, – это наиболее яркий пример несовместимости вновь влившихся игроков со сторожилами команды и с самим старшим тренером.

То же самое можно сказать и о командах, пришедших в высшую лигу из первой и добравшихся до зоны Еврокубков – ярославский «Шинник» и элистинский «Уралан», а в следующем сезоне «благодаря усилению» оказавшихся в первой лиге. Там же оказался и новороссийский «Черноморец», и чуть больше повезло махачкалинскому «Анжи», задержавшемуся в высшей лиге на один лишний год. По тому же пути пошел и саратовский «Сокол», лидировавший какое-то время в Суперлиге в 2001 году и оказавшийся на последнем месте в чемпионате 2002 года, что привело к увольнению тренера А. Корешкова, а ведь ему было сделано предложение заняться использованием графиков биоритмов.

Пока мы не научимся грамотно пользоваться биоритмами, определяя не только биологическую совместимость принимаемых в команды новичков, но и при определении состава на каждую игру, так и будет продолжаться, и не только в командах неудачниках, но и у наших лидеров, таких как «Локомотив» и ЦСКА, получающих обидные и необъяснимые поражения и в Лиге Чемпионов, и в российском чемпионате.

В свое время одному из тренеров московского «Спартака» А. Тарханову (впоследствии тренеру самарских «Крыльев Советов», а затем тренеру подмосковного «Сатурна»), с которым я столкнулся в одном вагоне поезда, возвращаясь из Одессы в 1992 году, было сделано предложение заняться использованием биоритмов, но он отказался, заявив, что «во главу угла при оценке футболистов мы ставим не биоритмы, а мастерство». В результате интересная и добротная руководимая им несколько лет команда – «Крылья Советов», имеющая в своем составе игроков сборной России, так и не смогла подняться выше 4–5 места, что и привело в конце 2003 года к увольнению А. Тарханова.

То же самое происходит и с раменским «Сатурном», перед которым поставлена задача попадания в Еврокубки, а ведь его тренеру С. Павлову сразу же после прихода Суперлигу было предложено заняться использованием графиков биоритмов, но он от этого предложения отказался. Отказались затем и его приемники.

«ХОЖДЕНИЕ ПО МУКАМ»

Понимание того, что большой спорт это еще и престиж страны, подталкивало меня к хождению в Спорткомитет, несмотря на то, что там меня никак не хотели

понимать. Еще в середине 80-х годов я побывал у его председателя Н. Русака, у заместителя по научной работе В. Громыко, которому в течение 10 минут на калькуляторе рассчитал и точно определил время его болезни в предыдущем месяце, в отделе науки и разных федерациях. Перед Олимпиадами 1992 года был принят новый поход в отделы зимних и летних видов спорта, где была оставлена статья «Миг удачи» с моими координатами, но тщетно. Ни к чему не привело и очередное хождение в Олимпийский комитет России, предпринятый осенью 1995 года, но зато я, наконец, понял, почему же меня не хотят понять и кто за всем этим стоит.

Председатель комитета по подготовке и участию в Олимпиаде 1996 года в Атланте А. И. Колесов, поскольку, как он сам сказал, в этом ничего не смыслил, «отфутболил» меня к главному медэксперту спорткомитета Г. В. Маркову. Тот же, после трехчасовой беседы, сказал, что как врач он в биоритмы верит, но никаких решений по их применению принять не может, поскольку их принимает «научный бог», и «перепасовал» меня во ВНИИФК к заместителю директора этого института по научной работе Т. М. Абсолямову.

Как оказалось, именно этому ученому мужу принадлежит точка зрения, которую демонстрировали многие тренеры: «Мы для того и тренируем спортсменов, чтобы на них никакие биоритмы не действовали».

Двухчасовой диалог «глухих» закончился тем, что отказ от применения биоритмов он мотивировал мнением основной массы тренеров: «Будучи старшим тренером сборной страны и даже зная, что мой ученик провалится, я все равно повезу его на соревнования, поскольку это и личный престиж, и сред-

ства существования, так что о грядущем провале лучше ничего не знать». Выходит, что о престиже страны никто и не думает.

История же хождений в Спорткомитет на этом не закончилась. Когда, наконец-то, у меня появился компьютер, то первый же напечатанный собственоручно экземпляр этой книги в марте 1997 года был передан им через канцелярию НОК России его Председателю В. Г. Смирнову. Несколько месяцев я еще интересовался в канцелярии судьбой книги, а потом перестал. Скорее всего, эта книга вообще не попала по адресу и была «заиграна всезнающими советниками Председателя».

Когда, наконец, в 2004 году издательством «Лира» была официально издана книга «Биоритмы человека», мне пришлось убедиться в правоте вышеприведенных слов. Позвонив в приемную В. А. Фетисова и предложив свои услуги, я через несколько дней удосужился получить звонок от советника Председателя Спорткомитета Н. Паршиковой, которая в течение 10 минут пыталась убедить меня в том, что это ведомство по какому-то закону может пользоваться только разработками, официально опробированными научными организациями. Казалось бы, что еще может быть проще. Берите предлагаемую мной программу расчета биоритмов, анализируйте всю Олимпиаду по официальным данным, которых у меня, к сожалению, нет, и сами делайте выводы, нужна она вам или нет.

Тем не менее, я отнес одну свою книгу в Олимпийский комитет с дарственной подписью Л. В. Тягачеву, а другую – в Спорткомитет В. А. Фетисову. Жаль, что ни того ни другого не оказалось на месте и мне пришлось оставить книги для передачи. В том, что они не попали по адресату, мне довелось убедиться на «Кубке Кремля» 2004 года, когда я неожиданно

столкнулся с В. А. Фетисовым и спросил его получил ли он мою книгу, то получил отрицательный ответ. Пришлось вручить ему еще один экземпляр книги, но побеседовать не удалось, ибо Фетисов торопился смотреть теннис. А Олимпийский комитет опять отделался молчанием, а потому, как говорил И. А. Крылов, «воз и ныне там».

КАК ГРАМОТНО ПРОВОДИТЬ ОТБОРОЧНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ

Как бы там ни было, я остаюсь неисправимым оптимистом и верю, что сама жизнь заставит спортивных руководителей понять, что биоритмы и спорт неотделимы. Знание биоритмов позволяет избежать ничей неоправданных жертв, как с фигуристом С. Гриньковым, избежать серьезных травм, как с И. Приваловой, заглянуть на много лет вперед и целенаправленно готовить именно тех молодых спортсменов, которые неожиданно для соперников «выстрелят» тогда, когда им запланировано, а это — значительная экономия средств.

Для того чтобы все сказанное осуществлялось в должной мере, чтобы не было спортсменов с высокими званиями чемпионов Мира и чемпионов Олимпийских игр, которым за предыдущие заслуги гарантируется место в командах, необходимо любые отборочные соревнования по всем личным видам спорта (генеральную репетицию в таком же ритме, как и предстоящие соревнования) проводить за 24 дня до конкретного старта с условием, что только призеры этого отбора и будут включены в команду, даже не смотря на то, что кто-то из не попавших в нее за неделю-две до начала соревнований установит Мировой рекорд.

Наиболее яркий пример подобного произошел на Олимпиаде 1988 года в Сеуле, когда феноменальный Мировой рекорд, к которому до сих пор никто не может приблизиться, установленный за неделю до старта в тренировочном заезде нашей командой велосипедистов в гонке на 100 км по шоссе под Владивостоком, тем не менее на самой Олимпиаде не привел ее к победе, потому что в тот момент биоритмы у спортсменов, бывшие в положительных фазах, из них ушли, а А. Сайтов, у которого оказался критический день физического биоритма с переходом в отрицательную фазу, сошел с дистанции после 75 км, и, естественно, оставшаяся тройка оказалась на финише лишь шестой.

В советские времена, как правило, отборочные соревнования устраивали за две недели до старта, т. е. отбирали в команду не тех, кто в этих соревнованиях может показать свой лучший результат, а, наоборот, тех, кто оказывался на них не у дел. Чтобы избежать упреков в том, что отобрали не тех, отбирали с запасом и устраивали для них дополнительный отбор, доводя спортсменов до состояния «гrogги», отнимая слишком много здоровья, сил и нервов, так необходимых для основного старта. Зато после провалов не забывали сделать оргвыводы, в которых сами же и были виноваты. Думаете сейчас что-нибудь изменилось? Увы, и сейчас отборочные соревнования проводятся не вовремя.

По большому счету, заниматься прогнозами в спорте нужно очень аккуратно, ибо имеется слишком много методов, чтобы попытаться их опровергнуть, если эти прогнозы дойдут до того, на кого они и сделаны, но из-за всеобщего неверия, у меня ничего другого не оставалось. Помимо случая с И. Приваловой

и прогноза неопубликованного газетой «Спортэкспресс», поскольку по словам зам. главного редактора В. Гескина прогноз не соответствует профилю газеты, занимающейся лишь освещением событий, хотя этот прогноз был специально сделан одним из журналистов «Спортэкспресса» в форме интервью со мной. Затем газета «Советский спорт» попросила меня дать прогноз на выступление некоторых наших спортсменов на Олимпиаде 2000 года в Лейк Плэсиде и опубликовала его. Надо сказать, что все прогнозы, в которых прогнозировались провалы, оказались на все 100 % точными, а вот некоторые прогнозы, рассчитанные на победы, в частности биатлониста С. Чепикова и фигуристки И. Слуцкой, не совпали. Сергей неудачно провел первую гонку (плохо стрелял, попав в «снежный заряд»), и тренеры лишили его дальнейших стартов, а Ирина после провала своих основных соперниц слишком рано поверила в свою победу и исключила из своей программы все рискованные элементы, за что ее наказали судьи и вопреки существующей системе подсчета очков отдали золото молодой американке. Чтобы не ошибаться в прогнозах, необходимо учитывать еще и состояние главных соперников, что не было сделано по причине отсутствия их данных.

Вообще же, следует сказать о том, что незнание состояния биоритмов спортсменов стало у нас в России в последнее время камнем преткновения во многих видах спорта, и, в особенности, в самых популярных — хоккее и футболе на самых престижных международных соревнованиях, таких как Олимпиады, чемпионаты Мира и Европы, а также в Еврокубках, когда из-за нелепых ошибок игроков, и, в частности вратарей, наши сборные и клубные команды терпели обиднейшие неудачи. Наиболее обидная из них произошла на чемпи-

онате Мира по хоккею 2000 года у себя дома, в Санкт-Петербурге, когда в сборную были приглашены 14 профессионалов из НХЛ во главе с Павлом Буре и Алексеем Яшиным, умудрившихся занять лишь 11 место. Можно говорить о том, что не было никакой команды и каждый думал только о себе, о том, что они позволяли себе некоторые вольности, а ведь все эти профессионалы выбыли из «Кубка Стенли» вовсе не случайно, если посмотреть на их графики биоритмов. Когда же их биоритмы оказались в норме, то тогда в последнем матче была разгромлена сборная Швеции.

Причина здесь только одна – расплата за невежество их тренеров, продолжающих жить и работать «постаринке, на глазок», на давно устаревших, отживших свой век прагматических догмах типа: «Состав, который выигрывает, не меняют». А ведь у нас в спорте имеется немало примеров, когда неожиданная замена основного вратаря на дублера ставила соперников в тупик, как в финальном матче по хоккею на «Кубке Канады» в 1981 году, когда В. Мышкин вместо В. Третьяка «творил в воротах чудеса», позволив нашей команде единственный раз победить в этом турнире сборную Канады со счетом 6 : 0. На чемпионате Мира по хоккею 2002 года наша сборная вполне могла бы выиграть золотые медали, если бы тренеры в финальном матче со сборной Словакии поставили в ворота не М. Соколова, у которого было «три минуса», и он не выручил команду, пропустив 4 шайбы, а Е. Подомацкого, но отжившая свой век догма «заклинила» тренерам мозги. А ведь работнику Федерации хоккея Ф. Ю. Букатину за полгода до начала чемпионата было предложено сделать графики биоритмов для всех кандидатов в сборную, но свой отказ он объяснил отсутствием средств, хотя я предлагал сделать их бесплатно.

К сожалению, наши спортивные руководители совершенно не владеют спортивной психологией. Объявление за несколько минут до начала финального матча на «Кубке Кремля» 2001 года по теннису о том, что Е. Дементьева награждена орденом, сломало ей игру, заставив перенапрягаться, и в результате совсем необязательное поражение.

Журналисты, пишущие о футболе, часто восхищаются тренером, угадавшим с заменой, если игрок, вышедший на замену в конце матча забил гол, а ведь этот игрок, у которого, скорее всего, биоритмы были в порядке, мог бы сделать гораздо больше, если бы его выпустили с самого начала игры, но тренер решил на замену только тогда, когда ничего другого не оставалось.

СПОРТ И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ

Когда я начинал заниматься теорией трех многодневных биоритмов, то не собирался уделять серьезное внимание научному исследованию, поскольку полагал, что работа одиночки – это всего лишь кустарщина. Цель была одна – собрать как можно больше фактов, связанных с известными всей стране и даже в Мире людьми, подтверждающих существование этих биоритмов.

Однако уже после первого же анализа зимней и летней Олимпиад 1980 года, когда подтверждения посыпались, как «из рога изобилия», стало ясно, что даже на хорошо тренированных спортсменах, вопреки заверениям нашей спортивной науки, биоритмы проявляют себя очень ярко, мне пришлось пересмотреть свое отношение к этому весьма серьезному делу.

Не трудно догадаться что, спортсмены менее подвержены влиянию биоритмов за счет высокого уровня своей физической подготовки, но почему-то иногда и их ничто не может защитить от пагубного влияния биоритмов, и в этом следовало разобраться.

Вполне естественно, что я не мог пройти мимо того факта, что большинство спортсменов не доживают до глубокой старости, становясь калеками в прямом и переносном смысле, и порой нелепо погибают, как футболисты В. Воронин, В. Маслов, И. Численко, как хоккеист В. Якушев и другие, не находя своего места в жизни после завершения спортивной карьеры. Конечно, из каждого правила бывают исключения, и примером тому — долгожительство Н. П. Старостина, патриарха московского футбольного клуба «Спартак». Но, в основном, мы, все-таки имеем примеры обратного свойства, когда известные спортсмены умирают в самом расцвете сил, как фигурист С. Гриньков, который умер на 29 году жизни, а хоккеист московского «Спартака» Ю. Блинов — так вообще 22 лет отроду.

Если обратиться к фактам, то мы обнаружим, что лучший футбольный вратарь всех времен и народов Лев Яшин прожил 60 лет, легкоатлет В. Куц — 51 год, футболист и хоккеист В. Бобров — 56 лет, футболист Г. Федотов — 49 лет, первый советский чемпион Мира по фигурному катанию среди мужчин С. Волков — 42 года, хоккеист «Крыльев Советов», ЦСКА и «Спартака» С. Капустин — 42 года, а хоккеист ленинградского СКА и ЦСКА Н. Дроздецкий — 38 лет. И это вовсе не полный список, а только те факты, которые попали в мое поле зрения.

Может показаться закономерностью и то, что в этом списке оказались одни мужчины, а на самом деле

это тоже не так. Может быть в этом плане женщины в целом и более разумны, чем мужчины, поскольку менее подвержены риску, но и они тоже умирают и рано, и неожиданно. Совсем недавно, в 1999 году, в возрасте 38 лет ушла из жизни известная легкоатлетка, Олимпийская чемпионка и рекордсменка Мира в семиборье и в беге на 100 м Флоренс Грифит, рекорд которой на этой дистанции 10,49 с стоит в списке до сих пор с 1988 года, и никто не смог пока хотя бы приблизиться к этому результату.

Вообще же, средняя продолжительность жизни среди известных спортсменов оказалась самой низкой из всех групп риска. Можно объяснить этот факт тем, что многие спортсмены, сделавшие спорт основным делом своей жизни, так же как и великий русский поэт М. Ю. Лермонтов, считают, что

*Лучше ярче блеснуть
И быстрее сгореть,
Чем бесплодно томиться
И медленно тлеть.*

Можно добавить к этому еще и увлечения допингом: анаболиками, наркотиками, алкоголем, которые имеют место в спорте высоких достижений, но корень, в который нас учил смотреть Козьма Прутков, зарыт, конечно же, гораздо глубже, чем нам кажется с первого взгляда.

Причиной смерти Сергея Гринькова было не только больное сердце, которое зафиксировали врачи после вскрытия (так и хочется спросить, куда же они смотрели все 28 лет?), но и ослабленное состояние организма, поскольку день смерти был критическим днем его физического биоритма с переходом в отрицательную фазу, и тренировочная нагрузка стала последней каплей, переполнившей чашу. Если бы

в этот день не было тренировки, то с уверенностью можно сказать, что ничего бы и не случилось.

Точно так же остался бы жив и тренер киевского «Спартака» по гандболу Игорь Турчин, который умер от сердечного приступа 7 ноября 1993 года во время матча в Бухаресте, если бы этот матч проводился на день раньше или на день позже.

Причиной его смерти стала дополнительная перегрузка в момент двойной критической точки физического и интеллектуального биоритмов с переходом обоих биоритмов в отрицательную фазу, когда эмоциональный биоритм уже был в этой фазе.

Конечно, этот прискорбный список можно было бы и не продолжать, но просто невозможно не дополнить его еще одной преждевременной смертью – в мае месяце 2002 года на 63 году жизни скончался Валерий Лобановский, один из самых ярчайших футболистов, а затем и тренеров киевского «Динамо».

На основании вышесказанного само собой возник вопрос: «Неужто действительно серьезные занятия спортом, даже если не считать трагические случаи, так сильно влияют на продолжительность жизни? Ведь имеются же и случаи противоположного толка! Да и к тому же многие известные ученые в области медицины, биологии и физиологии, в том числе и И. П. Павлов, утверждают, что посильный труд и занятия физической культурой полезны для здоровья и продлевают жизнь. И ведь в обычной жизни так оно и есть, если вспомнить писателя Л. Толстого, певца И. Козловского, танцора И. Моисеева, самого И. П. Павлова и многих других.

А вот, в спорте – такая неприглядная картина, и помимо случая с Н. П. Старостиним много примеров не приведешь, хотя за последнее время появились

и многие случаи значительного продления спортивной карьеры за 40-летний барьер — это футболист Мэтьюз, хоккеист Г. Хоу, лекоатлетка Л. Подкопаева, а также и наши хоккеисты В. Фетисов и И. Ларионов.

Остается вспомнить еще только о том, что прежде чем стать известным на весь мир ученым, Пифагор сначала стал Олимпийским чемпионом по кулачному бою. Кстати, этот пример как нельзя лучше опровергает ходячую поговорку про спортсменов о том, «что сила есть — ума не надо».

Стало ясно только одно, что со спортом необходимо основательно разбираться. Ну, не может быть, чтобы спорт приносил только «тумаки да шишки». Как всегда, когда начинаешь серьезно разбираться, то ответы на поставленные вопросы приходят как бы сами собой.

Те спортсмены, которые, ставя достижение цели (рекордов или кубков) любыми путями, не прислушиваясь к сигналам своего ослабленного организма по состоянию биоритмов, а таких большинство, не только получают травмы, но и преждевременно изнашивают его. Мало того, не зная о большой инерциальности нашего организма, требующего не делать ничего резко, ни начинать, ни бросать, они по завершению своей спортивной карьеры, тем не менее, сразу же прекращают всякие занятия спортом и, пытаясь восполнить длительные воздержания, пускаются во все тяжкие.

Бездумное накачивание мышц и значительное увеличение «постоянного» уровня физического биоритма в ущерб двум другим приводит к разбалансировке в организме и его преждевременному разрушению. В этом случае невозможно достижение гармонии, основывающейся на одинаковом развитии уровней каждого из трех многодневных биоритмов, а ведь именно достижение гармонии приводит к долголетию.

Это говорит только о том, что у нас в спорте неправильно проводится отбор в спортивные секции – только по физическим данным, а следовало бы делать это по уровню интеллекта, поскольку его поднятие, в отличие от двух других, на данном уровне развития науки, практически невозможно.

С другой стороны, люди, имеющие высокие уровни интеллектуального биоритма, что стало очень модным именно сейчас, должны, чтобы сохранить здоровье и приобщиться к долголетию, обязательно заниматься посильным трудом и физической культурой.

Если уж смертельные случаи происходят с натренированными спортсменами, как, например, с футболистом сборной Камеруна 28-летним М. В. Фое во время полуфинального матча на Кубок «Конфедерации» 2003 года, с 25-летним венгерским футболистом в феврале 2004 года в чемпионате Португалии, с 17-летним футболистом киевского «Арсенала» Андреем Павицким в начале марта 2004 года в чемпионате Украины, и, оказывается, там же в январе этого же года умер еще один 17-летний футболист, то с людьми нетренированными, не имеющими высоких уровней физического биоритма, особенно с теми, у кого от природы невысокие уровни эмоционального и интеллектуального биоритмов, смертельные случаи происходят значительно чаще и к тому же без особой перегрузки, только об этом не сообщается в прессе. Особенно участились они после того, как всех нас в России с января 1992 года бросили в лоно «гайдаровской шоковой терапии».

Только в одном институте, где я работал еще в то время, стало в несколько раз больше случаев смерти от сердечных приступов мужчин отнюдь не преклонного

возраста, которые умирали, как показал расчет их биоритмов, как раз в неблагоприятное для них по биоритмам время.

Подобные случаи наблюдались не только в одном институте, но и по всей стране. Выбрал же я из всех, имевшихся у меня именно этот не только потому, что он наиболее характерный. Дело в том, что этот случай как нельзя лучше подтвердил не только правомерность, но и жизненную необходимость расчета графиков биоритмов.

ПОУЧИТЕЛЬНЫЙ ПРИМЕР

В начале мая 1993 года я столкнулся на улице с другом детства Ю. Ерунцовым, который сообщил прискорбную весть: его младший брат Лева, живший в городе Петропавловске на Камчатке, умер от сердечного приступа, как было сообщено в полученной телеграмме, 5 апреля.

Сразу же пришла в голову мысль о том, что тут без влияния биоритмов не обошлось, поскольку смерть выглядела этакой нелепицей: пришел человек отнюдь не преклонного возраста (51 год) вечером с работы домой, включил телевизор, сел в кресло перед ним, и ... умер. Конечно, сказались и дополнительная перегрузка, возникшая на работе, и нелады в семье, приведшие к разводу. Не будь их, возможно все закончилось бы не столь печально.

Когда по полученным точным данным часов и минут рождения Левы был сделан график биоритмов, то по нему следовало, что двойная критическая точка физического и интеллектуального биоритмов с переходом обоих в отрицательную фазу при отрицательной фазе эмоционального биоритма, которая и стала при-

чиной смерти, приходится на 18.00 часов камчатского времени, но не 5, а 3 апреля, о чем и было поведено другу детства.

Следующая же встреча произошла только в сентябре, и друг сообщил, что с большим трудом, ведь Камчатка находится на самом краю земли, звонить по телефону весьма накладно, и лишь с помощью длительной переписки с разными инстанциями ему удалось узнать, что брат действительно умер в то самое время, которое было указано в расчете, сделанном мной, а в телеграмме была ошибка, допущенная телеграфисткой.

МАКС-93

После публикации в журнале «Свет» статьи «Миг удачи» мне все чаще приходилось убеждаться в необходимости написания книги. К этому меня подталкивали и слушатели лекций, на которых они производили большое впечатление. Многие из них читали статью «Миг удачи», но она их ни в чем не убедила, поскольку выглядела как обыкновенная информация, но не понятно, нужная или нет. Совсем другое дело – живая лекция с множеством примеров и доказательств. Но взяться за книгу все никак не удавалось. Одной из главных причин было отсутствие средств на издание, а «писать в ящик» уже надоело.

Когда в конце августа 1992 года в городе Жуковском на аэродроме ЛИИ был проведен Международный Авиакосмический салон, ставший затем традиционным, то мне показалось, что только стоит прорваться на следующий, как все мои проблемы будут решены. С превеликим трудом удалось стать участником этого авиасалона, прошедшего в начале сентября 1993 года.

Дело в том, что руководство нашего института (НИИ авиационного оборудования), сославшись на ограниченность мест и на то, что программа расчета биоритмов не соответствует профилю работы предприятия, в самый последний момент отказало мне в предоставлении места на выставке.

Но мир не без добрых людей. Помогли соседи из ЛИИ (Летно-исследовательского института), которые среди прочих своих экспонатов демонстрировали и программы обработки результатов летных испытаний. Они-то и взяли меня с программами расчета биоритмов в свою компанию. И тут лишний раз пришлось убедиться в том, что не зря говорят – «первый блин комом»: по окончании авиасалона из-за отсутствия надлежащей рекламы меня и моих помощников ждало полное разочарование.

Не только обыкновенная публика, которой было больше, чем достаточно, но и специалисты не интересовались биоритмами. Мимо стенда шли толпы людей с ничего не видящими глазами, а те, кто замечал рекламу, снисходительно улыбались – это, мол, мы знаем. Самым удивительным было то, что от графиков биоритмов отказывались те, кому они были нужнее всего – летчики военной и гражданской авиации. В течение 6 дней проведения Авиасалона заинтересовались биоритмами и сделали для себя годовые графики биоритмов всего лишь 36 человек.

БИОРИТМЫ И БЕЗОПАСНОСТЬ ПОЛЕТОВ

После всего этого не показалось странным то, что уже по окончании и закрытии Авиасалона меня познакомили с главным расследователем летных происшествий ЛИИ В. А. Полтавцом, который по несколь-

ку раз в день проходил мимо стенда, ничего не замечая. Именно он в дальнейшем оказал большую поддержку в попытках внедрить в практику расследований графики биоритмов.

Через его друзей в Центре добровольных сообщений по безопасности полетов было получено предложение на перепроверку по моей методике 28 случаев летных происшествий периода 1985–1990 годов, анализ которых прежде по старой методике не показал никакой зависимости этих происшествий от влияния биоритмов.

Эта проверка дала однозначный ответ – такая зависимость существует. В 22 случаях из 28 (78,6 %) присутствуют по два или даже по три отрицательных фактора из графиков биоритмов: двойной или тройной критический день, отрицательные фазы двух или трех биоритмов, критический день одного из биоритмов и отрицательная фаза другого или даже двух других.

В оставшихся 6 случаях – отрицательная фаза физического биоритма, наиболее важная при возникновении перегрузок, причем в двух случаях – на самом низком уровне, в точке нижнего перегиба синусоиды, которую некоторые биоритмологи тоже считают критической. Если приплюсовать хотя бы эти два случая к 22, то получится уже – 85,7 %!

Работников этого центра особо интересовал один случай, в котором по всем параметрам полета и показаниям приборов ничего особенного не было, а летчик, тем не менее, катапультировался, угробив дорогостоящую машину.

Расшифровка графика биоритмов этого пилота показала, что день полета оказался критическим днем его интеллектуального биоритма с переходом в отрицательную фазу, а в такой момент у него вполне могло

«заклинить мозги», и вместо того, чтобы нажать на одну кнопку, он по ошибке мог нажать на другую.

Этот материал, а также собранный ранее с помощью летчика-космонавта И. П. Волка на кладбище, где похоронены летчики-испытатели в городе Жуковском, и некоторые факты влияния биоритмов на итоги летных происшествий, имевшиеся у меня, попали в статью «Безопасность полетов и ее связь с человеческим фактором», написанную совместно с В. А. Полтавцом и опубликованную в 12 номере журнала «Проблемы безопасности полетов» за 1993 год.

Эту статью, как и первую, постигла та же самая участь: полное молчание, как будто ее и не было. То же самое произошло и после моего выступления на ежегодной конференции Общества исследователей летных происшествий, состоявшуюся весной 1994 года, куда меня пригласил все тот же В.А.Полтавец.

Несмотря на то, что в странах СНГ ежегодно случается значительное число летных происшествий, до сих пор применить графики биоритмов для их расследования никак не удается, и не только по причине отсутствия средств и неблагоприятного отношения руководства, а из-за отсутствия в материалах и документах расследования дат рождения членов экипажа — даже год рождения фигурировал не всегда.

Когда же необходимые для расчета графиков биоритмов данные удавалось обнаружить, как в случае гибели 9 сентября 1994 года в городе Жуковском 8 членов летающей лаборатории в газете «Жуковские вести», то по построенным графикам биоритмов сразу же стало видно, что ни первому пилоту, ни второму, ни штурману, у которых биоритмы в этот день попали на «неблагоприятное время», не следовало выходить на работу и садиться в самолет.

Благодаря стараниям и настойчивости все того же В. А. Полтавца удалось, наконец, с 1998 года включить в документацию для расследования случаев летных происшествий даты рождения членов экипажа, и после этого появилась надежда доказать, что в большинстве произошедших трагедий немалую роль играет ослабленное состояние организма, создаваемое влиянием биоритмов.

Первый же случай аварии, произошедшей в Объединенных Арабских Эмиратах (ОАЭ) 13 июля 1998 года, когда удалось получить данные рождения пилота А. Н. Марченко, подтвердил то, что биоритмы могли иметь прямое к ней отношение. Расследование установило, что на взлете самолета пилот вместо того, чтобы взять штурвал на себя, почему-то навалился на него всем телом, и самолет пошел вниз.

График биоритмов показал, что в этот момент у пилота наступила критическая точка физического биоритма с переходом в отрицательную фазу, а потому с ним вполне мог случиться сердечный приступ. Вот только этот факт стал известен лишь мне и В. А. Полтавцу. После моего ухода с работы из НИИАО в октябре 1998 года на пенсию связь с Полтавцом как-то незаметно прекратилась.

ПЕРВЫЙ ВАРИАНТ КНИГИ

Однако продолжим. После окончания Авиасалона 1993 года написанию книги уже ничто не могло мешать, и спустя три месяца черновой вариант был готов и отпечатан на машинке. После этого встала проблема ее издания. Собственно, при наличии денег теперь проблемы издания не существует, могут издать все, что угодно, только деньги плати, а потом сам же свою книгу и будешь продавать.

С авторами, продававшими свои книги на улицах Москвы, в подземных переходах, на станциях метро и у книжных магазинов приходилось сталкиваться довольно часто. Были среди них и знакомые, но такой вариант в то время я себе позволить не мог. Все же попытки найти спонсора, который бы взял на себя такую обузу, оказались безуспешными. Правда, один такой «деятель» нашелся, но он, видимо, преследовал какие-то свои цели. В. В. Скрипник, которого мне порекомендовали на закрытии выставки «Конверсия-93», проходившей на территории Всероссийского Выставочного Центра в конце декабря 1993 года, взял у меня один экземпляр чернового варианта книги, пообещал издать его у себя в Кишиневе или даже в Румынии, где у него якобы много друзей, но до сих пор — ни слуху, ни духу.

Многочисленные хождения в последовавшие затем полутора лет по издательствам и поиск спонсоров не принесли желаемого результата. В одном издательстве говорили, что эту книгу издавать невыгодно, потому что она по своему объему тянет лишь на брошюру, а когда же было найдено издательство, которое занимается издательством брошюр, то там заявили, что она для них великовата. Пришлось бесполезные хождения прекратить, поскольку приближалось время начала работы Авиакосмического салона 1995 года и к нему следовало подготовиться заранее.

РАЗРАБОТКА НОВЫХ ПРОГРАММ

Особых надежд на разрешение всех проблем теперь уже не было, поскольку книга все еще не была доведена до ума, но зато заканчивалась работа над двумя новыми программами расчета биоритмов. за-

каз на выполнение которых поступил от психологов Жуковского центра занятости А. Кузнецова и Ю. Ершова, столкнувшихся при тестировании одного и того же клиента с диаметрально противоположными результатами в разные периоды времени: один и тот же человек с высшим образованием оказывался то, мягко говоря, недалеким, а через две недели едва ли ни гением.

По другой же программе тестирования, где определялся темперамент человека, тоже появлялись расхождения: в одно время он холерик, а в другое – сангвиник или флегматик. Несколько лет назад эти психологи работали в НИИАО в лаборатории эргономики и тоже получали противоположные результаты при тестировании одного и того же летчика по программе предполетной готовности: в одно время он показывал такие результаты, что хоть в асы записывай, а через две недели – непригоден к летной работе, хотя этот летчик – всем известный «изобретатель кобры» – Пугачев.

Еще в то время с помощью графиков биоритмов мне довелось наглядно им показать, что в этом виноваты биоритмы этого летчика: все три биоритма в положительной фазе, и он – ас, все три биоритма в отрицательной фазе – и его, по меньшей мере, не следует выпускать в полет. Кстати, фамилию этого летчика я узнал только через несколько лет (тогда она держалась в секрете) и понял, как были поражены психологи, когда программа исследования выдала перл – «непригоден к летной работе».

Психологи предложили сделать для них более наглядные программы с графиками в виде синусоид. Это предложение было принято, поскольку сейчас всевозможные программы тестирования вошли

в моду, но иногда они дают сбои, попросту оскорбляя людей. Я сам вместе с сыном, поступавшим на работу в пожарную охрану, был свидетелем того, как молодого парня, только что демобилизовавшегося из армии, не приняли на работу в милицию из-за того, что компьютерная программа, по которой производилось тестирование, сделала вывод, что он — алкоголик, хотя и по его утверждению он алкоголем особо не увлекается, да и по внешнему виду этого о нем не скажешь.

С разработкой этих двух программ никаких проблем не было: они были готовы уже через месяц. Одна программа, как и принято повсеместно, рисует во всю ширину экрана три абстрактные синусоиды биоритмов, окрашенные в разные цвета, располагая их на одной оси продолжительностью в один месяц, без определения конкретных «постоянных» составляющих каждого из трех уровней человека. В каждый конкретный день, сдвигая стрелку вправо или влево, можно определить состояние ваших физических, эмоциональных и интеллектуальных способностей в процентах от минимального (50 %) и до максимального (100 %) для вас возможного, как раз между точками нижнего и верхнего перегибов синусоид. Именно такой подход позволил взяться за построение абстрактных графиков, ведь до этого я такой возможности не видел, поскольку уровни постоянных составляющих биоритмов разные не только у разных людей, но и разные даже у каждого из трех биоритмов конкретного человека.

Другая же программа создавалась заново. С ее помощью делается попытка определить непосредственное влияние Луны на человека путем суммирования графиков эмоционального биоритма человека

и синодического (видимого) лунного месяца с целью определения «плавающего» темперамента человека.

В том, что темперамент человека бывает плавающим, меня убедил М. Зощенко своей книгой «Возвращенная молодость», в которой он «расследовал» причины возникающей в некоторые периоды жизни жуткой меланхолии, когда ты чувствуешь себя больным, когда все валится из рук и делать ничего не хочется, а настроение такое, что хоть в гроб клади. Занявшись исследованиями, он, роаясь в библиографических изданиях, обнаружил, что периоды меланхолии наблюдались не только у него, но и у Н. В. Гоголя, М. Ю. Лермонтова и даже А. С. Пушкина.

К тому, что темперамент может «плавать», меня натолкнула и разница в 1,1 суток между продолжительностью периодов эмоционального биоритма (28,43 суток) и видимого лунного месяца (29,53 суток), который является ничем иным, как биоритмом прямого лунного воздействия. Четыре типа темперамента и четыре фазы Луны связаны из-за этой разницы так, что происходит постепенный сдвиг из одного темперамента в другой через 6,85 месяцев, и меланхолия наступает тогда, когда эмоциональный биоритм оказывается в противофазе с биоритмом лунного воздействия.

Обе программы позволяют передвигать стрелку определения конкретного дня вправо и влево в пределах выведенного на экран месяца, а также перемещать сами месячные графики и вправо, и влево, т. е. можно посмотреть и сделать анализ любого дня вашей жизни.

Заглядывая в будущее, воображение нарисовало такую картину. У каждого из вас читатели в домашнем персональном компьютере имеются все три

программы. Вы, встав утром с постели, чтобы не включать его и не терять время, заглядываете в долгосрочный (годовой) график биоритмов, распечатка которого лежит у вас на столе или висит на стенке (вторая распечатка находится под стеклом на рабочем месте), и определяете, стоит ли вам вообще идти на работу. Приехав же на работу и включив компьютер, уже по месячному графику определяете на данный день вашу работоспособность, эмоциональный подъем и настроение, а также сообразительность (умственные способности). Затем смотрите тип вашего темперамента, от которого тоже зависит снижение или увеличение вышеназванных показателей, и принимаете решение, что вам следует делать, а что — нет.

Как уж повелось, и эти две программы оказались не востребованными, потому что заказчики перешли на другую работу, а убедить руководство центра занятости в необходимости улучшения качества тестирования и выдачи правильной информации, когда денег не хватает даже на зарплату сотрудникам, было просто невозможно.

Неудачей закончилась и попытка предложить эти программы центру занятости города Воскресенска, где со мной при первом приходе даже не захотели разговаривать, только услышав, о чем идет речь. Правда, в дальнейшем удалось установить доброжелательные отношения и даже прочитать лекцию, а после издания своей книги я вручил центру занятости программу расчета биоритмов. Не удалось установить надлежащий контакт и с воскресенским отделом ЗАГСа. Видимо, они своей основной задачей считают не предупреждать пары о существующей несовместимости, а любыми путями побольше создавать семей.

МАКС-95

Оставались еще какие-то надежды на Международный авиакосмический салон 1995 года, куда еще предстояло прорываться. И снова удалось «вскочить на подножку уходящего поезда» лишь благодаря помощи В. А. Полтавца, а там мне сразу же испортили настроение на все оставшиеся дни, запретив выставить свой рекламный щит, оказавшийся ярче рекламы хозяев. Пришлось пользоваться настольными подставками под рекламные листочки, да разносить их по павильонам без особой надежды на чью-то заинтересованность.

Зато было очень приятно встретиться с теми, кто на прошлом авиасалоне получил графики биоритмов и теперь опять пришел за новыми, подтвердив полное их совпадение с истинным состоянием своего организма.

Уже в самом конце авиасалона, когда «были съедены последние жданки», появились лица, заинтересовавшиеся применением биоритмов в своей работе. Г. Н. Спицин, работник страховой компании «АФЕС», которая выиграла право застраховать весь Авиасалон, внимательно ознакомившись с программами, заявил:

«А ведь это именно то, что нам нужно. Сейчас мы уже разобрались с технической стороной и не выплачиваем страховки, если аварии или дорожно-транспортные происшествия произошли по вине неисправной или отслужившей свой срок техники. Но чаще всего истинную причину аварии установить не удастся, и мы несем значительные убытки, выплачивая компенсации. Нам известно, что более 80 % аварий и ДТП происходят по вине «человеческого

фактора», но бывает просто не за что зацепиться, а тут все доказательства будут налицо. Если иметь программы расчета биоритмов, то можно, заключая договора страхования с различными фирмами и предприятиями, продавать им эти программы на дискетах, чтобы они сами отслеживали грамотность использования своими сотрудниками их рабочего времени, включив в заключенный договор пункт о том, что предприятие лишается выплаты страховки, если день аварии был «плохим» днем для попавшего в нее сотрудника.

Для отдельных же ладельцев личных транспортных средств мы сами будем выдавать графики биоритмов на весь срок страховки, включив в договор пункт аналогичного содержания, выполнение которого возлагается на самого владельца. Таким путем можно будет значительную часть населения страны заставить более внимательно относиться не только к управлению транспортным средством, но и к своему здоровью».

Откровенно говоря, о таком методе использования программ расчета биоритмов я и не подозревал, но не зря говорится, что «палка всегда имеет два конца». Когда Г. Н. Спицин довел свои предложения до сведения руководителя компании, тот нашел не менее увесистый контрдовод: «Таким методом можно успешно работать в любой западной цивилизованной стране, где люди страхуют все и вся, но только не у нас. Здесь мы останемся без работы и без прибыли, потому что люди побегут к конкурентам, у которых из-за отсутствия графиков биоритмов страховка будет меньше стоить, но, главное, не нужно будет ничего отслеживать и жить по-старинке, надеясь лишь на «русский авось». Этот метод можно было использо-

вать более десяти лет назад, когда в стране была всего лишь одна страховая компания «Госстрах» и податься больше было некуда».

Против такой логики возражения были просто бесполезными.

Вторым человеком, кто во время авиасалона заинтересовался применением графиков биоритмов в своей работе, был зам. генерального директора Научно-технического центра «Юпитер-Z» Академии естественных наук Российской Федерации, секции геополитики и безопасности, Г. И. Балабуха. Он обещал оказать помощь и в издании книги, и в выступлении у себя с докладом, и в поиске спонсоров, вплоть до зарубежных, и даже выдал рекомендательное письмо с просьбой к руководителям учреждений и предприятий оказывать содействие в сборе исходных данных, поскольку считал, что в книге, которую он взял для изучения, тогда было мало статистического материала и примеров.

В результате же и здесь дело так ничем и закончилось, и, несмотря на все попытки, второй экземпляр черновика книги так и не удалось вернуть, хотя, в принципе, и вернув, с него вполне могли бы снять копию.

Вообще-то, об исчезновении двух черновиков книги можно было бы и не возникать как о факте, не имеющем никакого отношения к биоритмам, и не жаловаться на то, что их «заиграли», ведь я сам отдал их в эти руки. К сожалению, других вариантов для получения замечаний и рекомендаций не существует, и книга побывала во многих руках, и лишь в двух случаях не возвратилась.

Не хотелось бы верить, что это было сделано с целью плагиата, которого я не боялся, поскольку это была только первая часть книги и будет еще продолжение.

Украсть же у трех многодневных биоритмов нечего, ведь они таковыми и останутся, какой бы ярлык на них ни навешивали, как сделал это даже один из сторонников этой теории Л. Котельник, называя их сначала «флиссовским», по имени одного из первооткрывателей, а когда их «запретили», назвал их «лунно-солнечными» и запатентовал на Западе, о чем он и сообщил мне в письме как о своем приоритете после выхода статьи «Миг удачи».

Единственно, что ценного у меня имеется, так это программы расчета и построения параметров самых разных биоритмов, в которые вложен труд многих людей, к сожалению, до сих пор толком не оплаченный. Эти программы начинали делать С. А. Иванов и Н. В. Березина, но основной вклад в их создание сделал Е. К. Никонов, который писал все программы расчета биоритмов после 1996 года, а в 2002 году к имеющимся программам добавил еще одну – на английском языке, а также – «Гороскоп совместимости».

ПОСЛЕДНИЕ ПРИМЕРЫ

Ко всему вышесказанному осталось добавить несколько фактов и прежде всего расшифровать упоминающуюся ранее ситуацию с гибелью Юрия Гагарина и Владимира Серегина, поскольку в информационных листках на ависалонах о ней всегда упоминалось. Промолчать об этом просто не позволительно, и главным образом потому, что слишком много было разного рода инсинуаций и измышлений по этому поводу. Я не собираюсь их повторять, поскольку они наиболее полно описаны в книге С. А. Белоцерковского «Гибель Гагарина». Хочется только добавить к ним лишь одну вер-

сию, высказанную самой Вангой: «Гагарин не погиб, его просто забрали», которая внесла в умы наибольшую сумятицу. Всем известно, что Ванга, в отличие от большинства из нас, была слепой, т. е. не видела человеческие тела, но обладала астральным зрением (ясновидением), и в ее глазах гибели физического тела Ю. Гагарина не было, а увидела она, как забирали его душу.

Дело в том, что этот трагический полет происходил на двухместном самолете «Миг-15», с отдельным управлением у каждого пилота, и, в принципе, если по каким-то причинам управлять самолетом не мог один из них, то это должен был сделать другой. Именно этого не произошло, что и стало причиной всех последовавших затем разночтений.

В том, что оба пилота погибли, сомнений нет. Сомневаться приходится лишь в том, что Ю. Гагарин и В. Серегин до последнего момента управляли самолетом, и им не хватило двух секунд, чтобы выправить положение и избежать столкновения с землей, как пытается доказать С. А. Белоцерковский.

Основной причиной гибели экипажа стало чудовищное совпадение, ведь этот день оказался у Ю. Гагарина тройным критическим, а у В. Серегина – двойным критическим днем, по двум основным биоритмам – физическому и эмоциональному, которые в наибольшей степени влияют на самочувствие и состояние организма.

Когда Ю. Гагарин, завершив программу полета и доложив на базу руководителю полетов о своем возвращении, начал разворот, то едва не столкнулся с другим самолетом, выполнявшим полет на краю соседней зоны. По-видимому, времени не было не только на то, чтобы сообщить об этом на базу, но и на раздумья.

Пришлось круто бросить самолет вниз, и в результате такого маневра он свалился в штопор. Возникшая перегрузка, достигшая в такой момент значительной величины, порядка 10–11 единиц, как утверждает С. А. Белоцерковский, является непосильной и для тренированного человека, вполне могла привести к потере сознания у обоих пилотов сразу, поскольку состояние их организмов было ослаблено из-за критических дней их биоритмов, и к тому же на 22 марта приходится точка нижнего перегиба синусоиды «сезонного» биоритма. Мало того, так по «плавающему» темпераменту Ю. Гагарин и В. Серегин оказались меланхоликами, т. е. оказался значительно сниженным и без того низкий уровень их эмоциональных биоритмов, в чем можно убедиться, посмотрев графики биоритмов марта 1968 года Ю. Гагарина и В. Серегина, приведенные в «Приложениях» в конце книги.

Напоследок хотелось бы рассказать вот о чем. Занимаясь проверкой причин смерти известных всему миру людей, я иногда получал непонятную информацию. Пройти мимо дней смерти В. И. Ленина и И. В. Сталина, конечно же, было нельзя.

И если со смертью Ленина все было ясно: он умер в свой «наиболее неблагоприятный период» (с 18 по 23 января 1924 года), когда все три его биоритма находились в отрицательной фазе, причем в тот день, когда физический биоритм достиг точки нижнего перегиба синусоиды (21 го января), то со смертью Сталина было что-то непонятное. График его биоритмов, построенный на дату рождения, соответствующую 21 декабря 1879 года, говорил о том, что в это время (с 1 по 5 марта 1953 года) его здоровью со стороны биоритмов ничто не угрожало, и в голову пришло предположение, что

он мог умереть насильственной смертью. Когда же летом 1997 года стало известно, что Сталин, будучи мистиком, специально искажил всю свою биографию, и в первую очередь дату своего рождения (было сообщено, что он родился 6 декабря 1878 года), я снова принялся за расчеты.

Оказалось, что если Сталин родился в ночь с 6 на 7 декабря 1878 года, то он умер в полном соответствии с его биоритмами на новую дату рождения. Утром 1 марта 1953 года по его биоритмам состоялся переход в «наиболее неблагоприятный период», причем это был двойной критический день перехода физического и интеллектуального биоритмов в отрицательные фазы при отрицательной фазе эмоционального биоритма, а это «наиболее опасный день», и именно поэтому произошло кровоизлияние в мозг, а при том старческом возрасте он мог умереть или 1 марта, или 5 марта, когда его физический биоритм достиг точки нижнего перегиба, точки своего самого низкого уровня.

Все эти графики биоритмов приводятся в Приложении 1.

Вообще же, я считаю, что эту книгу не следует в значительной степени переполнять графиками. Если их помещать по каждому приведенному случаю, то по объему их окажется больше, чем сама книга.

ИТОГОВАЯ СПРАВКА

Чтобы не быть голословным, что три многодневных биоритма – физический, эмоциональный и интеллектуальный – являются самыми важными в жизни человека (о чем говорит само название книги,

подтвержденное поговоркой – «Главное – здоровье, а остальное приложится»), давайте подведем итоги всему вышеизложенному и разбросанному по всей книге, и посмотрим, что же дает каждому человеку их знание и использование. Действительно ли применение на практике этих знаний делает человека хоть немного более разумным, чем он был до этого. Итак:

1. Знание состояния своих основных биоритмов – это прежде всего сохраненное здоровье, а иногда и жизнь, поскольку график биоритмов позволяет заглянуть в будущее и заранее запланировать исключение любых перегрузок на организм в то время, когда он ослаблен в соответствии с законами его жизнедеятельности – в простые, двойные и тройные критические дни, в наиболее опасные и неблагоприятные дни – в целом назовем все это – неблагоприятным временем.

Особенно это важно после 45 лет, когда ослабевают все функциональные параметры организма, а также с самого момента рождения и в течение первых месяцев жизни, когда организм новорожденного еще как следует не адаптировался к жизни в воздушной среде.

Имеющийся график трех биоритмов позволяет заранее подготовиться и избежать летальных исходов в «наиболее опасные дни», являющиеся, в том числе, и причиной появления такой совсем новой проблемы, как СВДС (синдром внезапной детской смерти), случающейся с некоторыми не совсем здоровыми младенцами в 2- и 4-месячном возрасте на 83-й и 130-й дни после рождения. В эти дни сероглазых и голубоглазых блондинов, имеющих пониженный уровень энергетики, следует хорошенько укутывать и чаще чем обычно брать на руки людям;

имеющим положительную энергетику, и, к сожалению, не всегда таким человеком является мать.

2. Использование графиков биоритмов в органах здравоохранения, в частности, при проведении плановых операций на любых органах, позволит избежать и неудач, и нежелательных послеоперационных последствий, подбирая «наиболее благоприятное время» как для оперируемых, так и для оперирующих, чтобы уберечь последних от ошибочных действий.

Очень важно и использование графиков биоритмов в кардиологии для прогнозирования дней, могущих привести к сердечным приступам и инфарктам.

3. Следующей очень важной сферой деятельности человека, где необходимо использование графиков биоритмов, является использование транспортных средств на земле, в воздухе и на воде.

Только в дорожно-транспортных происшествиях по всей стране всего за один год погибает и получает увечья около 200 тысяч человек (в 1995 году эта цифра достигла 240 тысяч).

И виновато в этом не столько пьянство за рулем, на которое сваливают всю вину, сколько ослабленное состояние организма («неблагоприятное время»), когда порой самая незначительная перегрузка чревата последствиями для любого человека, находящегося за рулем «средства повышенной опасности».

В такие периоды прием даже небольшого, «безвредного», по мнению не только водителя, но и нашей медицинской науки, количества алкоголя делает человека просто невменяемым, хотя в «благоприятные дни» и значительно большая доля принятого алкоголя не оказывает на организм должного влияния.

Выдачей графиков биоритмов должны заняться многочисленные автошколы, готовящие водителей

как для грузовых, так и легковых автомобилей, что особо важно для них в самом начале водительской карьеры, когда они еще толком не научились ездить. Не должны оставаться в стороне и автотранспортные предприятия и таксопарки.

4. Это еще и поле деятельности для органов страхования, которые могут выдачей графиков биоритмов приучить водителей личных автомобилей по всей стране к порядку, включив в договор пункт о том, что если водитель совершил аварию в «неблагоприятные время», то он лишается права на получение страховки.

5. Одной из самых важных и престижных сфер деятельности человека, которая, собственно, и подтолкнула меня к занятиям биоритмологией, является спорт высоких достижений. Именно на спортсменах была получена основная масса подтверждений существования теории трех биоритмов (здесь данные рождения спортсмена можно найти в любом спортивном издании), когда были подвергнуты анализу результаты выступлений известных всему миру спортсменов на самых важных соревнованиях — Олимпиадах, чемпионатах Мира и Европы, начиная с 1980 года, как положительного так и отрицательного толка, вопреки утверждениям нашей спортивной науки, уверяющей, что «мы для того и тренируем спортсменов, чтобы на них никакие биоритмы не действовали».

Сколько трагедий, травм и неудач можно было бы избежать, если бы спортсмены имели на руках точный график своих биоритмов и успешно им пользовались! Ведь ежегодно на планете при непонятных для окружающих обстоятельствах погибает несколько абсолютно здоровых спортсменов, на самом деле получающих перегрузки в «наиболее опасные дни», которые в это время оказываются чрезмерными для их ослабленного организма.

6. По графикам биоритмов определяется и биологическая совместимость, играющая основную роль во взаимоотношениях людей как в семье, так и в любом другом коллективе. Если таковая отсутствует в семье между родителями (а у нас свыше 90 % семейных пар ее не имеют), то вот вам причина того, что половина семей распадается уже через 1,5–3 года, оставляя своих детей сиротами, а если родители и заботятся о подрастающих детях, то все равно разводятся на старости лет, когда дети выросли.

7. Биологическая несовместимость между родителями не позволяет им в момент зачатия добиться зарождения абсолютно здорового ребенка, нездоровье которого еще усугубляется и несовместимостью между ним и матерью, получаемой в момент зачатия, о которой многие и не догадываются, а отсюда токсикозы и попытки выкидыша при беременности, когда организм ребенка своими биоритмами создает диссонанс в организме матери, а тот пытается от такого инородного тела избавиться — вот одна из основных причин того, что по статистике из 20 поворожденных у нас в стране еще несколько лет назад рождался лишь один абсолютно здоровый ребенок, а сейчас таковых не стало совсем.

8. При наличии полной несовместимости между родителями, когда их биоритмы находятся в противофазе (разность фаз по эмоциональному биоритму 14 дней), зачатие не происходит даже при абсолютном здоровье отца и матери. Как исключение из правила — дети еще могут быть, причем только девочки, если родителям на момент рождения не более 20 лет и имеются совместимости по другим параметрам.

9. Во всех остальных случаях графики биоритмов родителей позволяют прогнозировать даже пол будущего ребенка (мальчик или девочка), подбирая момент

зачатия. Это очень важно для малочисленных национальностей в стране, находящихся на грани вымирания.

10. Полная биологическая несовместимость одного члена экипажа орбитальной станции по отношению к двум другим, полностью совместимым между собой, стала причиной обострения болезни у одного космонавта, незамеченной на земле, и сердечного приступа у другого, которых в срочном порядке пришлось снять с орбиты, поскольку под угрозой срыва оказалось и полетное задание, и их жизнь.

11. Точно так же проявляется биологическая несовместимость и в любом другом коллективе, что особенно хорошо обнаруживается в спортивных командах, когда привлекаются более сильные, но несовместимые с остальными членами коллектива и, в первую очередь, с тренером, игроки, в результате чего, команда терпит полное фиаско.

12. Биологическая несовместимость также является причиной отторжения органов при их трансплантации. Зная об этом и грамотно используя графики биоритмов, не пришлось бы изобретать средства по ликвидации отторжения.

13. Прямое воздействие Луны на человека, которое воспринимает его эмоциональный биоритм, создает эффект «путешествия темперамента» из одного типа в другой, завершающегося через 6,85 месяцев, когда оно в одном случае увеличивает амплитуду колебания, эмоционального биоритма, а в другом — ее уменьшает.

14. Три многодневных биоритма имеют отношение и к такой науке, как геронтология, занимающейся проблемами долгожительства. Основной причиной долгожительства оказалось стремление человека к гармоничности, выражающееся и в развитии, и, главное, в выравнивании уровня всех трех его биоритмов: и физического (стремление всю жизнь трудиться и заниматься

физической культурой), и эмоционального (стремление быть образованным в искусстве и эстетике), и интеллектуального (стремление к увеличению знаний о существующем мире и себе самом), создавая в организме «эффект гиродина» – эффект стабильности и постоянства функциональных параметров организма.

Если один из «постоянных» уровней любого из биоритмов оказывается значительно выше двух остальных, то создавшийся в организме разбаланс становится причиной множества заболеваний и преждевременной смерти.

Это особенно заметно в спорте высоких достижений, когда накачивание высоких физических кондиций в ущерб остальным, приводит по окончании спортивной карьеры к тому, что человек делается калекой в прямом и переносном смысле слова и преждевременно уходит из жизни.

По этой причине спорт высоких достижений должен быть отделен от физической культуры, и заниматься им должны люди, обладающие от рождения высокими уровнями эмоциональных и интеллектуальных способностей, а это как раз студенты технических и гуманитарных вузов.

Точно также и обладатели этих двух других высоких уровней, причисляющие себя к интеллигенции, в обязательном порядке должны заниматься хотя бы физической культурой, и если хотят долго жить и не болеть, должны хотя бы делать зарядку по утрам.

15. К сожалению, достижение гармоничности на довольно высоком уровне всех трех биоритмов весьма проблематично. Чаще всего у нас один из трех уровней выше двух других, у кого-то значительно, а у кого-то не очень, в силу специфики профессиональной занятости.

Так у людей, занятых физическим трудом, у спортсменов, которым по виду спорта требуется развитие

силы, скорости и выносливости, ведущим, наиболее заметным является физический биоритм.

У художников, поэтов, композиторов, скульпторов, артистов и других работников, имеющих прямое отношение к художественному восприятию мира, ведущим является эмоциональный биоритм.

У писателей, журналистов, инженеров, ученых, преподавателей и людей других профессий умственного труда ведущим является интеллектуальный биоритм.

16. Величина уровней трех биоритмов и прежде всего физического определяет к какому типу поведения и сна принадлежит человек. Люди с высокими уровнями биоритмов меньше устают от нагрузки и сохраняют свою работоспособность до глубокой ночи — это совы.

Люди с низкими уровнями биоритмов быстро устают и к концу дня полностью теряют свою работоспособность — это жаворонки.

Есть категория людей, занимающих среднее положение между совами и жаворонками, — это голуби.

17. Использование графиков биоритмов для человека должно начинаться с первых дней жизни и продолжаться в детских садах, школах и других учебных заведениях, подходя к его интеллектуальному обучению, к физическому и эстетическому воспитанию строго индивидуально, в зависимости от состояния биоритмов, а не всех скопом, как это делается у нас сейчас.

18. Особенно важно стало сегодня повсеместно вводить разного рода тестирования, в обязательном порядке учитывать состояние организма молодого человека по его биоритмам, выбирая подходящее время для этого, иначе можно испортить ему всю оставшуюся жизнь, повесив на него неподобающий ярлык в его «неблагоприятное время», и такие случаи стали все чаще встречаться.

Думаю, что приведенных фактов вполне достаточно, чтобы попытаться поверить в то, что знание трех многодневных биоритмов человека жизненно необходимо, а вот чтобы убедиться в этом, необходимо хотя бы год понаблюдать за своим состоянием по точным графикам биоритмов.

В заключение остается добавить, что не всегда графики биоритмов полностью совпадают с состоянием тех, для кого они сделаны. Как правило, причиной этого становится несоответствующая истине дата рождения человека, предложенная для расчета. Такое часто случается в спорте у молодых перспективных спортсменов, которых их тренеры хотят подольше поддержать в юношах и юниорах, такое случается и тогда, когда родители ребенка, родившегося в последние месяцы года, хотят на год раньше отправить в школу, чтобы иметь запас времени после ее окончания для поступления в ВУЗ.

РАССЧИТАЙТЕ СВОИ БИОРИТМЫ

Для этой цели выберем такой случай, чтобы на его примере показать все «подводные камни», которые встречаются в подобных расчетах. Предположим, что вы родились 18 мая 1932 года в 2 часа 15 минут в городе Владивостоке, а теперь постоянно проживаете в Москве, где вам необходимо построить графики биоритмов начиная с 1 апреля 1996 года. Прежде всего необходимо перевести на математический язык дату вашего рождения, т. е. определить начальный момент времени, от которого будет вестись отсчет.

К моменту вашего рождения в мае месяце прошло 17 полных суток и еще 2 часа 15 минут следующих суток, что в переводе в сотые доли даст следующий результат:

$$17 + (2 \times 60 + 15) : 1440 = 17,09 \text{ мая } 1932 \text{ года,}$$

где 60 – число минут в одном часе, а 1440 – число минут в одних сутках.

17,09 мая – это момент вашего рождения по владивостокскому времени. Для пользования графиком по московскому времени следует момент своего рождения привести в соответствие с ним. Разница в поясовом времени между Владивостоком и Москвой составляет 7 часов, а именно, в тот момент, когда вы родились во Владивостоке, в Москве было на 7 часов меньше, т. е. было 19 часов 15 минут 17 мая 1932 года. Математически это выглядит так:

$$17,09 - (7 \times 60 + 15) : 1440 = 17,09 - 0,29 = 16,80 \text{ мая.}$$

Это и есть начальная точка расчета – 16,80 мая 1932 года.

(Если бы у вас все было наоборот, т. е. вы родились в Москве, а теперь живете во Владивостоке, где и хотите построить себе графики, то вам следовало бы к полученной начальной точке момента рождения прибавить поясовую разницу во времени в 7 часов:

$$17,09 + 0,29 = 17,38 \text{ мая } 1932 \text{ года.})$$

Определяем число полностью прожитых вами дней от момента рождения до момента начала расчета – по 31 марта 1996 года:

$$365 \times 63 + (31 - 16,80) + 30 + 92 + 92 + 90 + 16 = 23329,20 \text{ суток,}$$

где 365 – число дней в году, 63 – число полностью прожитых вами лет;

$(31 - 16,80) = 14,20$ – число дней, прожитых вами в мае 1995 года от момента вашего рождения,

30 – число дней в июне;

92+92 – число дней в третьем и четвертом кварталах 1995 года;

90 — число дней в первом квартале 1996 года;
16 — число дней, прожитых вами в високосные годы за счет 29 февраля.

Будьте, пожалуйста, внимательны, ведь в число високосных лет не вошел 1932 год, поскольку вы родились после 29 февраля и этот день в тот год не прожили, а в число дней первого квартала не вошло 29 февраля, оно вошло в число 16 високосных дней.

Теперь необходимо найти начальные точки построения графиков каждого из трех биоритмов. Начнем, естественно, с *физического*. Разделим сумму прожитых дней на продолжительность его периода:

$$23329,20 : 23,688437 = 984,835.$$

Это значит, что идет 985-й цикл физического биоритма, и нам нужно найти, на какой день попадает 0 часов 0 минут 1 апреля 1996 года. Для этого от полученной суммы прожитых дней отнимем число дней, содержащихся в целом числе циклов:

$$23329,20 - (984 \times 23,688437) = 23329,20 - 23309,42 = 19,78.$$

Следующая критическая точка наступит тогда, когда закончится 985-й цикл, а именно через:

$$23,69 - 19,78 = 3,91 \text{ суток апреля.}$$

Записываем первую критическую точку графика физического биоритма и ставим после нее знак (+), поскольку синусоида с началом следующего 986-й цикла переходит в положительную фазу: 3,91 апреля (+).

Знак (+) ставится тогда, когда остаток цикла отнимается от полного периода, а знак (-) тогда, когда его отнимают от половины периода.

И вот тут нам придется вносить поправки. Если вы помните, 1 июля 1930 года в СССР было введено «декретное» время и стрелки всех часов были передвинуты

на час вперед. Значит, к полученным цифрам нужно добавить один час (0,04 суток).

Но и это еще не все: 24 марта 1996 года было введено «летнее» время, и стрелки часов перевели еще на один час вперед, т. е. суммарная поправка составит два часа (0,08 суток). Внесем поправку и получим, наконец, первую критическую точку на графике:

$$3,91 + 0,08 = 3,99 \text{ апреля (+).}$$

Теперь находим все остальные критические точки, прибавляя после знака (+) 11,84 суток, а после знака (-) 11,85 суток. Когда суммарная цифра превысит продолжительность данного месяца, то из нее нужно будет вычесть эту продолжительность, а также после трех месяцев следует не забывать вычитать по 0,01 суток: 3,99 апреля (+) 15,83 апреля (-) 27,68 апреля (+) 9,52 мая (-) 21,37 мая (+) 2,21 июня (-) 14,06 июня (+) 25,90 июня (-) 7,74 июля (+) 19,58 июля (-) 0,42 августа (+) 12,26 августа (-) 24,11 августа (+) и т. д.

Можно график продолжать сколько угодно вашей душе, а для нас достаточно.

Сделаем пояснения:

9,52 мая получилось, когда из полученной суммы 39,52 мы отняли 30 суток апреля, а 7,74 июня получилось после вычитания 0,01 суток. Эту сотую нужно вычитать после прибавления 11,85 суток, когда закончатся три месяца расчета.

Перейдем теперь к эмоциональному биоритму, рассчитывая его по той же схеме, что и физический.

$$23329,20 : 28,426125 = 820,696.$$

Далее:

$$23329,20 - (820 \times 28,426125) = 23329,20 - 23309,42 = 19,78.$$

Находим первую критическую точку:

$$28,42 - 19,78 = 8,64.$$

К этим цифрам прибавляем суммарную поправку 0,08 суток и получаем первую критическую точку опять со знаком (+):

$$8,64 + 0,08 = 8,72 \text{ апреля (+)}.$$

Находим остальные точки графика, прибавляя по 14,21 суток и не забывая прибавлять 0,01 суток через каждые 45 суток: 8,72 апреля (+) 22,93 апреля (-) 7,14 мая (+) 21,36 мая (-) 4,57 июня (+) 18,78 июня (-) 3,00 июля (+) 17,21 июля (-) 0,42 августа (+) 14,63 августа (-) 28,85 августа (+).

Остается по той же схеме построить график *интеллектуального* биоритма.

$$23329,20 : 33,163812 = 703,453.$$

Далее:

$$23329,20 - (703 \times 33,163812) = 23329,20 - 23314,16 = 15,04$$

Находим первую критическую точку:

$$16,58 - 15,04 = 1,54.$$

К этим цифрам прибавляем поправку 0,08 суток и получаем эту точку:

$$1,54 + 0,08 = 1,62 \text{ апреля (-)}.$$

Знак (-) получается потому, что ближайшая критическая точка приходится на половину периода интеллектуального биоритма, после которого синусоида переходит в отрицательную фазу. Прибавляя далее по 16,58 суток, находим все остальные точки графика, стараясь не забыть прибавить после 2,5 месяцев 0,01 суток: 1,62 апреля (-) 18,20 апреля (+) 4,78 мая (-) 21,36 мая (+) 6,94 июня (-) 23,53 июня (+) 10,11 июля (-) 26,69 июля (+) 12,27 августа (+) 28,85 августа (-).

Если вы продолжите построение графика дальше, то не забудьте при переходе на «зимнее» время в районе 30 октября по всем графикам отнять один час (0,04 суток).

Мы же для анализа построенных графиков перепишем их в три столбца, причем, помещая каждую критическую точку в одну из трех декад месяца, которой она принадлежит, тогда двойные и тройные критические точки окажутся в одной строчке, что позволит легко их находить:

Физический биоритм	Эмоциональный биоритм	Интеллектуальный биоритм
3,99 апреля (+)	7,72 апреля (+)	1,62 апреля (-)
15,83 апреля (-)		18,20 апреля (+)
27,68 апреля (+)	22,93 апреля (-)	
9,52 мая (-)	7,14 мая (+)	4,78 мая (-)
21,37 мая (+)	21,36 мая (-)	21,36 мая (+)
2,21 июня (-)	4,57 июня (+)	6,94 июня (-)
14,06 июня (+)	18,78 июня (-)	
25,90 июня (-)		23,52 июня (+)
7,75 июля (+)	3,00 июля (+)	
19,59 июля (-)	17,21 июля (-)	10,11 июля (-)
		26,68 июля (+)
0,43 августа (+)	0,42 августа (+)	
12,27 августа (-)	14,63 августа (-)	12,27 августа (-)
24,11 августа (+)	28,85 августа (+)	28,85 августа (+)

Теперь берем линейку, опускаем ее по каждой строке, находим двойные и тройные критические точки и подчеркнем их, для того чтобы они были выделены для последующего анализа и выведены в отдельную графу.

Обнаружив тройную критическую точку, мы замечаем, что она на физическом биоритме отличается на 0,01 от двух других, а они все три должны были совпа-

дать: эта ошибка произошла из-за того, что поправка накопилась на физическом биоритме чуть раньше и мы ее не успели убрать, поскольку для физического биоритма поправка берется со знаком минус, поэтому нам придется переделать все точки физического биоритма до тройной критической точки, уменьшив их на 0,01, а дальше от тройной критической точки начнем новый отсчет, как с самого начала, с нуля, отнимая по 0,01 суток на физическом биоритме через 3 месяца и прибавляя по 0,01 суток на эмоциональном ритме через 1,5 месяца и через 2,5 месяца на интеллектуальном ритме.

Физический биоритм	Эмоциональный биоритм	Интеллектуальный биоритм
3,98 апреля (+)	8,72 апреля (+)	1,62 апреля (-)
15,82 апреля (-)		18,20 апреля (+)
27,67 апреля (+)	22,93 апреля (-)	
9,51 мая (-)	7,14 мая (+)	4,78 мая (-)
21,36 мая (+)	21,36 мая (-)	21,36 мая (+)
2,20 июня (-)	4,57 июня (+)	6,94 июня (-)
14,05 июня (+)	8,78 июня (-)	
25,89 июня (-)		23,52 июня (+)
7,74 июля (+)	3,00 июля (+)	
19,58 июля (-)	17,21 июля (-)	10,10 июля (-)
		26,68 июля (+)
0,42 августа(+)	0,42 августа (+)	
<u>12,26 августа (-)</u>	<u>14,63 августа (-)</u>	<u>12,26 августа (-)</u>
24,11 августа (+)	28,85 августа (+)	28,85 августа (+)

Теперь можно проанализировать полученный график.

Мы имеем тройную критическую точку – 21,36 мая всех трех биоритмов Ф. Э. И. (+) (-) (+). Три

двойные критические точки – 0,42 августа Ф. Э. (+) (+); 12,26 августа Ф. И. (-) (-) и 28,85 августа Э. И. (+) (+).

Но наиболее опасной будет точка 19,52 июля (-) на физическом биоритме, поскольку в это время два других биоритма находятся в отрицательных фазах.

Помимо того, что опасна сама по себе двойная критическая точка 12,26 августа Ф. И. (-) (-), может стать особо опасной и критическая точка эмоционального биоритма с переходом на «три минуса» – 14,63 августа Э. (-).

Периоды «трех минусов» – 3 апреля, с 21 по 26 июля и с 16 по 24 августа, до следующей критической точки физического биоритма – 24,11 августа (+).

Периоды «трех плюсов» – с 9 по 10 июля и со 2 по 12 августа.

Теперь следует для большего удобства пользования перевести сотые доли суток в привычные нам часы и минуты, где 0,01 суток равняется 14,4 минуты. Так, на физическом биоритме получаются следующие результаты: 3,99 апреля (+) – 4 апреля 1996 года 23 часа 45 минут (+); 15,82 апреля (-) – 16 апреля 1996 года 19 часов 41 минута (-); и т. д. по графикам всех трех биоритмов, располагая их в том же порядке, как и было выше.

Вот теперь график полностью готов. Как видите, он настолько сложен, что я сам пока довел его до конца понаделал кучу ошибок и потратил на это 6 часов времени.

А если вам не удастся обнаружить свою ошибку, то весь ваш труд пойдет насмарку и вы только введете себя в заблуждение неправильным графиком. Необходимо помнить, что двойные и тройные критические точки должны полностью совпадать по времени, а разница между ближайшими критическими точками должна быть не менее 2,37 суток. Но все-таки лучше обратиться к компьютерным программам, сделанным моими помощниками. Уж они не ошибутся, да и затрачивают на выдачу графика всего несколько минут.

Мало того, эти программы еще и проанализируют сделанный график, выделив в нем «двойные и тройные критические дни», «наиболее опасные дни», «неблагоприятные дни» и «благоприятные дни».

Сейчас уже подготовлены новые программы расчета биоритмов под современные компьютеры, которые будут запатентованы и будут распространяться на дисках и дискетах, так что для желающих получить графики не будет никаких проблем.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Более 25 лет (с 1979 года) наблюдений и анализа точных графиков физического, эмоционального и интеллектуального биоритмов самых разных людей полностью убедили меня том, что без их знания просто невозможно не только грамотно и разумно строить взаимоотношения со своим организмом, не насилуя его тогда, когда ему нужен отдых, но и уберечь себя от ошибочных шагов при построении своих взаимоотношений с окружающими людьми и при выборе партнеров по совместной деятельности, и при выборе спутника жизни, и при планировании пола своих детей.

Тем не менее, я не могу быть уверенным в том, что приведенными примерами своих злоключений с распространением нужных для жизни знаний мне удалось убедить в этом читателей книги, ведь, у нас, к сожалению, большинство таких, которые не приемлют ничего нового и с ностальгией вспоминают времена, когда все и так было ясно и ни о чем не надо было думать, полностью полагаясь на русский менталитет, основывающийся на «трех китах» – «авось, небось и кое-как», и это несмотря на то, что в народной мудрости имеется предостережение: «Авось да небось доведут до того, что хоть брось».

Но те времена, когда гораздо легче было прожить, прикидываясь дурачком, давно прошли. Продолжать делать это сейчас — значит обкрадывать только себя: тот, кто хотя бы остановился в своей эволюции, а «время сейчас получило значительное ускорение», тот безнадежно отстал от жизни.

В теперешнее стремительное время все большему числу людей открывается то, что всегда считалось феноменом: «ясновидение», «яснослышание», «телекинез», «телепортация» и другие явления, выходящие за порог обыденного. Время, когда наша наука с помощью измерительных приборов и других научных средств сумеет измерить, показать и доказать их существование, еще не близко, хотя и сейчас много сделано в этом направлении.

Использование же графиков биоритмов и, в первую очередь, трех многодневных, названных «магическими», являющихся, по-существу, мостом между, так называемыми «точными» науками и науками «мистическими», позволит самому обыкновенному человеку прикоснуться к знаниям, делающим его по-настоящему разумным, достойным своего высокого звания — гомо сапиенс.

Только совокупность знаний, принадлежащих научно обоснованной биоритмологии, астрологии и парапсихологии, большая часть которых многие десятилетия была от нас закрыта, помогут в дальнейшем сделать жизнь человека счастливой.

Они помогут человеку отыскать на территории земного шара свою истинную половинку, в результате чего энергетический потенциал каждого из соединившихся в семью возрастет вдвое.

Они помогут рассчитать моменты зачатия и произвести на свет детей желаемого пола, темперамента и характера для создания гармоничной семьи.

Они помогут соединить работу и хобби в одно дело на всю жизнь и иметь жену и любовницу в одном лице, навсегда похоронив все разговоры о несостоятельности семьи.

Нужно только перестать отмахиваться от того, что мы, в большинстве своем являясь людьми «зашоренными», видящими и слышащими узкую часть зрительного и акустического спектров, не можем ни увидеть, ни услышать, ни пощупать.

Пора перестать прятать голову в песок, как делает это страус, думая, что он спрятался, и прекратить утверждать, что все это «мистика» и этого нет,

Конечно, все эти знания нужны прежде всего молодым, у которых вся жизнь впереди, а старики уже не смогут ими воспользоваться в полной мере, ведь не зря говорится: «Ка бы молодость знала, ка бы старость могла».

Но и старикам, у которых жизнь позади, и менять в ней что-либо просто незачем, да и не только им, невозможно обойтись без графиков своих биоритмов, которые позволяют избежать и преждевременной смерти, и бессмысленных перегрузок организма во время его ослабленного состояния, сохраняя таким образом свое здоровье, ведь не зря говорится «было бы здоровье, а остальное приложится».

Самое же удивительное во всей истории с тремя биоритмами заключается в том, что противники, пытаясь их хоть как-то опорочить, назвали эти биоритмы «магической троицей» и попали в самую точку.

Физический, эмоциональный и интеллектуальный биоритмы являются биоритмами трех наиболее плотных тел человека – физического, астрального и ментального, являющихся основой этой самой мистики и магии, остающихся для многих «тайнами за семью печатями».

Всего же тело человека, находящееся в ауре, как в яйце, содержит 7 основных тел: физическое, эфирное,

называемое фантомом или энергетическим двойником, астральное, ментальное, кармическое, каузальное и духовное, и каждое последующее «тоньше» предыдущего. Это означает не что иное, как то, что у кармического, каузального и духовного тел должны быть свои биоритмы.

Необходимо коснуться еще и такой важной темы, как полеты не только в ближний, но и дальний космос. Здесь очень важно учитывать и биологическую совместимость, и знак биополя (+), (-), (0), и направление его полярности (одно из 8 направлений) – на север, северо-восток, восток, юго-восток, юг, юго-запад, запад и северо-запад (магнитной составляющей биополя) членов экипажа.

Неучитывание этих факторов, точнее их полное отрицание нашей космической наукой, привело к тому, что у космонавта В. Васютина в длительном орбитальном полете обострилась не обнаруженная на земле болезнь (так и хочется спросить, куда же столько лет и непосредственно при подготовке к полету смотрела наша хваленая медицина, которая затем обвинила во всех смертных грехах самого космонавта, как догадывавшегося о своей болезни и не заявившего о ней, и его с позором изгнали из отряда космонавтов), а у второго – В. Циблиева в «самый опасный день» случился сердечный приступ, и его тоже, как и первого, пришлось срочно снимать с орбиты, поскольку в обоих случаях под угрозой срыва оказалось полетная программа и жизнь самих космонавтов.

Виновницей происшествия и в первом, и во втором случае оказалась полная биологическая несовместимость одного и другого с двумя остальными членами экипажа, а те к тому же оказались людьми с отрицательными биополями («вампирами»), поглощающими чужую энергетику. В условиях жизни на Земле, сталкиваясь с разными людьми, мы в одно время отдаем свою энергетику, выступая в роли «доноров», а в другое – ее забираем, уже как «вампиры», восстанавливая свою ра-

ботоспособность в зависимости от уровня своей энергетике по отношению к окружающим нас людям.

В условиях полета на орбитальной станции оба пострадавших космонавта оказались единственными «донорами», людьми отдающими свою энергетiku, которым самим подпитаться было негде. И, естественно, в неблагоприятное для организма по биоритмам время случились эти происшествия.

Еще одна важная тема — полет человека на Марс в физическом теле, о котором сейчас идет много разговоров. Американцы уже вкладывают в этот проект много средств, а нам, по-моему, не следует торопиться это делать, и не потому, что экономическое положение страны не позволяет, а прежде всего потому, что, покинув пределы системы Земля — Луна, человек лишается всех своих основных биоритмов, и прежде всего — физического, эмоционального и интеллектуального, как станového хребта, и как поведет себя в этом случае его физическое тело, думаю, предсказать сейчас никто не возьмется. Просочились, наконец, в печать сведения о том, что большинство советских космонавтов и американских астронавтов во время полетов в космос и сразу же после возвращения на Землю теряли значительную часть своей иммунной защиты и попадали под влияние вредных для организма микробов.

К этому следует добавить, что идущие нам подсказки о не единожды происходившей гибели автоматических станций как наших, так и американских в районе Марса, являются вовсе не случайными. Если уж об этом зашла речь, то человеку, причем еще не каждому, в его физическом теле, на нашей пока еще допотопной технике, не следует покидать пределы системы Земля — Луна. И не только из-за его здоровье, но и потому, что для космических путешествий не только на Марс, но и на любую планету и даже значительно дальше уже

давно имеется возможность, если только наша космическая наука захочет отбросить отжившие свой век амбиции и обратиться к людям, способным не только к космическим путешествиям, покидая свое физическое тело, но и к путешествиям в иные, более далекие миры.

И самое последнее. Прочитав эту книгу, некоторые, сумев сделать графики биоритмов и убедиться в их действительности, захотят приобщиться и к другим знаниям, а в частности, попытаются найти свою половину для создания гармоничной семьи и планирования пола своих детей. К сожалению, даже я, имея соответствующие программы, не в силах помочь в этом всем желающим. Можно только конкретно посоветовать решившим вступить в брак не делать этого, если они не подходят друг другу, и я неоднократно советовал, но молодым людям, как говорится «море по колено» — они никого не слушают, заявляя, что у них любовь, и тем не менее через 1,5–3 года разводятся.

По большому счету, необходимо создание в стране всероссийского и региональных Демографических центров с «банком данных» на все взрослое население, желающих вступить в брак, что тоже пока что проблематично. Единственное, что возможно в ближайшем будущем, так это обеспечение всех районных и городских отделов ЗАГС имеющимися у меня программами, чтобы иметь возможность советовать подающим заявления не делать этого, если они несовместимы биологически, энергетически и астрологически — может быть, хотя бы некоторые прислушаются и не испортят жизнь себе и своим детям.

К сожалению, приходится констатировать, что при любом начавшемся процессе наверх выплывает все легковесное. Посмотрите, сколько появилось разного рода фирм, занимающихся сватством, сколь много шарлатанской рекламы в СМИ, не имеющих на это ни соответствующих знаний, ни никакого морального права.



ЧАСТЬ ВТОРАЯ

**Лунные, солнечные
и прочие биоритмы**

Следуя подсказке, полученной от Л. С. Болотовой, я собрал в одной книге все знания, которые известны мне о наиболее важных биоритмах человека, только теперь это будет представлено в виде букета из научных гипотез без всякого рода «лирических» отступлений.

Именно поэтому здесь снова пойдет речь о трех «магических» биоритмах как о самых важных из всех, но уже не будет никаких примеров, подтверждающих их существование. Методика расчета и построения графиков этих биоритмов осталась в первой части книги.

В этой части книги представлена только сама гипотеза трех многодневных биоритмов – физического, эмоционального и интеллектуального – и краткое изложение знаний, которые дает эта теория человеку, стремящемуся грамотно и разумно построить свою жизнь. Все, что относится к применению на практике знаний об этих биоритмах, я многократно проверял сначала на себе, а затем на огромном количестве своих подопечных и пациентов, убеждаясь в их правильности. Тем не менее, необходимы серьезные фундаментальные научные исследования для подтверждения полученных данных.

Все остальные наиболее важные, по моему мнению, биоритмы человека, за исключением трех многодневных, озвученных в первой книге трилогии, впервые представлены на суд читателей в этой книге.

О некоторых биоритмах, таких как лунные биоритмы и суточный (циркадианный) биоритм, можно почерпнуть сведения из публиковавшихся ранее изданий, о всех же остальных речь пойдет впервые.

Самое главное, что удалось мне, это для начала построить абстрактные графики (синусоиды) некоторых приводимых биоритмов на основе продолжительности их периодов, правда, пока без конкретных значений их «постоянных» составляющих и, следовательно, взаимосвязи друг с другом, ибо это задача уже дальнейших исследований.

Я надеюсь, что мои первые шаги на поприще исследования биоритмов человека привлекут последователей и подтолкнут их к продолжению дела, начатого мной.

НАЧНЕМ С ТЕОРИИ

Прежде чем повести разговор о самых важных биоритмах человека, хотим мы того или нет, нам придется разобраться с тем, что же такое биоритм. Мои попытки выяснить это в существующей научной литературе привели к мысли, что здесь еще нет четкого различия между биоритмами и физиологическими функциями, поскольку сплошь и рядом и то, и другое называется биоритмом.

По одним научным данным у человека насчитывается более 300 периодически меняющихся функций, по другим данным — их более 400, а по третьим — около 700.

Например, частота сердечных сокращений в минуту (ЧСС), частота дыхания в минуту (ЧД), артериальное давление и температура тела относятся к физиологическим функциям (биоритмам) наиболее нам известным, потому что мы с ними часто сталкиваемся в своей жизни, поскольку по наличию тех или иных показателей по этим функциям можно судить о состоянии нашего здоровья.

Частота сердечных сокращений (ЧСС) относится к биоритмам с коротким периодом, а здесь более удобно взамен продолжительности периода употреблять частоту, величину ей обратнопропорциональную. ЧСС имеет четко выраженный индивидуальный характер как в состоянии покоя, так и во время физических, эмоциональных и даже интеллектуальных нагрузок, и колеблется от 30 до 200 и даже более, причем в разном возрасте имеет свои границы нормальности: одни в детском возрасте, другие – в юности, третьи – в среднем возрасте и четвертые – в старости, причем у каждого человека – свои показатели, иногда значительно отличающиеся от средних.

Но позвольте, где же здесь биоритм? Отыскать его в данном случае довольно сложно. Несколько проще это будет сделать, если мы возьмем в качестве примера температуру тела человека.

Всем нам известно, что нормальная температура тела заключена между 36 и 37 °С. Если же обнаруживается, что она ниже 36 или выше 37 °С, то это говорит о нашем нездоровьи и служит сигналом для принятия экстренных мер.

Так вот, сама температура тела является функциональным параметром, а биоритмом здесь будет колебание температуры тела от 36 до 37 °С относительно средней температуры тела, равной 36,5 °С. Это колебание, является нормальным, а потому мы его практически не замечаем.

Если быть предельно точным, то именно средняя температура тела, равная 36,5 °С, является физиологической функцией организма человека (у млекопитающих она равна 39 °С), необходимой для нормальной жизнедеятельности в условиях жизни, существующих на планете Земля, хотя предельные колебания в экст-

ремальных условиях, которые может выдержать человек, достигают 42°C в сторону повышения и 21°C в сторону понижения, после которых наступает постепенное разрушение организма.

В связи с постоянным изменением внешних условий, воздействующих на человека, связанных со сменами дня и ночи, необходимых нам для работы и отдыха, сезонов года – весна, лето, осень, зима, когда меняются параметры окружающей среды, и многих других, физиологические функции организма, чтобы сохранить существующую комфортность, вынуждены приспособляться, изменяя свои параметры в некоторых пределах, не являющихся разрушительными для организма. Так возникают биоритмы.

Давайте попробуем ввести некоторые постулаты, которые будут характеризовать ту функцию организма, которая называется биоритмом.

Прежде всего следует разобраться в таких понятиях, как биоритм и биоцикл, которыми к месту и не к месту пестрит научно-популярная литература. Итак:

1. Биоциклом называется колебание функционального параметра человека, ограниченное во времени всего одной синусоидой.

2. Биоритмом называется колебание функционального параметра человека, не ограниченное временем и числом циклов.

3. Биоритмом является колебание функционального параметра организма человека относительно определенного его уровня, развернутое во времени.

4. Колебание функционального параметра (биоритма) совершается равномерно в течение определенного времени, поэтому оно описывается синусоидой, график которой имеет постоянную и переменную составляющие.

Смотрите, как это выглядит на графике: Приложение 2, рис. 1.

5. Биоритм имеет две фазы – положительную и отрицательную. Положительной фазой биоритма считается фаза синусоиды, находящаяся выше постоянного уровня, а отрицательной – фаза синусоиды, находящаяся ниже этого уровня. Никакой нулевой фазы в привычном для нас понятии нуля – нет.

6. Биоритм имеет критические точки, которыми называются точки перехода синусоиды из одной фазы в другую, и это отнюдь не нулевые точки, как принято считать в биоритмологии: это точки перемены направления движения с одной кривой в другую, с одного направления изгиба дуги (виража) в другое, это – в качестве примера – конечные точки при движении маятника сначала вправо – положительное, а после остановки – влево – отрицательное, точки его остановки, это точки перестройки работы организма с одного режима на другой.

7. Критические точки биоритма не являются равнозначными. Точка перехода биоритма в отрицательную фазу является более действенной и более замечаемой, нежели точка перехода в положительную фазу.

8. Биоритм начинается с критической точки (+), после которой начинается положительная фаза синусоиды.

9. Биоритм имеет амплитуду колебания и размах:

а) амплитудой биоритма является величина изменения функционального параметра от средней точки до точки верхнего или нижнего перегиба синусоиды;

б) размахом является величина изменения функционального параметра от точки верхнего перегиба синусоиды до точки ее нижнего перегиба:

Чисто математически – амплитуда равна половине размаха.

Кстати, в нынешней науке о биоритмах нет вообще такого понятия, как размах: в ней размах называется амплитудой.

10. Периодом биоритма называется отрезок времени, в течение которого проходят все точки одного цикла, а более конкретно, все точки одной синусоиды.

11. Период биоритма можно измерять между двумя одноименными точками двух ближайших циклов, а именно: между двумя ближайшими точками верхних или нижних перегибов, между точками одноименных переходов из одной фазы в другую, но правильнее все-таки между двумя начальными точками двух циклов, каждый из которых начинается с критической точки (+), после которой совершается переход в положительную фазу биоритма.

12. Частота биоритма определяется числом циклов, проходящих в единицу времени, что как раз характерно для биоритмов с коротким периодом, и одним из примеров является частота сердечных сокращений в минуту (ЧСС) – частота пульса в минуту и частота дыхания в минуту (ЧД) – число вдохов и выдохов в минуту, о которых речь шла несколько выше.

13. Если вы просматривали некоторые книги по биоритмам, то должны были обратить внимание на то, что все графики, приводимые в них, сделанные при практических измерениях или анализах, мало похожи на правильные синусоиды, поскольку некоторые точки, находятся вне их пределов. Подобное можно объяснить только тем, что в этих случаях всегда получается сумма всех существующих в данный момент времени биоритмов, многие из которых оказывают взаимное влияние.

14. Биоритмы нельзя измерять прямыми методами! Здесь годятся только методы косвенного измерения, когда сначала определяется источник возникновения тех или иных биоритмов, затем рассчитываются точные параметры движения этого источника, если речь идет о внешних биоритмах, а уж после этого делается расчет графика лужного биоритма и построение его синусоиды.

15. Проверять же правильность построения графика следует только по критическим точкам, поскольку сама истинная синусоида всегда искажена наложениями других биоритмов. Если они окажутся там, где им следует быть, то это значит, что расчет графика биоритмов был произведен правильно.

А теперь давайте заглянем в некоторые научно-популярные издания, пытающиеся предложить классификации биоритмов.

«В существующей ныне науке о биоритмах все они делятся на три группы: внутренние (эндогенные) биоритмы, внешние (экзогенные) биоритмы и внешне-внутренние биоритмы.

Внутренними биоритмами считаются те, периодичность которых не зависит от внешних воздействий.

Внешними биоритмами считаются те, периодичность которых целиком и полностью зависит только от определенных внешних воздействий.

Внешне-внутренние биоритмы всегда следуют циклическим изменениям какого-либо внешнего фактора, но сохраняются после прекращения его изменений, и, в то же время, их период весьма устойчив к внешним воздействиям (к повышению или понижению температуры, ядам и т. д.)». (*Детари, Л. Биоритмы / Л. Детари, В. Карцаги. М. : Мир, 1984.*)

Мне кажется, что подобная классификация слишком условная и не отражает той конкретики,

которая существует в организме человека, «где каждый сверчок знает свой шесток».

Начнем с самого нижнего уровня, с клеточного.

1. Каждая клетка, чтобы нормально функционировать, должна иметь график своей работы и график своего отдыха, необходимого для восстановления своей работоспособности, т. е. должна иметь биоритм своего функционирования.

2. Любая клетка не существует сама по себе, а находится в каком-то органе, выполняющем определенную функцию организма, а потому она вынуждена еще подчиняться и биоритму этого органа.

3. Любой орган находится в составе системы (сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-мышечной, эндокринной и т. д.), выполняющей конкретные функции, и, естественно, эта же клетка подчинена и биоритму конкретной системы.

4. Но и это еще не все: несколько систем органов, объединяясь, тоже выполняют необходимые организму физиологические функции, и эта же клетка принимает участие в работе и этого функционального параметра организма человека.

5. Таким образом, одна и та же клетка организма подчиняется работе сразу нескольких внутренних (эндогенных) биоритмов, и в то же время на эту же клетку влияют и многие внешние воздействия, создавая свои внешние (экзогенные) биоритмы, сохраняя, тем не менее, общую целостность.

Проследить за работой клетки из-за такого нагромождения биоритмов очень трудно, и, тем не менее, первый шаг в этом направлении сделан: американские ученые в конце 90 годов XX века, наблюдая за работой клеток в микроскоп, обнаружили, что в какие-то периоды некоторые клетки находятся не в активной работе, а в пассивном состоянии, т. е. в состоянии «сна»

(отдыха), необходимого для восстановления своей работоспособности, чем подтвердили мою давнюю догадку, на которой еще в 1979 году и была разработана теория трех многодневных биоритмов.

Когда удастся определить все биоритмы, в которых залезствована наблюдаемая клетка, тогда и удастся проверить правильность их расчетов.

Конечно, выявить все взаимосвязи между биоритмами весьма и весьма сложно, но начинать это делать сейчас стало необходимо, потому что уже накоплен начальный практический научный материал, который теперь надо проанализировать и попытаться найти объяснения полученным практическим результатам наблюдений с помощью открытых заново и уже давно известных биоритмов.

Если говорить о какой-то новой классификации биоритмов, то такая цель, вообще-то, не преследуется. Единственный принцип, которого я пытаюсь придерживаться, так это градация биоритмов по своей значимости, по силе воздействия на организм человека и по отношению их к источнику происхождения.

Исходя из этого принципа приходится признавать, что наиболее важными для человека являются три многодневных биоритма – физический, эмоциональный и интеллектуальный, оказывающие наибольшее влияние на состояние организма человека. Эти «лунные» биоритмы человека, на основе полученных многими учеными результатов исследования внешних воздействий Луны и Солнца на Землю, должны быть примерно в 2,5 раза сильнее солнечных.

Если условно принять силу воздействия солнечных биоритмов за единицу (1,0), то тогда можно будет

сказать, что лунные биоритмы окажутся значением в 2,5 таких условных единиц. Значения остальных биоритмов, возникающих под воздействием планет солнечной системы, должны быть как меньше (1,0), так и больше этого значения в зависимости от массы конкретной планеты и расстояния ее до Земли, и эти значения можно рассчитать по известной формуле — надо произведение масс разделить на квадрат расстояния между ними. Но поскольку расстояние между Землей и разного рода созвездиями, галактиками и туманностями, в том числе и зодиакальными созвездиями и Землей, о которых столько много разговоров в астрологии, в несколько раз больше, чем между Землей и планетами Солнечной системы (галактики), то и биоритмы, возникающие от этих воздействий, должны быть значительно меньше, чем от воздействия планет и особенно Луны.

Короче говоря, каждый биоритм имеет свое значение и свой конкретный адрес — Луна, Солнце, планета, созвездие, галактика, туманность и т. д.

К лунным биоритмам помимо трех многодневных магических биоритмов следует отнести лунный день, лунный месяц (синодический, видимый с Земли) и лунный год.

К солнечным биоритмам относятся солнечные сутки (день+ночь), солнечный месяц, годовые биоритмы северного и южного полушарий и солнечный (земной) год. А относится ли к солнечным биоритмам период многолетней солнечной активности, еще предстоит разбираться, и об этом речь пойдет дальше.

К астрологическим биоритмам относятся биоритмы, возникающие в человеке в результате воздействия на него планет солнечной системы и зодиакальных

созвездий, а это ни мало ни много, как 12 планет и 12 созвездий. Хотим мы или нет, но эти воздействия существуют, и давно уже пора прекратить от них отмахиваться, а заняться их исследованием не только с практической но и с научной точки зрения.

Вся астрология будет признана настоящей наукой только тогда, когда появятся, наконец, точные значения силы воздействия каждой планеты и каждого созвездия, а пока будут присутствовать абстрактные понятия в виде существования воздействий, неопределенного уровня, будет почва для шарлатанства, будет и настороженное к ней отношение, вплоть до отрицания и неприятия, что и происходит сейчас, когда сделанные для каждого знака зодиака годовые гороскопы «плохих» и «хороших» дней оказались чистой фикцией, поскольку в каждом знаке зодиака присутствует 30 разных дней рождения конкретного человека, а в каждом дне еще имеются и конкретные часы и минуты рождения, и совсем не учитываются ни часовые пояса момента рождения, ни координаты места рождения в виде широты и долготы, и это уже давно должны понять и признать наши известные академики астрологии в лице Т. и П. Глобы, Ф. Величко, А. Зараева, М. Левина, А. Каменского и других.

Дело в том, что все астрологические воздействия в наибольшей степени ощущаются человеком только в критические «наиболее опасные дни» и в «наиболее неблагоприятные периоды», определяемые по графикам трех многодневных биоритмов, когда организм человека ослаблен повышенной нагрузкой на клетки человеческого организма, находящиеся в рабочем состоянии, и тогда любое дополнительное воздействие, в том числе и астрологическое, оказывается ощутимым и действенным.

Когда же организм человека находится в нормальном и тем более повышенном функциональном состоянии («наиболее благоприятный период»), эти, говоря откровенно, по отношению к данному состоянию «мизерные» воздействия совершенно не ощущаются.

НАУКА ТОЛЬКО НАЧИНАЕТСЯ

Прежде чем приступить к научному анализу, давайте просуммируем все то, что я обнаружил в своих наблюдениях, описанных мной в первой части. Действительно ли три многодневных биоритма являются самыми важными и могут помочь человеку сделаться более разумным, решая с их помощью многие проблемы своей жизни?

Сначала мы посмотрим, как представлена теория многодневных биоритмов в лучших разработках ее сторонников, а уж затем мы поговорим, что же в ней оказалось соответствующим истине, а что нет, в зависимости от тех наблюдений, которые попали в поле зрения.

Наиболее полно эта теория представлена в книге Н. А. Агаджаняна, Л. А. Котельника, М. М. Горшкова и Ю. В. Шевченко «Ваша работоспособность сегодня», поэтому она приводится без каких бы то ни было изменений.

«1. У любого человека физическое состояние изменяется с периодом 23 дня, эмоциональное – 28 дней, интеллектуальные (умственные) способности изменяются с периодом 33 дня. Другими словами, у каждого человека существуют три биоритма с указанными периодами. (См. Приложение 2, рис. 2. Графики трех биоритмов по существующей ныне теории.)

2. Все три биоритма являются гармоническими, т. е. изображаются синусоидами.

3. Начинаются все эти биоритмы в момент рождения человека и до самой смерти они текут равномерно, не испытывая никаких внезапных изменений фазы.

4. В дни, соответствующие положительным частям синусоиды, человек испытывает подъем работоспособности, улучшение физического, эмоционального и интеллектуального состояний, а в дни, соответствующие отрицательным частям синусоиды, — спад, ухудшение общего состояния.

5. День, когда синусоида какого-либо биоритма проходит через нуль, является критическим днем. Соответственно этому существуют критические дни физического, эмоционального и интеллектуального биоритмов. Это неблагоприятные дни, дни нестабильности и повышенной усталости организма.

6. Дни, когда две синусоиды одновременно проходят через нуль, называются двойными критическими днями, а когда три синусоиды проходят через нуль — тройными критическими днями. Это наиболее неблагоприятные дни, дни нестабильности организма.

Считается, что 23-дневный, или физический, биоритм отражает состояние мышечной системы. Согласно этому ритму изменяются: способность выполнять физическую работу, выносливость, уверенность в своих силах, сопротивляемость организма. В течение первой половины цикла (т. е. первые 11,5 дней) человек испытывает общий подъем, легко справляется с физической нагрузкой. Полагают, что время между вторым и девятым днями цикла — наиболее благоприятное для выполнения ответственных хирургических операций. Во второй половине цикла наблюдается

быстрая утомляемость, уменьшается выносливость, уменьшается уверенность в своих силах. Критические дни приходятся на 1 и 12 день.

28-дневный, или эмоциональный, биоритм, отражает состояние нейрогуморальной системы. В первую половину цикла (с 1 по 14 день) у людей наблюдается жизнерадостное настроение, повышенная чувствительность, общительность и, вообще, улучшение общего эмоционального состояния. В течение второй половины цикла преобладает раздражительность, нетерпимость к окружающим. В эти дни особенно низка скорость реакции человека на внешний стимул: именно в эти дни могут происходить несчастные случаи. Наибольшее число их отмечается тогда, когда критические дни совпадают с критическими днями физического цикла.

И, наконец, 33-дневный, или интеллектуальный, биоритм порождается деятельностью головного мозга. В первой половине цикла (с 1 по 17 день) наблюдается повышенная способность к запоминанию, усвоению нового материала, активизация творческого и аналитического мышления. С 18 по 33 день затрудняется усвоение нового материала, понижается способность к теоретическим обобщениям. Считается, что в критические дни этого цикла (1 и 17 день) нужно быть особо осмотрительным, принимая ответственные решения.

Наибольшее внимание при расчетах обычно уделяется одиночным и двойным критическим дням. Это объясняется тем, что они являются днями перестройки работы организма, и именно в эти дни особенно низка работоспособность, быстрота реакции, понижается сопротивляемость организма к заболеваниям, а в случае, когда человек болен, наиболее

вероятны обострения болезни, приступы, вплоть до смертельного исхода. Однако это не должно давать повода для пессимизма, паники. Если заранее знать свои критические дни, то можно предотвратить все неприятности, связанные с перестройкой работы организма в это время, будучи предельно внимательным.

Специалисты подчеркивают, что физический, эмоциональный и интеллектуальный циклы протекают различно у людей разного характера, темперамента, возраста и пола. Например, у холериков наиболее выражен эмоциональный ритм. У меланхоликов во время эмоционального спада чрезвычайно сильно проявляется смена настроения, они становятся менее общительными, выдержанность сменяется у них замкнутостью, депрессией, раздражительностью.

Принято считать, что к этим ритмам особо чувствительны женщины. Хорошо известно, что большинство женщин более эмоциональны и склонны к чувственным восприятиям. Однако мы очень часто в производственной деятельности и в быту не делаем женщинам никаких скидок и не учитываем специфических особенностей их биологической природы. Наряду с многочисленными ритмами, которым мы все подвержены, у женщин особенно четко проявляется месячный цикл — лунный месяц, 28 дней (вернее окологлунный, 27–29 дней). При этом в женском организме каждый раз ритмически происходят существенные гормональные сдвиги, которые взбудораживают и обостряют чувства, сотрясают и без того хрупкий от природы женский организм. Как правило, в этот период женщины ощущают общее недомогание. Они более раздражительны, замкнуты, менее работоспособны, быстрее впадают в состояние деп-

рессии. В такие дни следует оберегать женщин от чрезмерного физического и умственного напряжения и создавать им по возможности благоприятную целительную обстановку. Для профилактики отрицательных последствий лунного цикла даже применяются различные гормональные и успокаивающие препараты, которые снижают общее нервно-психическое напряжение и устраняют недомогание.

У людей недостаточно физически здоровых чрезвычайно важен физический ритм. У них наиболее заметны изменения работоспособности, сопротивляемости к заболеваниям с периодом в 23 дня. Помимо трех биоритмов, начинающихся с момента рождения, человек, как известно, наследует и множество, так называемых, врожденных свойств, которые в дальнейшем, наряду с условиями существования, формируют его личность. Вот почему у двух людей, родившихся одновременно и имеющих одинаковые биоритмы, проявления их будут совершенно различными, как в силу различных наследственных свойств, так и в силу различия обстоятельств, в которых окажутся эти люди в течение жизни. Хотя критические дни будут у них совпадать, но что именно может произойти в эти дни — определяется опять-таки и наследственностью, и внешними условиями, вплоть до стечения случайных обстоятельств.

Однако согласно концепции 23-28-33-дневных биоритмов два таких одновременно родившихся человека будут замечательны в одном отношении: они будут совместимы в наибольшей степени. Вообще же, считается, что совместимость людей тем лучше, чем меньше различаются фазы их биоритмов, и в частности — критические дни. Вывод о возможности определения совместимости людей на основе их биоритмов

также (наряду с выводами о работоспособности) является одним из практических выводов концепции биоритмов.

Важный тезис этой концепции — предположение об одновременном начале указанных многодневных ритмов в момент рождения. Американский специалист в области биоритмов Д. Томен по этому поводу рассуждает примерно так. Момент рождения во многих отношениях является критическим для организма. В это время происходит резкая смена условий существования: от состояния невесомости (точнее взвешенного состояния), в котором ребенок находился в утробе матери, он сразу же попадает в условия нормальной гравитации; ребенок делает первый в своей жизни вдох, и после этого на всю жизнь включается в работу его легочная дыхательная система; начинает также самостоятельно функционировать его собственная система кровообращения; все органы чувств впервые вступают в контакт с внешним миром, на ребенка буквально обрушивается многообразный поток раздражителей из окружающего мира, с его светом, звуками, шумом, вибрациями и т.п. Короче говоря, в момент рождения происходит сильнейшее потрясение организма, и хотя биоритмы существовали и до этого, но именно теперь все они вследствие такого нового жизненного импульса приходят к нулевой фазе, и далее, на протяжении всей жизни, начинается их непрерывное течение. Таковы основные положения концепции биоритмов и соображения, поясняющие ее суть».

К этому следует добавить, что в своей гипотезе, высказанной в книге «Ваша работоспособность сегодня», Н. А. Агаджанян и его соавторы высказали предположение о том, что к происхождению трех биоритмов

Луна имеет самое прямое отношение. Исходя из движения Луны вокруг Земли и в космическом пространстве они (методом косвенного измерения) рассчитали продолжительности периодов всех трех биоритмов: эмоционального, как средне-арифметическое между синодическим и сидерическим лунными месяцами, равное 28,4261248 суток, а два других, как производные от него, умножая полученную продолжительность периода эмоционального биоритма на $5/6$, и получилась продолжительность периода физического биоритма — 23,688437 суток, а затем полученную продолжительность периода эмоционального биоритма умножили на $7/6$, и получилась продолжительность периода интеллектуального биоритма 33,1638122 суток.

Если внимательно читать постулаты, концепции, тезисы и всевозможные соображения, поясняющие суть теории трех многодневных биоритмов, то даже человек, не слишком сведущий во всех тонкостях биоритмологии, может обнаружить, что они не дают аргументированных ответов на множество вопросов:

— Какова природа возникновения физического, эмоционального и интеллектуального биоритмов?

— Почему одно лунное воздействие рождает три биоритма?

— Почему продолжительность периодов этих биоритмов одна и та же для всех людей, ведь все они разные, что доказано дактилоскопией при взятии отпечатков пальцев?

— Чем обуславливается именно такая продолжительность периодов?

— Когда же все-таки рождаются биоритмы и откуда следует вести их расчет — от момента рождения или момента зачатия?

– Почему биоритмы являются строго гармоническими?

– Почему в положительную фазу синусоиды происходит улучшение состояния организма, а в отрицательную – ухудшение?

– Чем обуславливается появление критических дней и являются ли таковыми точки верхнего и нижнего перегибов синусоиды?

– Как объяснить с помощью биоритмов, что человек индивидуален с точки зрения физических, эмоциональных и интеллектуальных способностей, заложенных в нем его генами?

– Какое отношение имеют биоритмы к особенностям нервной системы и темперамента человека, к его характеру, а также к типу поведения и сна?

Ответы на эти и некоторые другие вопросы нам и предстоит получить. Конечно, в большинстве случаев это будут еще не «научные» доказательства, поскольку наука до этого еще не доросла, а всего лишь предположения и догадки, поясненные разного рода моделями, по которым можно будет судить, проводя параллели и отыскивая аналоги.

Истинные доказательства, я в этом уверен, будут найдены, когда наука повернется наконец-то лицом к проблемам широкого внедрения в практику жизни рекомендаций теории трех многодневных биоритмов.

ТЕОРИЯ ТРЕХ МНОГОДНЕВНЫХ ЛУННЫХ БИОРИТМОВ. ГИПОТЕЗА

1. У каждого человека существуют три многодневных биоритма, физический, эмоциональный и интеллектуальный, определяющие его физическое, эмоци-

ональное и интеллектуальное состояние, которые охватывают комплекс функций всего организма.

Это основные, наиважнейшие биоритмы человека, возникающие под воздействием Луны, которое является самым сильным внешним воздействием, примерно в 2,5 раза превышающим солнечное.

2. Все три многодневных биоритма являются гармоническими и изображаются синусоидами, которые представляют собой «переменные составляющие», накладываемые на уровни физических, эмоциональных и интеллектуальных способностей человека, заложенные в нем его генами, представляющие собой «постоянные составляющие» графиков биоритмов.

3. Физический биоритм определяет физическое состояние организма, его работоспособность, силу, выносливость, сопротивляемость внешним воздействиям и уверенность в своих силах. Он имеет продолжительность периода, равную 23,688437 суток.

4. Эмоциональный биоритм определяет эмоциональное состояние человека, качество восприятия внешнего мира, настроение, желание чем бы то ни было заниматься, скорость реакции, а также состояние интимной сферы. Он имеет продолжительность периода, равную 28,426125 суток.

5. Интеллектуальный биоритм определяет интеллектуальное состояние человека, его мыслительную продуктивность и сообразительность, т.е. подъемы и спады умственной деятельности. Он имеет продолжительность периода, равную 33,163812 суток.

6. Физический и эмоциональный биоритмы рождаются в момент зачатия с возникновением первой клетки зародыша, а интеллектуальный биоритм появляется через 18,95 суток, в тот момент, когда у зародившейся первой клетки появляется интеллект.

7. Продолжительность нормально протекающей беременности составляет 40,6 недель или 284,26 суток. За такой внутриутробный период проходит 12 циклов физического биоритма, 10 циклов эмоционального биоритма и 8 циклов интеллектуального биоритма.

8. При нормально протекающей беременности в момент рождения все три биоритма естественным путем приходят к тройной критической точке с дальнейшим переходом в положительные фазы и всю оставшуюся жизнь «текут» равномерно, не испытывая никаких внезапных изменений фазы.

9. В случае преждевременных родов или их задержки все три биоритма, тем не менее, в момент рождения тоже оказываются в тройной критической точке с переходом в положительные фазы, поэтому момент рождения принимается за начало отсчета биоритмов человека в его жизни в условиях атмосферы Земли.

10. Совпадение или несовпадение фаз биоритмов, и в первую очередь эмоционального, определяет биологическую совместимость или несовместимость между людьми: разность фаз по эмоциональному биоритму от 0 до 7,10 суток – совместимость, разность фаз от 7,10 дней и до 14,21 суток – несовместимость.

11. Равенство «постоянных» уровней всех трех биоритмов создает в человеке гармонию, вызывая «эффект гиродина», усиливающий защиту от самых различных воздействий и увеличивающий продолжительность жизни.

12. Величина «постоянных» уровней физических, эмоциональных и интеллектуальных способностей человека и характер его труда делают один из трех его биоритмов ведущим по отношению к двум другим.

13. Значение «постоянных» уровней способностей человека, и в первую очередь физического, определяет тип поведения и сна.

14. Разность продолжительности периодов эмоционального биоритма (28,43 суток) и видимого лунного месяца (29,53 суток) в 1,1 суток создают у человека «путешествие темперамента» по всем четырем типам — холерик, сангвиник, меланхолик и флегматик.

15. Продолжительности периодов каждого из биоритмов не являются жесткими и постоянными, а допускают некоторые незначительные колебания как в одну, так и в другую сторону от названных, в зависимости от отклонений в движении Луны вокруг Земли.

16. Дни, когда совершается переход синусоиды из одной фазы в другую через критическую точку, называются критическими днями соответственно физического, эмоционального и интеллектуального биоритмов.

17. Дни, когда через критические точки совершается переход синусоид двух биоритмов одновременно, называются двойными критическими днями.

18. Дни, когда через критические точки совершается переход синусоид всех трех биоритмов одновременно, называются тройными критическими днями.

19. Критические дни, в которые завершается переход синусоид всех трех биоритмов в отрицательные фазы, называются «наиболее опасными днями».

20. Периоды, когда синусоиды всех трех биоритмов находятся в отрицательных фазах, называются «наиболее неблагоприятными периодами».

21. Периоды, когда синусоиды всех трех биоритмов находятся в положительных фазах, называются «наиболее благоприятными периодами».

22. Для наиболее достоверного расчета и построения точных графиков биоритмов необходимо определять момент рождения с точностью до нескольких минут.

В случае полного незнания момента рождения за таковой принимается 12 часов дня: в этом случае максимальная ошибка расчета не превысит (+0,5) суток, если вы родились в самом начале суток, и (-0,5) суток, если вы родились в самом конце дня.

23. Помимо этого должны быть учтены: разность часовых поясов места рождения и места проживания и прибавлена к моменту рождения со знаком минус (-), если вы родились восточнее, чем проживаете, и со знаком плюс (+), если вы родились западнее, а также в процессе расчета учитываются «декретное», зимнее и летнее время.

ПОЯСНЕНИЯ К ТЕОРИИ ТРЕХ МНОГОДНЕВНЫХ ЛУННЫХ БИОРИТМОВ

Прежде всего следует уяснить, что три многодневных биоритма – физический, эмоциональный и интеллектуальный – имеют прямое отношение к Луне. Это – «лунные биоритмы», поскольку они возникают в человеке под воздействием Луны. Специалисты определили, что лунное воздействие в 2,5 раза сильнее солнечного, в чем можно убедиться на примере приливов и отливов, создаваемых Луной, в то время как Солнцу подобного сделать не удастся. Каковы все остальные воздействия в отдельности, входящие вместе с лунным и солнечным в сумму внешнего воздействия на человека, еще предстоит определять.

Каждый внешний биоритм, возникающий в человеке, имеет конкретного управителя: Луна, Солнце, каждая из планет солнечной системы, каждое из созвездий нашей Галактики, каждая из галактик Вселенной и т. д. Поскольку лунное воздействие на человека наиболее сильное, то, естественно, лунные биоритмы, а именно, три многодневных биоритма являются основными биоритмами человека как основной стержень, как позвоночник, на котором держатся все органы, как, по понятиям виброметрии, основная, несущая, частота, на которую накладываются все остальные частоты.

Если еще учесть, что эти три биоритма имеют и взаимовлияние, то совсем не трудно сделать логический вывод — биоритмы нельзя измерять. Какой бы биоритм мы ни пытались измерить, всегда получим сумму всех существующих биоритмов человека в данный момент времени.

С точки зрения метрологии, в том случае, когда невозможно провести прямое измерение, необходимо воспользоваться методами косвенного измерения.

При этом методе определяется источник возникновения биоритмов (в данном случае Луна), точно рассчитываются параметры его движения и затем рассчитываются точки, в которых можно проверить правильность сделанного расчета. Именно это и сделали Н. А. Агаджанян и его соавторы в своей гипотезе, предложенной в книге «Ваша работоспособность сегодня».

Это была великолепная догадка, к которой они пришли эмпирическим путем, обратив сначала внимание на то, что разница между эмоциональным и физическим, а также между эмоциональным и интеллектуальным биоритмами равняется 5 суткам, а затем

обнаружили, что соотношения между периодами очень близки именно к тем дробным величинам, которые приведены выше.

Давайте разберемся, на чем основывается эмоциональный биоритм?

На чувственной и эмоциональной деятельности человека, а еще точнее, на пяти его органах чувств — зрении, слухе, обонянии, осязании и вкусе. Но ведь все эти органы чувств человека — глаза, уши, нос, кожа и рот — являются его внешними органами, непосредственно соприкасающимися с внешней средой и дающими всю информацию о ней, воспринимая воздействие этой среды напрямую, поэтому и период эмоционального биоритма должен быть равен среднему лунному месяцу.

Еще со времен школы каждому из нас известно, что океаны и моря занимают 75 % поверхности Земли. Если же учесть всю воду, находящуюся в озерах, реках, в разного рода подземных резервуарах, в том числе и находящуюся в связанном состоянии в составе различных минералов и природных образований, то вода на Земле составит не менее 80 %. Примерно такой же процент воды должен содержаться и в теле человека. По последним исследованиям сама вода составляет 96 % тела человека в первый месяц беременности и уменьшается к моменту рождения до 75 %. Короче говоря, есть все основания ассоциировать с водой и само тело человека.

Давайте проведем эксперимент. (См. Приложение 2, рис. 3. Схема образования трех различных колебаний А-1, А-2, А-3.)

Поставим на вибростенд и закрепим какую-либо емкость, наполнив ее водой. Задав колебательный режим работы стенда, мы обнаружим, что те слои воды,

которые соприкасаются со стенками емкости, будут колебаться с такой же частотой, как и сама емкость.

Поскольку между молекулами воды нет жесткой связи, то внутренние слои воды будут колебаться с частотой, отличной от заданной.

Если же мы поместим в емкость пробирку, держа ее за дно, и, выделим таким образом некоторый объем воды, то мы обнаружим, что в этом объеме возникнут новые колебания, отличные и от внешних слоев, и от внутренних. То есть, воздействуя на воду в емкости одним видом колебания, мы получили три отличных друг от друга колебания.

Находясь на Земле, человек, на 75–80 % состоящий из воды, в зависимости от индивидуальности и пола, (в женщинах больше, в мужчинах меньше), подвергается воздействию внешней среды, как на своего рода вибростенде. Его внешние органы, органы чувств, непосредственно соприкасающиеся с этой средой, воспринимают это воздействие в соотношении 1 : 1. Так возникает в человеке эмоциональный биоритм.

Все внутренние органы человека, находящиеся под кожей, от которых зависит сила, работоспособность и выносливость – сердечно-сосудистая система, костно-мышечная, желудочно-кишечный тракт и другие, воспринимают внешнее воздействие в соотношении 1 : 5/6. Так возникает физический биоритм.

Отделенные от остального тела костным панцирем головной и спинной мозг воспринимают внешнее воздействие в соотношении 1 : 7/6. Так возникает интеллектуальный биоритм.

Думаю, теперь каждому понятно, что все люди, живущие на планете Земля, являются детьми этой планеты и подвергаются одинаковому воздействию внешней среды и, в частности, Луны. Поэтому продолжительность

периодов физического, эмоционального и интеллектуального биоритмов у всех будет одинакова, несмотря на то, что все они разные: и по росту, и по весу, и по чертам характера, и по интеллекту, и по разнообразию патологии, и по цвету кожи, т. е. по тем факторам, которые передаются наследственностью по генетическому коду родителей. Стало быть, присутствие у каждого отдельного человека помимо внешних (экзогенных) биоритмов, возникающих под влиянием внешней среды, еще и внутренних (эндогенных) биоритмов, основывающихся на генетике каждого отдельного индивида, позволяет сделать вывод о том, что существующее понятие о биоритме как о синусоиде с положительной и отрицательной ветвями (фазами) и нулевой осью между ними не соответствует действительности.

При всей одинаковости внешних биоритмов внутренние биоритмы и создают человеку его индивидуальность, отличающую его от других своими индивидуальными физическими, эмоциональными и интеллектуальными способностями, позволяющими по своему воспринимать и по своему реагировать на внешнее воздействие.

Воздействие внешней среды на человека, вызывающее изменение (колебание) этих его способностей, есть не что иное, как переменная составляющая (в одном случае увеличивающая, а в другом — уменьшающая данные способности человека своей положительной или отрицательной фазой), которая накладывается на внутренние, генетические биоритмы, как на своего рода «постоянную» составляющую, в сумме и создают биоритмы физических, эмоциональных и интеллектуальных способностей конкретного человека. (См. Приложение 2, рис. 4. Графики биорит-

мов двух людей с разными «постоянными» уровнями физических способностей.)

Поскольку биоритм есть не что иное, как колебание, а колебание совершается всегда относительно какого-то уровня, то, следовательно, каждый человек обладает вполне определенными уровнями физических, эмоциональных и интеллектуальных способностей, заложенных в нем его генами. В течение всей жизни эти уровни, конечно же, меняются, но в каждый конкретный момент времени их можно считать постоянными, точнее, соответствующими вполне определенной величине.

Естественно, очень хотелось бы научиться определять эти уровни у каждого человека, но пока нашей науке до этого еще далеко, хотя крайности и так видны невооруженным взглядом: отличить слабого от сильного, спокойного от нервного и умного от дебила не составляет большого труда. Предполагается оценивать эти уровни в баллах от 0,1 до 10,0 по всем трем биоритмам. Так, известно, что планета Земля прошла чуть более $1/3$ своего эволюционного пути развития, и средний уровень интеллекта на Земле равен 3,6 балла. В то же время средний уровень интеллекта в СССР в 1988 году составлял всего 2,7 балла, хотя у некоторых землян, попавших в поле зрения автора за последние 15 лет, уровень интеллекта достигал 8,5 балла (это делалось с помощью маятника).

На начало 1998 года средний уровень интеллекта в России составлял уже 3,9 балла, а в конце 2003 года — 4,30 балла.

Это говорит о том, что даже несмотря на значительную «утечку мозгов» за последнее время из страны, мы, тем не менее, по этому показателю «впереди

планеты всей», ведь даже у США, собирающей умы со всего света, сейчас 4,20 балла.

Не трудно сделать вывод и о том, что на суммарный показатель интеллекта в СССР значительное отрицательное влияние оказывали окраины России, ставшие после его распада самостоятельными государствами, и в частности — Средняя Азия.

При построении графиков трех многодневных биоритмов принципиально неверно изображать их все вместе на одной оси, как это делается сейчас. Следует строить три отдельных графика, каждый со своим отдельным уровнем и в соответствии с этим с конкретной амплитудой колебания. Сама же амплитуда колебания не может быть больше третьей части уровня, поскольку только в этом случае размах колебаний будет равен половине максимально возможного уровня конкретного биоритма, т. е. точка нижнего перегиба синусоиды должна находиться на высоте двух третьих от величины «постоянного» уровня или на половине от наивысшей точки колебания синусоиды. Эти цифры родились в результате рассмотрения процесса образования синусоиды любого биоритма, к чему мы с вами сейчас и приступим. (См. Приложение 2, рис. 5. Схема образования синусоиды физического биоритма.)

Чтобы попытаться объяснить, как происходит образование биоритмов, к сожалению, опять придется прибегнуть к использованию известной модели, потому что других доказательств пока не имеется.

Каждый эндогенный биоритм человека, будь то физический, эмоциональный и интеллектуальный, образуется начиная с клеточного уровня. Как только родилась клетка, в работу сразу же включается биоритм ее жизнедеятельности. Но клетка не существу-

ет сама по себе. Она принадлежит какому-то органу, поэтому она подчиняется еще и жизнедеятельности этого органа.

Каждый же конкретный орган входит в в определенную систему органов, выполняющих свою специфическую задачу, будь то эндокринная система, сердечно-сосудистая или любая другая, каждая из которых функционирует по своему расписанию.

Объединение нескольких систем органов, близких по выполнению однородной задачи, и приводит, наконец, к рождению трех основных биоритмов человека, которые охватывают жизнедеятельность всех клеток человеческого организма.

В принципе, можно продолжить суммирование и этих трех биоритмов, как это делается в некоторых программах, чтобы получить последний биоритм — биоритм человеческой личности, но то, что мы получим, будет мало походить на биоритм, да и сделать суммирование можно будет только тогда, когда у определенного индивида «постоянные» составляющие всех трех биоритмов окажутся абсолютно одинаковыми по своему «постоянному» уровню, а такие случаи очень и очень редки.

Во всех остальных случаях такое суммирование просто невозможно, да и не нужно, потому что трех многодневных биоритмов вполне хватает, чтобы контролировать всю жизнедеятельность организма и по этим трем его основным функциям.

К тому же очень велико взаимовлияние трех биоритмов друг на друга, поскольку все клетки организма «повязаны» нервными окончаниями, а такой орган, как легкие, входит в состав и внутренних органов, потому что находится под кожей, и внешних органов, потому что через носоглотку, рот и бронхи имеет связь с внешней средой.

Человеческий организм представляет собой хорошо отлаженный механизм, позволяющий не только проявлять определенные способности и выполнять конкретные функции, но и дающий возможность восстанавливать работоспособность всех систем и органов после фазы отдыха. Фаза отдыха в жизнедеятельности любой клетки должна обязательно присутствовать, поскольку она является обязательным атрибутом внешней среды обитания.

Природа, окружающая нас, «работает» летом, а «отдыхает» зимой. Днем, когда светит солнце, мы в основной своей массе работаем, спим и отдыхаем ночью, восстанавливая свою работоспособность. Правда, не всегда нам удается восстановиться полностью, и тогда мы в выходной день позволяем себе поспать едва ли не до обеда, а в течение года устраиваем еще и отпуск на полмесяца, месяц, а то и более (кому сколько позволительно), чтобы как следует отдохнуть и до-восстановиться.

Давайте попробуем на примере физического биоритма разобраться, как же в организме функционирует и любой другой биоритм?

Как мы уже выяснили, физический биоритм отражает работу целого ряда систем внутренних органов человека, от которых зависит его сила и выносливость, что вместе взятое и определяет его работоспособность.

В данном случае основной является сердечно-сосудистая система, а ее главный орган — сердце — основным двигателем или, попросту говоря, мотором, ведь не зря поется в песне — «а вместо сердца — пламенный мотор». Как только мы поставили знак соответствия между сердцем и мотором, то сразу же возникает вопрос: «Какую максимальную мощность может развить этот мотор?»

Если это мотор конкретного автомобиля или какого-то другого двигателя, то ответ на этот вопрос очень просто извлекается из его паспорта в виде энного количества лошадиных сил, по количеству которых можно судить, мощный это мотор или нет.

Если же речь идет о сердце конкретного человека, то тут о его мощности сказать что-либо определенное невозможно, да и не нужно. Главное, что при определенных в каждом конкретном случае условиях и тот, и другой «моторы» развивают максимальную мощность.

Оставим в покое автомобильный мотор и займемся сердечным. (См. Приложение 2, рис. 5. Схема образования синусоиды физического биоритма.)

Сердце конкретного человека состоит из никому неизвестного точно числа клеток, знать которое вовсе не обязательно, но можно точно сказать, что оно развивает максимальную мощность только тогда, когда все эти клетки будут «включены» в работу. Это и есть самая высокая точка синусоиды физического биоритма, точка верхнего перегиба, точка 1.

Ни для кого не секрет, что «работать» в таком режиме долго невозможно, ведь необходимо предоставлять клеткам отдых для восстановления, но поскольку отдыхать всем сразу нельзя, то, по-видимому, существует определенная очередность.

Постепенно часть клеток начинает отключаться от работы, переходя на пассивный режим – режим отдыха и восстановления, и мощность, развиваемая сердцем, тоже начинает постепенно падать – синусоида из верхней точки 1 начинает опускаться вниз.

Но вот наступает такой момент, когда дальнейшее отключение клеток в том же режиме становится

невозможным, поскольку может привести к «катастрофе», если не перестроится и не перейти на другой, более щадящий и экономичный режим. Это и есть критическая точка биоритма, точка 2 – момент перестройки работы. В этот момент не участвует в работе четвертая часть всех клеток, а предстоит отключить еще столько же.

Каким образом происходит процесс отключения клеток и процесс перестройки, науке еще предстоит разбираться, но первый шаг в этом направлении уже сделан. Совсем недавно американские ученые, рассматривая в микроскоп жизнедеятельность клеток, обнаружили, что некоторые из них находятся, по сравнению с другими, в пассивном режиме, как бы в состоянии сна, чем и подтвердили догадку автора.

Скорее всего процесс перестройки происходит точно так же, как и в моторе автомобиля, когда при езде в гору вы почувствовали, что на четвертой скорости вам ее не одолеть, и тогда вы, выжав сцепление, что равносильно моменту перестройки, включили затем вторую или даже первую, более мощную и экономичную скорость, которая позволяет мотору без надрыва одолеть этот подъем.

У некоторых моторов бывает плохое сцепление, и поэтому не сразу удастся перейти на новый режим, и машина в этот момент катится по инерции и может даже остановиться и покатиться назад, если вовремя не нажать на тормоза.

Точно так же и с сердцем. Если в момент перестройки его работы вы попали под физическую нагрузку, а у людей слабых физически и «сердечников» и без оной, то оно сразу же дает вам знать о том, что это чревато серьезными последствиями: сердце начинает «щемить» и даже болеть.

Как только включается новый режим, появляется возможность постепенно отключить от работы, предоставив отдых, еще четвертой части клеток. Когда этот процесс заканчивается, то оказываются отключенными ровно половина всех клеток сердца, и оно в этот момент может развить только половину своей максимальной мощности.

Это и есть точка нижнего перегиба синусоиды, точка 3. Можно ли считать ее критической точкой, как это было сделано авторами книги «Ваша работоспособность сегодня»?

Конечно же нет, хотя она действительно является точкой перевода работы организма на новый режим, в смысле переключения хода синусоиды со спада на подъем, но этот процесс происходит плавно в течение одного и того же равномерного движения по одной и той же кривой. Просто в этот момент — минимальная работоспособность сердца: работающие клетки находятся под двойной нагрузкой, что очень хорошо ощущается сердцем.

Новый режим начинается с включения в работу той клетки, которая начала отдыхать первой — синусоида биоритма с точки 1' начинает плавно подниматься вверх.

Когда включится в работу четвертая часть отдохавших первыми клеток, наступает критическая точка, точка 2", потому что в этот момент становится невыгодно работать в прежнем режиме при возрастающей мощности, и появляется необходимость перестройки работы, чтобы полнее ее использовать. Процесс этой перестройки протекает уже значительно проще, а потому менее заметно для организма.

Если сравнивать с автомобильным мотором, то понятно, что переключение с первой или второй скорости

на четвертую происходит значительно проще, чем наоборот: при малой скорости вращения диска произвести сцепление проще, чем при большой.

Когда все клетки сердца включились в работу, оно снова получает возможность развить максимальную мощность. Это точка верхнего перегиба синусоиды, точка 3'. Этой точкой закончился первый полупериод работы клеток сердца.

Второй полупериод начинается с отдыха тех клеток, которые работали в первом полупериоде, полностью повторяя все фазы первого полупериода. Вторая синусоида начинается с точки 1", проходит через точки 2" и 3" на фазе спада, а затем на фазе подъема переходит от точки нижнего перегиба синусоиды 1"" через критическую точку 2"" к точке верхнего перегиба 3"", завершая этот цикл. Таким образом все клетки сердца получают равные периоды работы и отдыха.

И хотя мы получили не синусоиду, а косинусоиду, это вовсе не говорит о том, что все биоритмы являются косинусоидами, как считают некоторые биоритмологи, и в первую очередь Э. Н. Чиркова, ведь мы же начали строить свой график с точки верхнего перегиба, и лишь поэтому и получили косинусоиду, поскольку так проще объяснить возникновение биоритма.

Если же начинать построение синусоиды, как и положено, со средней (критической) точки, то получится синусоида.

Физический биоритм — это, конечно же, не только сердце, но и другие органы и системы, и среди них костно-мышечная, отвечающая за работоспособность. Если принять именно таким процесс образования биоритма, то становится логически очень просто объяснить причины получения травм обыкновенными людьми и в первую очередь спортсме-

нами: если в положительную фазу биоритма, когда все или почти все клетки мышц находились в работе, они спокойно перенесли физическое усилие, приложенное к ним, то в отрицательную фазу биоритма это же усилие может оказаться непосильным, и происходит разрыв перегруженных клеток мышц, в том числе в точке нижнего перегиба, когда мышцы находятся под двойной нагрузкой.

Такая схема образования биоритмов дает возможность объяснить перепады и в нашем эмоциональном состоянии. Чем больше клеток наших органов чувств находится в рабочем состоянии, тем сильнее защищен наш организм от вредного воздействия окружающей среды, тем менее он подвержен простудным заболеваниям, тем лучше наше настроение, потому что мы значительно полнее и более тонко воспринимаем окружающий нас мир с его звуками, вибрациями, красками, запахами, ощущениями и вкусовыми различиями.

И наоборот, чем меньше клеток наших органов чувств находится в работе, тем менее защищен наш организм от любого воздействия, тем ниже опускается порог зрительного, слухового и чувственного восприятия, лишая нас способности восхищаться и замечать мельчайшие подробности и нюансы прекрасного, являясь причиной плохого настроения.

Объяснимыми становятся и перепады в интеллектуальной деятельности. Если представить головной мозг в виде компьютера, куда мы в течение жизни записываем самую разнообразную информацию, извлекая ее с случае надобности, то понятными становятся случаи, когда мы никак не можем вспомнить название элементарных вещей, которые необходимы для заполнения кроссвордов, имена, фамилии, номера телефонов

и адреса, а также свои знания, которые необходимо выложить на самых разных экзаменах, потому что они оказались записанными на том участке мозга, который в данный момент находится то ли «в отпуске», то ли в состоянии «сна», хотя неделю назад ту же самую информацию мы извлекали из своей головы без особых усилий.

Не случайно народная мудрость гласит — «повторение — мать учения». Записывая многократно в разное время одну и ту же информацию на разных участках мозга, мы получаем возможность извлекать ее при необходимости из того отдела мозга, который в данный момент времени находится в рабочем состоянии.

Чем больше отделов головного мозга находится в состоянии «сна», тем больше вероятность того, что мы примем ошибочное решение в важном деле или потеряем контроль над своими действиями, которые приведут к серьезным последствиям.

Вместе с тем, становится понятным наличие у человека огромного резерва в использовании своего головного мозга, рассчитанного на его эволюционное развитие, который большинство «гомо сапиенсов» практически ничем не загружает. По сведениям современной науки загрузка головного мозга составляет всего лишь от 4 до 10 %.

Итак, мы выяснили, что в процессе образования биоритма не может быть отключено для отдыха более половины клеток — это предел. И именно этот случай мы взяли только для простоты объяснения образования биоритма, а как дело обстоит на самом деле, еще предстоит выяснять в ближайшем будущем.

Судя по большому, если не сказать огромному коэффициенту запаса человеческого организма, точка нижнего перегиба биоритма, точка наименьших спо-

способностей, которую мы определили как 50 % от максимума, может быть равна и 66,6 %, и 75 %, в зависимости от того, какую часть клеток — одну треть или одну четверть — позволительно отключать организму для отдыха. Тогда получится, что внешнее воздействие уменьшает человеческие способности не на 50 %, а на 33,3 % или даже 25 %. И тогда схема образования биоритма из 2-тактной может превратиться в 3-тактную или скорее всего в 4-тактную, и тогда сердце окажется не «2-тактным», как мы приняли, а «4-тактным двигателем», что значительно ближе к истине, поскольку в этой схеме сохраняется возможность равного отдыха для всех клеток, что хоть и незначительно, но отсутствует в 3-тактной схеме.

К сожалению, это только предположения. Как обстоит дело на самом деле, еще предстоит выяснять экспериментально, автору одному не по силам — это работа для целого института, а пока будем считать, что остается в силе 2-тактная схема с 50-процентным отключением клеток для отдыха как основа и дуализма человека, и наличия двух полярностей в природе и в нашей жизни в виде дня и ночи, зимы и лета, добра и зла, плюса и минуса.

Теперь давайте попробуем выяснить, откуда нужно вести отсчет биоритмов, от момента зачатия или от момента рождения?

Многочисленные наблюдения, проведенные в течение 30 лет за самыми разными людьми, в том числе и за недоношенными детьми, рожденными в 7- или 8-месячном возрасте (а сам я рожден семимесячным) позволяют мне утверждать, что расчет графиков биоритмов можно безошибочно вести от момента рождения человека, когда все три биоритма начинают переходить в положительные фазы.

Не следует удивляться мудрости матушки-природы: крохотное существо, освободившись от гидростатической защиты своей матери, с первым своим вдохом в этом атмосферном мире начинает получать поддержку в виде наращивания своего жизненного потенциала. Если бы это было не так, то смертность среди новорожденных была бы очень высокой, особенно это было заметно в те далекие времена, когда медицина не умела выхаживать их так, как делает это сейчас.

В том, что все три биоритма начинают свой отсчет от критической точки переходом их синусоид в положительные фазы, может убедиться каждый, кому доведется понаблюдать за новорожденным, даже не совсем обязательно с самого начального момента рождения.

Когда ребенка выписывают из роддома на седьмые сутки, то в это время его физический и эмоциональный биоритмы находятся вблизи точек верхнего перегиба, что позволяет ребенку спокойно переносить перегрузки нового для него мира. В это время ребенок ведет себя спокойно, большей частью спит и кричит только тогда, когда он мокрый или голоден.

Но вот прошла еще одна неделя, физический, эмоциональный, а затем и интеллектуальный биоритмы ребенка через критические точки переходят в отрицательные фазы, снижая защитный потенциал малыша, и поведение его резко меняется.

В это время ребенок, даже тот, спокойствию и уравновешенности которого в дальнейшем будут удивляться, ведет себя очень беспокойно: он хмурит брови, беспорядочно двигает руками и ногами, возится и вскрикивает даже тогда, когда сыт и сух.

Именно в это время многие родители приучают своего ребенка к рукам. Получив родительское тепло

и энергетику, ребенок успокаивается, но если перегнуть палку и вместо того, чтобы хорошенько укутывать его, брать без всякого повода на руки, то он постепенно становится эгоистом, не способным переносить тяготы жизни сам, перекладывая их на родителей.

К концу месяца жизни ребенка, когда два основных его биоритма, от которых зависит сопротивляемость организма внешним воздействиям, физический и эмоциональный, снова переходят в положительные фазы синусоид, он успокаивается и перестает дергаться без всяких на то причин и кричать, если его не успели слишком сильно избаловать.

Все это действительно подтверждает то, что с момента рождения ребенка его биоритмы начинают свой бег вверх от критической точки в положительные фазы синусоид, но это вовсе не означает, что они и родились именно в этот момент.

По логике вещей, биоритмы должны рождаться вместе с рождением клетки, т. е. в момент зачатия. Оказывается, момент зачатия и момент рождения имеют самую прямую взаимосвязь.

На основании наблюдений ученых-гинекологов установлено, что продолжительность нормально протекающей беременности составляет 40,6 недель, а первое шевеление плода происходит в середине этого срока.

Если перевести эти данные на сутки, то мы получим следующие, весьма красноречивые цифры: продолжительность нормально протекающей беременности составляет 284,26 суток или ровно 10 периодов эмоционального биоритма и ровно 12 периодов физического биоритма, а первое шевеление плода происходит в середине периода беременности, через 142,13 суток, т. е. через 5 периодов эмоционального биоритма и через 6 периодов физического биоритма.

Теперь посмотрим, как обстоит дело с интеллектуальным биоритмом. Если мы разделим общую продолжительность беременности на продолжительность его периода, то обнаружим, что он никак не желает укладываться в приготовленное для него «прокрустово ложе»: мы получим 8 полных периодов и еще остаток 18,95 суток.

Этот остаток мог зачеркнуть все, логически нами построенное, ведь в теории трех биоритмов идет спор: одни утверждают, что они рождаются в момент зачатия, а другие — момент рождения.

Прежде всего мы убедились, что графики биоритмов, построенные на момент рождения, точно совпадают с ощущениями тех, кому они сделаны, стало быть, можно считать момент рождения человека моментом рождения его биоритмов, ведь плод в утробе матери через пуповину имеет связь с ней и, в принципе, мог бы жить по ее биоритмам, переходя на свои биоритмы в момент рождения.

Но на самом деле это не так, и остаток в 18,95 суток от интеллектуального биоритма, при полной законченности двух других во время нормально протекающей беременности, посылает нам сразу несколько подсказок, и важнейшая из них гласит, что все три биоритма не могут зародиться одновременно.

Далее. Взаимосвязь всех трех биоритмов во время беременности видна и невооруженным взглядом в виде четкого соотношения числа полностью завершенных периодов — 12 : 10 : 8, которая, подтверждая вышесказанное, наталкивает на мысль, что у плода должны быть свои собственные биоритмы, поскольку момент зачатия (их зарождение) происходит значительно чаще, не совпадая с биоритмами матери, хотя и такой случай не исключается.

Давайте рассуждать. Когда произошло зачатие и родилась первая клетка плода, в этот момент могли родиться только два биоритма – физический и эмоциональный, а интеллектуальный биоритм может родиться только в тот момент, когда образуется первая клетка интеллекта и произойдет это через 18,95 суток после рождения первой клетки плода.

Если бы вы, уважаемый читатель, были бы также любознательны, как когда-то в детстве, то наверняка задали бы этот самый каверзный вопрос – почему и зачем необходим срок, продолжительностью почти 19 суток для образования первой клетки интеллекта? – на который так трудно найти ответ.

Мне самому ответ на этот вопрос пришел совершенно неожиданно, когда я снова стал перечитывать 7-ю книгу В. Лавровой цикла «Ключи к тайнам жизни», где она утверждает, что после того как произошло зачатие, необходимо прекратить всякие половые сношения, поскольку мужские сперматозоиды действуют разрушающе на клетки интеллекта. Поэтому среди дворянства в России (самой высокообразованной части ее населения) вплоть до самой Октябрьской революции 1917 года, когда родственники узнавали о первых признаках беременности жены среди молодых семей, то сразу же мужа на год отправляли в армию в какой-нибудь из дальних гарнизонов.

Надо сказать, что о прекращении половых сношений во время беременности я знал давно, поскольку в моей семье среди старших родственников было несколько врачей, которые и предупредили меня о том, что это может привести к выкидышу, а вот о том, что продолжение половых сношений в это время может привести к рождению ребенка с низким уровнем интеллекта, попросту говоря, дебила, я, как и большинство людей, не знал.

Остается еще раз повосхищаться мудростью ма-тушки-природы, предоставившей срок почти в 19 су-ток, в течение которого вполне можно успеть опреде-лить, что произошло зачатие, и позаботиться в дальнейшем о том, чтобы ничто не повлияло на интел-лект ребенка.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что в течение нормально протекающей беременности и ин-теллектуальный биоритм уложится ровно 8 раз, а это значит, что к моменту рождения ребенка все три био-ритма естественным образом подойдут к критической точке, переходя затем в положительные фазы, и тогда роды будут протекать нормально, без нежелательных последствий и для малыша, и для матери.

К сожалению, в условиях жизни, особенно в на-шей стране, подобные роды являются большой ред-костью. Значительно чаще роды происходят не вов-ремя, или раньше, или позже назначенного природой срока.

И в том, и в другом случае биоритмы новорож-денного вынуждены совершать скачок, чтобы в момент рождения начаться с критической точки, а это редко проходит без эксцессов.

Одно дело, если роды преждевременные, то здесь как говорится, деваться некуда. В прошлом, когда ме-дицина не была столь сильна, как сейчас, в области выхаживания новорожденных, преждевременные роды часто заканчивались трагически, то для одного, то для другого участника этого процесса, а то и для обоих вместе.

В далекие времена и не только врачи заметили нелогичную, вроде бы, закономерность, заключающуюся в том, что семимесячные дети выживали значи-тельно чаще, чем восьмимесячные.

Скорее всего в этом тоже виноваты биоритмы, а точнее та фаза, в которой они находились в момент рождения. Если фазы всех трех или хотя бы двух основных биоритмов – физического и эмоционального – оказывались в положительной фазе, создавая при рождении более высокую «постоянную» составляющую начального уровня биоритма, то скачок перехода к критической точке оказывался менее заметным и, главное, действенным, что характерно для семимесячных.

Если же биоритмы к моменту рождения находятся в отрицательных фазах, что создает низкий уровень «постоянных» составляющих, то скачок перехода к критической точке столь серьезен, что он оказывался не по силам новорожденному, что характерно для восьмимесячных. Правда, сейчас медицина способна выхаживать всех, даже рожденных значительно ранее семи месяцев.

Действительно, глядя на графики биоритмов зародыша, обнаруживаем, что на протяжении всего восьмого месяца беременности физический и эмоциональный биоритмы находятся в противофазе по отношению друг к другу: один в положительной фазе, другой в отрицательной, а затем наоборот, создавая в целом «средний», примерно 75-процентный запас прочности организма по биоритмам, в то время как ближе к середине девятого месяца и тот и другой оказываются в отрицательных фазах, значительно снижая этот запас.

Помимо недоношенных детей бывают и переносные, т. е. роды происходят и после отведенного природой срока. Затыгивание срока может происходить и естественным путем по совершенно непонятным причинам, но чаще это происходит по вине все той же медицины, которая делает это с помощью уколов,

особенно тогда, когда число рожениц значительно превышает возможности дежурной бригады.

В принципе, ничего серьезного от этого не происходит, за исключением того, что ребенок может родиться в другом зодиакальном знаке или в другом году по восточному гороскопу, что значительно повлияет на черты его характера и дальнейшую судьбу.

Итак, подводя некоторые итоги, можно сразу же сделать несколько весьма многозначительных выводов.

Во-первых, нормально протекающая беременность продолжается не 9 месяцев, как твердят все вокруг, а 9 месяцев и еще почти две недели. Вот, по-видимому, почему, когда определяют срок беременности, то выбрасывают 14 дней после последней менструации считая, что созревание женской яйцеклетки происходит только во второй половине «женского» месяца и только после этого может произойти зачатие, что очень часто, по моим наблюдениям, не оправдывается. Женщины, которые уже имеют опыт определения начала беременности, чтобы их снова не «надули» потом со сроками выхода в декретный отпуск, от истинных сроков менструации вынуждены, сообщая врачу, отнимать две недели.

Во-вторых, после первого шевеления ребенка можно точно прогнозировать день его рождения, прибавив к нему 142 дня, естественно если ничего непредвиденного не случится. Это означает не что иное, как то, что никого не нужно обманывать, если точно зафиксировать момент первого шевеления.

В-третьих, беременность протекает в двух одинаковых по продолжительности фазах: до шевеления одна, повторяющая мир флоры – растущая, но не движущаяся, и после начала шевеления – вторая, связанная с миром фауны – и растущая, и движущаяся.

В-четвертых, момент рождения ребенка не является моментом рождения его биоритмов. Просто этот момент наиболее удобен для расчета графиков биоритмов, потому что в этот момент они находятся в критической точке и далее переходят в положительные фазы своих синусоид.

В-пятых, знание момента зачатия, хотя бы приблизительно, тоже очень важно, потому что с ним связываются несколько аспектов.

По моменту зачатия можно узнать пол будущего ребенка, зная в каких фазах находятся биоритмы у родителей.

Если в момент зачатия синусоиды физического и эмоционального биоритмов у матери выше, чем у отца, то родится девочка, и, наоборот, если они выше у отца, то родится мальчик.

Конечно, следует обращать внимание на физические данные родителей, и если по ним они примерно одинаковы, то достаточно посмотреть на графики их физического биоритма. Если же один из родителей значительно сильнее другого физически, то будут рождаться или одни девочки, или одни мальчики.

Когда в семье рождаются одни девочки, то, помимо вышеприведенной, одной из причин может быть то, что у матери положительная фаза эмоционального биоритма наступает раньше, чем у отца.

Для совершения зачатия очень важно, чтобы была биологическая совместимость между родителями, которая определяется по разности фаз их эмоциональных биоритмов: разность фаз от 1 дня до 7 дней — совместимость, а от 8 дней до 14 — несовместимость.

Биологическая совместимость между родителями гарантирует прекрасное соединение мужских и женских половых клеток и дальнейшее их нормальное

развитие, в то время как при наличии биологической несовместимости — полное отсутствие зачатия при разности фаз по эмоциональным биоритмам, достигающим 14 дней, хотя никаких противопоказаний со стороны здоровья обоих родителей может и не быть. Правда, случаются и исключения из этого правила, если на этот момент родители не старше 20 лет, но в этом случае рождаются только девочки.

Биологическая совместимость необходима между родителями еще и потому, что при ней дети вбирают в себя лучшие черты и качества их характеров, а при несовместимости — худшие.

Биологическая несовместимость пагубным образом сказывается не только на половой сфере родителей, вызывая дисгармонию и болезни, но и на обычных житейских ситуациях, когда желание что-либо делать одного натывается на неодолимое нежелание другого.

Очень важно в момент зачатия иметь биологическую совместимость еще и между матерью и ребенком. Тогда беременность будет протекать нормально, без всякого рода токсикозов и попыток выкидыша, благоприятно сказываясь на здоровье и матери, и самого ребенка. Наиболее благоприятным моментом для зачатия является тот, который попадает на тройную критическую точку биоритмов матери с переходом всех трех биоритмов в положительные фазы.

Если же совместимости нет, то организм матери после произошедшего зачатия всячески пытается избавиться от несовместимого тела, вызывающего в ней дисгармонию своими биоритмами.

Небезинтересно знать, что если несовместимые родители произвели на свет несовместимых с ними детей, то это просто напросто не семья, а «лебедь, рак да

шука», где самым минимальным злом является «диалог глухих». Ничего удивительного нет в том, что в семьях порой происходят просто дикие вещи, заканчивающиеся убийством самых близких людей.

Проведенная мною статистика по расчету биоритмов для семейных пар говорит о том, что до 90 % супружеских пар живут, не имея биологической совместимости: вот где, оказывается, «зарыта собака» того, что, как говорят у нас, «в семье всякое случается», вот почему 50 % всех семей распадаются уже через 1,5–3 года и только половина из разведенных вступают в дальнейшем в новый брак, а отражается это прежде всего на детях, получающих, в лучшем случае, одностороннее воспитание, а то и остающихся и без него вообще, поскольку одному родителю, в подавляющем большинстве матери, и времени не хватает, да и не может она одна справиться с тлетворным влиянием улицы. В результате чего в продолжении рода появляется цепочка покарженных судеб.

Еще одной очень важной областью применения биологической совместимости должна стать получившая сейчас широкое распространение трансплантация органов. При наличии биологической несовместимости между донорским органом и человеком именно она является основной причиной отторжения организмом этого органа.

Биологическая совместимость играет большую роль не только в семейных коллективах, но и в трудовых, и в спортивных: там, где она имеется – всегда порядок и успех.

Это особенно заметно в игровых видах спорта, где появились два противоположных понятия: команда звезд, состоящая из сильнейших, но часто несовместимых игроков, которой успех сопутствует не всегда,

и команда звезда, состоящая из игроков, как говорят, не хватающих звезд с неба, но зато обладающая прекрасной совместимостью между игроками и тренерами, а потому добивающаяся выдающихся результатов.

Теперь давайте вернемся несколько назад к тому моменту, где мы выяснили, что каждый биоритм тех или иных способностей человека складывается из постоянной и переменной составляющих. Постоянная составляющая это и есть уровень способностей человека в данный момент времени, на который накладывается переменная составляющая, рожденная воздействием внешней среды.

Вполне естественно, в силу своей индивидуальности, эти уровни у всех людей разные не только по одним и тем же способностям, но и между разными способностями у одного и того же человека.

Уровни физических, эмоциональных и интеллектуальных способностей человека в течение жизни не остаются постоянными. Они могут возрастать при соответствующей тренировке, но до определенного для каждого человека предела, ступить за который практически невозможно.

Легче всего поддаются тренировке физические способности, но они и столь же быстро возвращаются на исходные позиции, как только человек прекращает занятия физкультурой и спортом. Уже через две недели вынужденного безделья достигнутый прежде тренировочный эффект полностью исчезает, и тренировки приходится начинать с той самой исходной точки, с которой они начинались.

Эмоциональные способности растут значительно быстрее, если человек, поставивший себе целью воспитание твердого характера и сильной воли, за-

нимается физическим трудом, физкультурой и спортом, которые укрепляют и закаливают волю и тело, делая его и выносливым, и уравновешенным на долгие годы. Немаловажную роль здесь играет и эстетическое воспитание. В жизни невозможно обойтись без увлечения всем прекрасным, что в ней существует, тем, что мы называем культурой: живопись и скульптура, театр и кино, поэзия и проза, музыка и вокал играют огромную роль в поднятии уровня эмоционального биоритма.

Труднее всего поддаются «тренировке» интеллектуальные (умственные) способности человека. Здесь перешагнуть заложенный природой предел пока никак не удается.

Если физически слабого можно сделать сильным и выносливым, а таких примеров, когда едва ли не калеки становились затем чемпионами Мира и Олимпийских игр, в истории спорта очень много, то сделать дурака (дауна) умным пока еще не удалось никому.

В нашей жизни мы чаще всего наблюдаем крайности. Одни пекутся только о своих высоких физических кондициях, совершенно не заботясь обо всем остальном. Это как раз те спортсмены, про которых говорят «сила есть — ума не надо».

Другие, те самые, которые и придумали эту поговорку, с пренебрежением относятся к физическому труду и спорту, всячески подчеркивают свой высокий интеллектуальный уровень, физически хилые и беспомощные.

Как ни странно, но и то, и другое в итоге очень плохо сказывается на состоянии здоровья, поскольку создаст в организме разбалансировку.

То, что умирают от болезней «хиляки», никому не кажется странным, а вот то, что по статистике продолжительности жизни самой низкой из всех «групп риска» обладают выдающиеся спортсмены, может показаться удивительным.

На самом деле «ларчик открывается очень просто», и чтобы это показать, обратимся снова к известной модели.

Есть такой прибор, который раньше назывался гироскопом, а теперь усовершенствованная модель его называется гиродином. Именно с помощью этого прибора ориентируются в космическом пространстве все наши орбитальные станции и спутники, потому что он всегда возвращается в исходное положение, как бы после начальной настройки его ни пытались развернуть.

Если не касаться частных случаев, то можно сказать, что в гиродине стоят три гиromотора, расположенные на трех взаимноперпендикулярных осях, которые вращаются с очень большой (десятки тысяч оборотов в минуту), но абсолютно одинаковой скоростью, что и позволяет ему оставаться в одном и том же положении.

Эта модель вполне применима и к человеку, у которого тоже имеются три основных биоритма. Если «постоянные» уровни всех трех биоритмов становятся одинаковыми, то в организме наступает гармония: такой человек представляет собой гармонически развитую личность.

Естественно, такое случается не слишком часто, и имеет одно немаловажное обстоятельство, а именно уровень, на котором достигается эта гармоничность. Довольно легко это происходит на низком уровне по всем трем биоритмам.

Посмотрите на долгожителей. У них абсолютно у всех стабильные, повторяющиеся из года в год и до глубокой старости, не слишком высокие, постоянные физические нагрузки плюс отсутствие всякого рода эмоциональных встрясок при не слишком высоком уровне интеллекта, а в результате всего этого – полное отсутствие хронических болезней.

Достижение же гармоничности на высоком уровне биоритмов представляет определенную трудность. Спортсменам необходимо повышать свой интеллектуальный и эмоциональный потенциал, а ученым, конструкторам, писателям и другим категориям людей умственного труда – обязательно заниматься физической культурой, не забывая об эстетике: посещая выставки, театры, музеи и «болея» на спортивных соревнованиях. Только в этом случае можно на долгие годы сохранить свое здоровье.

Если вы читали когда-то в газете «Советский Спорт» рубрику «Здоровый образ жизни», а теперь и отдельное издание под названием «Вестник ЗОЖ», или журнал «Физкультура и спорт» (ФИС), то не единожды могли наткнуться на примерно одинаковые письма в редакцию.

К 40–45 годам жизни человек «заработал» кучу болезней и начал ходить по врачам и больницам, ездить в санатории и на курорты, но заметных сдвигов в состоянии здоровья это не приносило. Но в один прекрасный день ему попала в руки книга Г. Гилмора «Бег ради жизни» или же он прочитал в этих изданиях заметки с отзывами таких же, как и он больных, поправивших свое здоровье, и он тоже начал потихоньку бегать.

Понемногу болезни стали уходить, и через год от них не осталось и следа. Человек почувствовал себя

абсолютно здоровым, стал участвовать в спортивных соревнованиях и, наконец, пробежал марафон.

Здоровье вернулось к нему потому, что благодаря тренировкам он в значительной степени подтянул уровни физического и эмоционального биоритмов к высокому уровню своего интеллекта.

Казалось бы, все ясно — длительный равномерный и не слишком интенсивный бег является самым лучшим лекарством от всех болезней, ведь не зря же мудрецы древней Греции говорили: «Хочешь быть здоровым — бегай, хочешь быть красивым — бегай, хочешь быть умным — бегай!» Медленный равномерный бег, бег трусцой, является универсальным средством, способным как повысить давление, так и снизить его.

Вот только наша медицина не торопится признавать его как лекарство, потому что тот же самый человек, совершенно забывший о существовании врачей, через несколько лет во время своего очередного соревнования неожиданно умирает от сердечного приступа.

К стати, ежегодно в мире во время самых различных соревнований несколько абсолютно здоровых спортсменов умирают от сердечных приступов.

Если бы у меня были точные данные времени и рождения, то не трудно было бы убедиться, что день смерти у них пришелся по меньшей мере на критический день физического биоритма с переходом в отрицательную фазу. Будучи спортсменами, они приучили себя терпеть, когда становится тяжело, и не обратили внимания на сигналы своего сердца, а когда поняли, что это серьезно, то было уже поздно, поскольку скорая помощь везде в мире только носит такое название, а окружающие понятия не имеют, как действовать в подобных случаях, чаще всего усугубляя ситуацию. А ведь если бы эти спортсмены имели на

руках точный график своих биоритмов, то подобного можно было бы избежать, отказавшись от участия в соревнованиях в данный день.

Еще один не менее важный аспект, относящийся к уровню наших биоритмов. Хотим мы того или нет, но в силу своих способностей, заложенных в нас генами, какой-то из уровней наших биоритмов, у кого-то на много, а у кого-то не очень, но все-таки выше чем два других.

Так, у спортсменов, специфика вида спорта которых требует развития силы и выносливости, а вместе с ними и работоспособности, у людей рабочих специальностей основным наиболее замечаемым является физический биоритм.

У художников, поэтов, композиторов, скульпторов, артистов и других работников, имеющих отношение к художественному восприятию мира, ведущим является эмоциональный биоритм.

У писателей, журналистов, инженеров, изобретателей, ученых, преподавателей и людей других профессий умственного труда основным является интеллектуальный биоритм.

Каждому из нас, чтобы быть здоровым, чтобы как следует делать свое родное дело, не следует «упираться рогами» только в него, а постараться стать универсалом, способным находить интерес во многих окружающих тебя вещах и, главное, не забывать о физической культуре и спорте.

Теперь осталось разобраться в том, какое отношение имеют биоритмы к особенностям нервной системы и темперамента человека, к его характеру.

Задумываясь о гармоничном развитии личности, приходится делать один очень важный вывод: занятия физической культурой для поддержания здоровья,

настроения и работоспособности, так необходимые всем и каждому, должны быть отделены от спорта высоких достижений, существующего для выступлений на уровне Олимпиад, чемпионатов Мира и Европы.

Все дело в том, что спортом высоких достижений без ущерба для своего здоровья могут заниматься только те, кто от рождения имеет высокие уровни собственного интеллектуального биоритма и поднятие уровней физического и эмоционального биоритмов принесет им неоценимую помощь в дальнейшей жизни. Вспомните о том, что, прежде чем стать великим ученым, Пифагор стал сначала Олимпийским чемпионом по кулачному бою.

В дополнение к вышесказанному следует еще один вывод: пока отсутствуют достаточно достоверные и надежные способы определения уровня интеллекта, основной кузницей олимпийских кадров должен быть студенческий спорт, как спорт людей наиболее высокоинтеллектуальных, а у нас в стране именно этот спорт находится в загоне и полнейшем запустении, и прежде всего из-за отсутствия при вузах надлежащих спортивных баз.

Продолжим свое исследование. Оказалось, что биоритмы имеют отношение не только к физической культуре и спорту, но и к особенностям нервной системы и темперамента человека, к его характеру.

Мы с вами определили, что биоритмы имеют две составляющие: постоянную, зависящую от генетических факторов, и переменную, являющуюся следствием воздействия на человека внешней среды, в данном случае Луны. В то же время Луна не только рождает в человеке три биоритма, но и воздействует на эти рожденные ею биоритмы. Это воздействие, в первую очередь, воспринимает эмоциональный биоритм как био-

ритм внешних органов чувств, изменяя амплитуду своего колебания в зависимости от биоритма лунного воздействия.

Если биоритм лунного воздействия находится в одноименной с эмоциональным биоритмом человека фазе, то он увеличивает амплитуду его колебания, а если эти фазы разноименные, то биоритм лунного воздействия уменьшает амплитуду колебания эмоционального биоритма.

Всем известно, что у видимого лунного месяца четыре фазы: новолуние, первая четверть, полнолуние и последняя четверть. Биоритм лунного воздействия будет выглядеть так, как на рис. 6 в Приложении 2.

Новолуние — это критическая точка рождения лунного месяца. В этот момент диск Луны, обращенный к Земле, полностью закрыт от солнечного освещения.

Далее видимая с Земли часть Луны постепенно начинает освещаться Солнцем, и начинает увеличиваться лучшее воздействие: синусоида на графике от критической точки поднимается вверх, достигая своего максимума к фазе «первая четверть», когда половина Луны, постоянно обращенная к Земле освещена почти наполовину.

Далее начинается спад лунного воздействия, не смотря на то, что все большая поверхность Луны продолжает освещаться Солнцем, и к тому моменту, когда она полностью будет им освещена, к фазе «полнолуние», синусоида придет к критической точке перехода биоритма лунного воздействия из положительной фазы в отрицательную.

Спад лунного воздействия продолжается до фазы «последняя четверть», когда синусоида придет к точке

своего нижнего перегиба, за которой начинается ее подъем к фазе «новолуние», к критической точке, являющейся конечной точкой данного цикла и начальной точкой следующего – критической точкой перехода синусоиды лунного воздействия из отрицательной фазы в положительную.

Положительную и отрицательную фазы биоритма лунного воздействия не следует отождествлять с положительным или отрицательным воздействием Луны на организм человека. Просто одно воздействие больше среднего уровня, а другое – меньше его.

Как выявила «все знающая статистика», наиболее неблагоприятное воздействие на человека происходит в фазы «новолуние» и «полнолуние», которые как раз и являются критическими точками синусоиды лунного воздействия: в это время на 24 % в новолуние и на 42 % в полнолуние увеличивается число всевозможных преступлений и самоубийств по сравнению со средним уровнем.

Если мы теперь обратимся к физиологии и психологии, то обнаружим, что всех людей по их темпераменту можно разделить на четыре основных типа: холерик, сангвиник, меланхолик и флегматик. Перенеся свой взгляд на график лунного воздействия, не составляет труда заметить четыре фазы, известные нам со школьных времен. Аналогия возникает сама собой – четыре фазы Луны и четыре типа темперамента.

Стало быть, все зависит от того, в какую фазу лунного воздействия родился человек, таким темпераментом он и обладает. Если в момент рождения человека его эмоциональный биоритм и биоритм лунного воздействия совпадают по фазе, то происходит увеличение амплитуды колебания эмоционального биоритма. Если же, наоборот, эмоциональный биоритм и

биоритм лунного воздействия находятся в противофазе, то амплитуда колебания эмоционального биоритма уменьшается.

Вот вам два противоположных типа темперамента: один неуравновешенный, вспыльчивый и легко возбудимый – это холерик; другой с пониженным уровнем возбуждения и торможения, полная противоположность первому – меланхолик.

Два других типа, у которых сдвиг по фазе составляет четвертую часть периода в одну и другую сторону от точки совпадения, являются типами противоположными.

У одного лунное воздействие своим ростом от критической точки синусоиды поддерживает наивысшее возбуждение эмоционального биоритма, когда синусоида того начинает из верхней точки опускаться вниз – это сангвиник, тип уравновешенный.

У другого, наоборот, лунное воздействие своим спадом из верхней точки синусоиды уменьшает начавшийся подъем возбудимости эмоционального биоритма от критической точки – это флегматик, тип не уравновешенный.

Конечно, следует помнить о том, что чистые типы темперамента встречаются сравнительно редко, так как тех, кто рождается в 1, 8, 15 и 22 дни лунного месяца мало, а все остальные, кто рождается со сдвигом от этих цифр, содержат в своем темпераменте черты, присутствующие и соседнему типу.

Вместе с тем, не следует забывать, что уравновешенность каждого человека, его темперамент, в значительной степени зависит от уровня его личного эмоционального биоритма в виде постоянной составляющей, заложенной в нем его генами. Чем выше этот уровень, тем больше запас оптимизма и жизнелюбия человека.

Скорее всего, самым низким «постоянным» уровнем эмоционального биоритма обладают меланхолики, несколько большим – флегматики, еще большим – сангвиники и самым большим – холерики. Но следует помнить, что чем выше «постоянный» уровень, тем больше амплитуда колебания.

Оказывается – взаимодействие эмоционального биоритма человека и биоритма лунного воздействия не остается постоянным, потому что происходит постепенный сдвиг из-за разной продолжительности их периодов в 1,1 суток: 28,43 суток у эмоционального биоритма и 29,53 суток у «видимого» лунного. Эта разница сдвигает фазу лунного воздействия на синусоиду эмоционального биоритма, и «постоянный» темперамент человека приобретает «переменную» составляющую, которая «путешествует» («плавает») по всем своим четырем типам, полностью переходя из одного «плавающего» темперамента в другой через 6,85 месяцев.

Естественно, наиболее неприятной фазой такого «путешествия» для творческого человека является переход в период меланхолии, что наблюдалось у М. Зощенко в силу не слишком высокого уровня постоянных составляющих его физического и эмоционального биоритмов. Стоило только поднять эти уровни, как к нему «возвращалась» молодость: в организме наступало равновесие, а потому и уходили болезни.

Если быть более точным, то при высоких «постоянных» уровнях биоритмов внешнее, в том числе и лунное воздействие, становится менее заметным, оно легче воспринимается.

Точно такой же эффект наблюдается при определении того, к какому типу поведения и сна принадлежит человек.

Люди с высокими уровнями постоянных составляющих физического и эмоционального биоритмов меньше устают от нагрузки в течение дня и сохраняют работоспособность до глубокой ночи — это совы. Работа ночью не сказывается значительно на снижении уровня многодневных биоритмов при воздействии на них суточными биоритмами, хотя они и вынуждены часть своего отдыха добирать в светлое время суток.

Люди с невысокими показателями уровней своих биоритмов, и в первую очередь физического, быстро устают и к концу дня полностью теряют свою работоспособность — это жаворонки. Эти люди очень чувствительны к внешним воздействиям и стараются не нарушать согласованности своего организма с внешними биоритмами, ибо это для них чревато разного рода расстройствами.

Есть категория людей, занимающая промежуточное положение между совами и жаворонками, которая имеет средние показатели по всем трем биоритмам — это голуби.

Конечно, уровень постоянной составляющей физического биоритма является основным фактором в определении хронотипа человека, но имеются и другие. Прежде всего это уровень и знак его биополя, оказывающий довольно сильное влияние на работоспособность.

Вот теперь мы получили ответы на те вопросы, на которые не могла дать ответ существовавшая до сих пор теория трех многодневных биоритмов.

Подводя некоторые итоги, можно констатировать, что, поскольку все мы дети одной матери — планеты Земля, пока параметры взаимодействия системы Земля — Луна будут оставаться постоянными, эти

три биоритма тоже будут сохранять свои параметры, если Земля или Луна не столкнутся с каким-нибудь космическим телом, которое сумеет изменить их орбиты.

Но остался один очень важный аргумент, на который всегда уповают противники теории трех биоритмов — это то, что все существующие биоритмы допускают некоторые колебания в продолжительности своих периодов, а исследуемые три биоритма кажутся некоторым очень жесткими, с постоянными своими периодами, которые мы, как выяснилось, вынуждены определять с очень большой точностью.

Дело в том, что те самые критические точки, которые мы определяем с большой точностью, являющиеся критическими точками перехода из одной фазы в другую, критическими точками процесса перестройки работы организма, относятся к середине этого процесса, имеющего свою продолжительность с началом и концом — это тоже синусоида с критической точкой перехода в отрицательную фазу посередине.

Продолжительность этого процесса у каждого человека индивидуальна в зависимости от способностей его организма перестраивать свою работу. У кого-то этот процесс быстр и безболезнен, а у кого-то он весьма продолжителен и значительно ощущим.

Можно констатировать, что в основной массе молодой и здоровый организм перестраивается значительно быстрее, чем больной и старый.

Многочисленные наблюдения показали, что большинство людей, имеющих низкие уровни своих биоритмов, а это в первую очередь люди старшего и преклонного возраста, ощущают свои критические точки порой едва ли не за сутки до времени, определенного по графику, т.е. они ощущают всю синусоиду процесса, в то время как другие, более сильные и здоровые.

начинают ощущать только с самой вышеназванной критической точки перехода в отрицательную фазу до дальнейшего спада ее к точке нижнего перегиба, за которым начинается подъем.

Данные три биоритма не являются столь жесткими, как они представляются некоторым. Посудите сами, ведь мы, чтобы получить продолжительность эмоционального биоритма, сложили средние значения седерического и синодического лунных месяцев, разделив эту сумму пополам.

Значит, мы получили средние значения периодов всех трех биоритмов, которые остаются всегда постоянными, что очень важно для расчетов при многократной их повторяемости в течение жизни, когда мы считаем их от момента нашего рождения.

Но в каждый конкретно проживаемый момент все эти три биоритма имеют свои конкретные периоды, несомненно отличающиеся от среднего на данный момент значения, поскольку и синодический, и седерический лунные месяцы имеют свои конкретные продолжительности.

Если подходить к этому вопросу строго принципиально, то следовало бы вычислять все конкретные продолжительности всех биоритмов, начиная со сложения в каждый месяц конкретных синодического и седерического лунных месяцев, но тогда сам расчет и построение графиков многократно усложнится, а отсутствие этих данных может помешать, так что, как говорят, «овчинка не будет стоить выделки».

Вместе с тем, колебания, допустим, синодического (видимого) лунного месяца не превышают, в основном, 0,2–0,3 суток от среднего значения. Мы же довольно часто в случае незнания точной даты рождения

человека принимаем за таковую 12 часов дня, допуская погрешность в $(\pm) 0,5$ суток и получаем расчет вполне достаточной точности, который уже в дальнейшем при наблюдении за своими критическими точками позволяет установить и точный момент рождения, в чем автор многократно убеждался, в том числе и на собственном примере, при корректировке минут своего рождения.

Так что, периоды всех трех биоритмов тоже допускают некоторые колебания от среднего значения, но мы можем об этом забыть и смело пользоваться теми числами, которые и были положены нами в основу расчетов графиков.

В дальнейшем, конечно, необходимо будет сделать и более точную программу расчета графиков биоритмов на основе постоянно меняющихся истинных продолжительностей синодического и сидерического лунных месяцев, но сейчас до этого просто еще руки не дошли, тем более что и созданные программы имеют пока вполне достаточную точность.

Эта точность обеспечивается прежде всего наличием в продолжительности периодов всех трех биоритмов 6 знаков после запятой, позволяющая довести ошибку расчета в течение всей жизни человека до 0,01 суток (14,4 минуты). Мои попытки пользоваться некоторое время периодами биоритмов, содержащими по два знака после запятой, привели к тому, что к 30 годам жизни ошибка на физическом биоритме составила $(-0,73)$ суток, на интеллектуальном биоритме — $(+1,26)$ суток, а на эмоциональном биоритме — $(+2,26)$ суток! К 60 годам жизни эти ошибки удваиваются!

Это говорит о том, что пользоваться периодами биоритмов с продолжительностью в 23, 28 и 33 суток, не содержащими десятичных знаков после запятой,

вообще не имеет никакого смысла, поскольку в этом случае совпадения с истинным состоянием организма происходят лишь один раз в 27 месяцев.

Тем, не менее, некоторые авторы до сих пор продолжают их пропагандировать, о чем говорит изданная в г. Туле в 1997 году с помощью московского агентства «Фаир» издательского дома «Гранд» книга Генриха Ужегова «Биоритмы на каждый день», не содержащая ничего нового, а только повторяющая старые догмы теории трех биоритмов с продолжительностью периодов в 23, 28 и 33 суток, причем с исковерканными на английский манер немецкими фамилиями первооткрывателей трех биоритмов. Затем попались на глаза еще три книги того же автора, похожие друг на друга как две капли воды, только изданные разными издательствами. Но самое интересное произошло тогда, когда, наконец-то, до книжных полок наших магазинов дошла книга Аппель Вальтер А. «Биоритмы: подходите ли вы друг другу» (перевод с немецкого, Москва, АО «Интерэксперт», 1996) с теми же самыми таблицами биоритмов, которые составляют основу всех трех книг Г. Ужегова.

Все эти книги кроме вреда ничего другого не могут принести еще и потому, что на 4/5 состоят из таблиц, в которых даже я, занимающийся биоритмологией 30 лет, не смог до конца разобраться (правда, и не очень-то стремился, зная, что толку от них никакого), а что же говорить о все остальных, менее опытных, к которым эта книга попала в руки при первом знакомстве.

Особый разговор пойдет о книге «Ритмы космоса и судьба» (Донецк : Сталкер, 1997), авторами которой являются Л. А. Котельник и Л. В. Котельник, изданной под девизом «Я б в астрологи пошел...». О существовании

этой книги я узнал совершенно случайно от своего знакомого по Академии прогнозирования будущего, В. Ю. Стальнова, когда сделал ему график его биоритмов на год вперед с января 1999 года, а он спросил: «Эти самые биоритмы, о которых пишет Котельник?»

Пройти мимо этой книги я никак не мог, поскольку Л. А. Котельник был одним из авторов книги «Ваша работоспособность сегодня». Мало того, он же прислал мне письмо после появления статьи «Миг удачи», в котором уведомил «невежду» в том, что три биоритма не существуют и что он запатентовал на западе лунно-солнечные ритмы.

И еще мне очень хотелось узнать, каким образом Котельник рассчитывает графики биоритмов, поскольку в своей статье «Лунно-солнечные биоритмы» опубликованной в 6 номере журнала «Свет» («Природа и человек») за 1990 год он точно определил, что день гибели Юрия Гагарина был его тройным критическим днем, а для погибшего вместе с ним Владимира Серегина – двойным критическим, по физическому и эмоциональному биоритмам.

Приобрести эту книгу мне удалось не сразу, а лишь почти 4 месяца спустя, да и то с помощью все того же знакомого, хотя я и использовал малейшую возможность для ее поиска по ярмаркам, книжным магазинам и развалам в Воскресенске, Жуковском и Москве. И что же в ней обнаружилось?

Оказалось, что речь идет о тех же самых трех биоритмах – физическом, эмоциональном и интеллектуальном – названных авторами теперь лунно-солнечными биоритмами Т-1, Т-2 и Т-3, с продолжительностью периодов, содержащих по 7 и даже по 8 десятичных знаков после запятой, а именно – 23,688 43717 суток, 28,426124 8 суток и 33,16381203 суток. Дальше же как

и в книге «Ваша работоспособность сегодня», продолжение деления периода каждого биоритма на 3 части, названные биологическими фазами Ф-1, Ф-2 и Ф-3, продолжительностью 5,92210929 суток, 7,10653115 суток и 8,29095301 суток, где разница между фазами 1,18442186 суток (28 часов 25 минут 34 секунды) названа биологическими сутками организма человека???

На этой же основе зацикливание на величине 248,72859025 суток, равной $1/4$ части полного периода повторяемости биоритмов, названной ими «биологическим годом организма» БГО, или «биологическим циклом организма» — БЦО. Но ведь в этой точке нет ни одной критической точки ни одного из трех биоритмов! О полном периоде повторяемости биоритмов авторы вообще не догадываются, поскольку о нем нет ни слова.

К стати, вот еще один перл: «Дни календарного года в жизни человека, когда его организм претерпевает физиологический спад, вплоть до летального исхода, называем условно «днями усталости организма человека» (?). Но ведь люди устают и умирают от болезней и в обыкновенные дни!

Мало того, критический день эмоционального биоритма, а в данном случае Т-2 по мнению авторов считается наиболее важным, и большинство приведенных примеров сделаны с упором на него.

И хотя расчеты делаются авторами с учетом 7 и даже 8 десятичных знаков, они не лишены ошибок, связанных с отсутствием точных данных моментов рождения и смерти человека в виде часов и минут, учета часовых поясов места рождения и места проживания в момент смерти, а также с неправильным подсчетом непрожитых високосных дней, в том числе и в связи с тем, что 1800 и 1900 годы не были високосными.

Все данные отобраны из Энциклопедии, что и я когда-то пытался делать, но мне пришлось довольно быстро убедиться в том, что не все данные соответствуют критериям теории, и в первую очередь потому, что они не соответствуют истинным данным рождения, как у И. В. Сталина и у многих других, а потому они и не совпадают с истинным состоянием организма.

Одно дело делать расчеты, проверяя теорию на давно умерших людях, которым они уже ничем не могут помочь, и совсем другое дело сделать график биоритмов на длительный период вперед, чтобы иметь возможность вовремя принять необходимые меры. Графики биоритмов должны служить живым, подтверждая свою правильность и нужность.

Об этом можно судить хотя бы по тому, какой эффект произвело использование знаний по применению графиков величин суммарного внешнего воздействия, которым в Институте космических исследований занимался Ю. А. Полушковский. Пока этими графиками никто не пользовался, точность их прогноза не опускалась ниже 80 %, а когда стали к ним прислушиваться и не рисковать, то точность прогноза снизилась почти до 50 %. В том, что этот процент не упал еще ниже, виновато неучитывание восприятия этого воздействия конкретным человеком, имеющим конкретное положение трех своих многодневных биоритмов.

Если у человека биоритмы находятся в положительных фазах — «наиболее благоприятный период», то это воздействие практически не воспринимается, а если они находятся в отрицательных фазах, в критических точках хотя бы по любому из трех биоритмов, а особенно в двойные и тройные критические точки.

в «наиболее опасные дни» и «наиболее неблагоприятные периоды», то это воздействие хорошо ощущается.

Это, в частности, относится и к «хаснулинским» дням, характеризующим наиболее сильные магнитные бури, которые воспринимают только люди с ослабленным здоровьем, причем одни — накануне, другие — в конкретно указанный день, а третьи — сутки спустя, в зависимости от степени чувствительности своего организма. Люди абсолютно здоровые и молодые эти дни практически не замечают.

АНАЛИЗ ГРАФИКА БИОРИТМОВ

Теперь попытаемся подвергнуть анализу построенный компьютером график биоритмов абстрактного человека, выбрав его дату рождения и период расчета так, чтобы в него попали обе имеющиеся тройные критические точки.

Беря в руки этот график (см. табл. 1–6), мы обнаруживаем, что графика в прямом смысле, как каких-то синусоид, вообще-то нет. Даются только критические точки трех биоритмов с указанием месяца года, дня (числа) этого месяца, часов и минут этого дня, на который попадает критическая точка и направление синусоиды в положительную (+) или отрицательную (–) фазы, сведенные в таблицу в три вертикальных столбца, и еще четыре столбца анализа наиболее значимых дней и периодов, выбранных из этих графиков.

Для того чтобы точно построить синусоиды, необходимо знать все три постоянных уровня трех способностей человека, а мы их не знаем, и к тому же, если строить графики, необходимые для этого

анализа, то нам вместо трех листов придется взять 33, именно столько потребуется месячных графиков. Месячные (условные) графики биоритмов, которые приводятся в приложениях к обеим книгам, были приняты к действию только тогда, когда самые высокие точки синусоид каждого биоритма (максимумы) были приняты за 100 % физических, эмоциональных и интеллектуальных способностей человека, а самые низкие точки синусоид (минимумы) – за 50 % этих способностей.

Чтобы посмотреть все разнообразие повторяющихся в дальнейшем критических точек и зон наложения биоритмов, потребуется график продолжительностью более 2 лет и 10 месяцев: именно через такое время повторится тройная критическая точка с переходом всех трех биоритмов в положительную фазу - (+) (+) (+).

Первое, что сразу же бросается в глаза, это полное совпадение по времени двойных и тройных критических точек, чего не было в графиках с целым числом дней в периодах. Этот факт является первым критерием правильности вашего расчета.

Вторым таким критерием является минимальная разность по времени между ближайшими критическими точками разных биоритмов – физического и эмоционального, физического и интеллектуального, а также эмоционального и интеллектуального, которая не должна превышать 2,37 суток (2 суток 9 часов). (В прежних расчетах по целым числам периодов иногда критические точки каждого из трех биоритмов могли попадать на три дня подряд.)

Если хотя бы один из этих критериев не выполняется, значит в расчете допущена ошибка. Ошибок практически не удастся избежать, если расчет произ-

водится с помощью калькулятора в отрицательную фазу вашего интеллектуального биоритма, даже при вашем предельном внимании, в чем я убеждался многократно.

Помимо этих двух критериев правильности расчета необходимо быть предельно внимательным при определении знаков у первых критических точек всех трех биоритмов, ибо эта ошибка сделает графики противоположными по знаку.

И еще один очень важный момент. В расчетах по старым программам фигурировала ошибка в сутки при переводе с чисел на часы и минуты. Так, в книге «Ваша работоспособность сегодня» числовое выражение 4,50 января переводилось как 4 января 12 часов дня, а следует переводить это как 5 января 12 часов дня, поскольку эти цифры говорят о том, что 4 дня января месяца уже прошли, и 0,50 относится к 5 января как 12 часов дня.

Обратимся к таблицам. Даже беглый взгляд на конкретное время критических точек всех трех биоритмов позволяет обнаружить разброс их по всему суточному спектру, в результате которого значительная часть этих критических точек приходится на то время, когда человек не получает никакой нагрузки, а именно, на поздний вечер, когда он отдыхает, на ночь и раннее утро, когда он спит, выпадая из процесса наблюдения.

Наблюдения же показали, что критические точки биоритмов оказались неравнозначными.

Критическая точка перехода синусоиды из положительной фазы в отрицательную (-) по своему воздействию на организм оказалась в несколько раз сильнее, чем другая критическая точка перехода синусоиды из отрицательной фазы в положительную (+).

Именно критические точки перехода синусоиды в отрицательные фазы всех трех биоритмов наиболее заметны для наблюдения, но самой важной все-таки является критическая точка физического биоритма.

Когда у нас неожиданно заболит голова или произойдет эмоциональный срыв, мы, как правило, на это не обращаем внимания, не прибегая порой даже к приему лекарств, но когда заболит сердце, то тогда мы пугаемся и начинаем принимать меры: голова поболит и перестанет, а остановка сердца — это смерть.

Именно подобные моменты, когда болит сердце, и следует замечать, чтобы определить, совпадает или нет расчет с истинным состоянием вашего организма, соответствует или нет боль сердца критической точке физического биоритма с переходом в отрицательную фазу?

У людей с ослабленным здоровьем, в особенности с больным сердцем, дает себя знать и вторая критическая точка физического биоритма, но все же не столь ярко.

Зафиксировав точное время одной из таких точек, когда произошел сердечный приступ, можно точно назвать время прихода следующего приступа и принять соответствующие меры. Именно так и делали когда-то первооткрыватели и сторонники теории трех биоритмов, точно угадывая день прихода следующего приступа, поскольку ошибка на один период (11,85–11,5) не превышала 0,35 суток или 8,5 часов.

Двойные и тройные критические точки, по сравнению с простыми, являются более серьезным испытанием для организма, поскольку в это время идет перестройка работы по двум, а то и по всем трем функциональным параметрам.

Вполне естественно, на основании предыдущих выводов, неравнозначными должны быть двойные и тройные критические точки в силу сложения простых критических точек с направлениями в разные фазы, когда два перехода в положительные фазы (+) (+) должны значительно отличаться от двух переходов в отрицательные фазы (-) (-).

Как и в случае перехода всех трех биоритмов в момент рождения в положительные фазы синусоид, и здесь природа тоже предусмотрела, чтобы наиболее неблагоприятные сочетания знаков оказались исключенными из применения.

Из 8 возможных сочетаний знаков в тройных критических точках (Ф. Э. И.), от (+) (+) (+) до (-) (-) (-), применимыми оказались только два: (+) (+) (+) – в момент рождения и (+) (-) (+) – через 1 год 4 месяца и 10 дней или, точнее, через 497,46 суток, точно посредине полного периода повторяемости продолжительностью 994,92 суток.

Из 4 возможных сочетаний знаков в двойных критических точках – (+) (+), (+) (-), (-) (+) и (-) (-) – встречаются тоже только по два в каждой паре: (+) (+) и (+) (-) – физического и эмоционального биоритмов, (+) (+) и (-) (-) – физического и интеллектуального биоритмов, (+) (+) и (-) (+) – эмоционального и интеллектуального биоритмов.

Самое интересное заключается в том, что в самом сложном для организма совпадении в двойной критической точке физического и эмоционального биоритмов выбраны наименее серьезные сочетания – (+) (+) и (+) (-).

Вместе с тем, задействованными оказались все четыре сочетания: (+) (+) в каждом из них и по одному из следующих в каждой паре (+) (-) – для физического

и эмоционального, $(-)(+)$ — для эмоционального и интеллектуального, и $(-)(-)$ — для физического и интеллектуального.

Не трудно увидеть, что все вторые варианты сочетаний двойных критических точек значительно серьезнее для организма, чем первые, поскольку во всех них присутствуют переходы в отрицательные фазы, и начинаются они с 72 дня после рождения, представляя определенную трудность для слабых организмов новорожденных.

Соединив все вышесказанное в отношении ма-тушки-природы и ее разумности, начинаешь сомневаться в том, что это сделала она сама, а не кто-то другой, по-настоящему разумный.

Если же оценивать сочетания тройных и двойных критических точек, то более серьезными из них являются тройная критическая точка $(+)(-)(+)$ и двойная критическая точка $(-)(-)$ совпадения физического и интеллектуального биоритмов, но наиболее серьезными для организма являются точки перехода на «три минуса», когда через критическую точку совершается переход в отрицательные фазы последнего из трех биоритмов.

Дни, на которые приходится эти точки, называются «наиболее опасными днями». Прежде всего, это названная выше двойная критическая точка $(-)(-)$ физического и интеллектуального биоритмов, приходящаяся на отрицательную фазу эмоционального биоритма.

Затем критическая точка $(-)$ физического биоритма, приходящаяся на отрицательные фазы эмоционального и интеллектуального биоритмов.

Далее критическая точка $(-)$ эмоционального биоритма, приходящаяся на отрицательные фазы физического и интеллектуального биоритмов.

И наконец, критическая точка (–) интеллектуального биоритма, приходящаяся на отрицательные фазы физического и эмоционального биоритмов, правда, эта точка наибольшую опасность представляет в более старческом возрасте.

Наиболее опасными из них являются первые две, связанные с переходом в отрицательную фазу физического биоритма – биоритма сердечной деятельности.

Рассматривая эти точки, следует обращать внимание еще и на то, на какой уровень отрицательной фазы других биоритмов попадает эта критическая точка, на начало, середину или конец этой фазы.

Естественно, что критическая точка, приходящаяся на самый низкий уровень, на середину отрицательной фазы, является наиболее серьезной. Можно только констатировать, что большинство «летальных исходов», инфарктов миокарда, инсультов и прочих острых приступов болезней приходится именно на эти моменты.

В последнее время стала весьма актуальной проблема, которую назвали «синдром внезапной детской смертности (СВДС)», когда совершенно неожиданно, порой на глазах родителей, медсестер и врачей грудной ребенок перестает дышать, и никакие попытки не помогают вернуть его к жизни. Чаще всего подобное происходит с детьми в возрасте 2 или 4 месяцев.

Когда я стал определять «наиболее опасные дни» с самого рождения ребенка, то выяснил, что первый подобный день приходится на 17-й день жизни ребенка.

В этот критический день совершается переход интеллектуального биоритма в отрицательную фазу, в то время как два других биоритма уже находятся в отрицательной фазе. Судя по тому, что подобный день

не попадает в число наблюдаемых, он, действительно, является менее опасным переходом на «три минуса», чем остальные.

Зато два следующих «наиболее опасных дня» попадают на те самые наблюдаемые сроки — 2 и 4 месяца, а более конкретнее — на 83 и 130 дни жизни ребенка.

На 83-й день приходится двойная критическая точка перехода в отрицательную фазу физического и интеллектуального биоритмов, в то время когда эмоциональный биоритм уже в отрицательной фазе.

На 130-й день приходится критическая точка перехода в отрицательную фазу физического биоритма, когда эмоциональный и интеллектуальный биоритмы уже находятся в отрицательной фазе.

Обратите внимание, и в том, и в другом случае завязана критическая точка физического биоритма биоритма сердечной деятельности.

Судя по всему, для ребенка, не обладающего силу генетических причин достаточным запасом жизненных сил, а именно, для «неясельных» сероглазых и голубоглазых блондинов, подобные критические дни становятся непосильными. В эти дни им следует уделить повышенное внимание и прежде всего позаботиться о повышении тонуса сердечной деятельности, в том числе и медикаментозными средствами хотя бы принятием матерью валерьянки, а также чаще чем обычно класть правую руку на животик, подпитывая своей энергетикой, и посильнее укутывая во время сна, естественно, если мать обладает положительной энергетикой.

В то же время, для каждого конкретного человека, есть своя наиболее опасная точка из названных выше, которая зависит от конкретного состо-

янного уровня всех трех его способностей, физических, эмоциональных или интеллектуальных, заложенных его генами.

В процессе многолетних наблюдений выявилось, что не только вышеописанные моменты представляют серьезную угрозу для здоровья человека, но и фазы минусов по всем трем биоритмам, названные на графике «наиболее неблагоприятным периодом».

Этот период может продолжаться всего один день, что мало заметно для организма, а может продолжаться и 11,85 суток, когда отрицательные фазы эмоционального и интеллектуального биоритмов целиком охватывают отрицательную фазу физического биоритма.

В это время точка нижнего перегиба на синусоиде физического биоритма становится особенно опасной и сбрасывает значительно сильнее многих критических точек, хотя эта точка не является критической, и если вы внимательно читали описанные в первой книге случаи, то могли это заметить.

Когда приходит «наиболее неблагоприятный период», то человеку кажется, что он нездоров: он очень быстро устает от физической нагрузки, у него, буквально, «все валится из рук», болит и ничего не соображает голова, нет желания чего бы то ни было делать, а настроение такое, что хоть в гроб ложись.

Проходит некоторое время, все три биоритма переходят в положительные фазы, и все меняется в лучшую сторону. Что бы вы ни делали, все вам дается легко и просто: у вас прекрасное настроение, «душа поет и просится сердце в полет», рождаются прекрасные произведения искусства, сами собой складываются рифмы стихов и находятся самые нужные слова и выражения в прозе, приходят победы и рекорды в спорте,

а людям старшего возраста кажется, что они помолодели — «я встретил вас и все бывшее в отжившем сердце ожило... когда повеет вдруг весною и что-то встрепетя в нас» — вы снова радуетесь красоте окружающей вас природы и смыслу жизни.

Периоды, когда все три биоритма находятся в положительных фазах своих синусоид, называются «наиболее благоприятными периодами».

Так уж устроена наша жизнь, что все хорошее не продолжается долго, и через некоторое время все три биоритма снова переходят в отрицательные фазы, и снова наша жизнь окрашивается в серые и хмурые тона, и хотя в песне поется — «после радости — неприятности, по теории вероятности», теория вероятности не имеют к этому никакого отношения, поскольку она срабатывает не всегда. Это закон нашей жизни, который необходимо знать и который основывается на действии биоритмов, и от него никуда не спрячешься.

Весь период повторяемости биоритмов, от тройной критической точки (+) (+) (+) до второй такой же точки укладывается в промежуток времени, равный 994,92 суток.

Ровно посредине этого периода, а именно через 497,46 суток от начала, располагается тройная критическая точка (+) (−) (+), делящая его на два равных, но неравнозначных по качеству критических точек полупериода.

Если в целом число зон «трех минусов» у них одинаково — по 12, то по качеству они различны. Вместе с тем, три двойные критические точки (−) (−) совпадения физического и интеллектуального биоритмов с переходом на «три минуса» приходятся на первый полупериод.

Во втором полупериоде такие же три критические точки попадают на положительную фазу эмоционального биоритма, а потому они менее опасны.

В первом полупериоде распределение фаз «трех минусов» следующее: 3 зоны начинаются с двойной критической точки (—) (—) совпадения физического и интеллектуального биоритмов, и по 3 зоны — с критических точек (—) каждого из трех биоритмов.

Во втором полупериоде 6 зон «трех минусов» начинаются с критической точки (—) физического биоритма и по 3 зоны — с критических точек (—) эмоционального и интеллектуального биоритмов.

Каждый из двух полупериодов повторяемости, равный 497,46 суток, содержит 90 критических точек: одну тройную, 15 двойных и 74 простых. В число 15 двойных критических точек входят 6 двойных критических точек совпадения физического и эмоционального биоритмов, повторяющихся строго через 71,07 суток, 5 двойных критических точек совпадения физического и интеллектуального биоритмов, повторяющиеся через 82,92 суток, и 4 двойные критические точки совпадения эмоционального и интеллектуального биоритмов, повторяющиеся через 99,37 суток.

Несмотря на то, что двойные критические точки повторяются строго через равные промежутки времени, распределение их по календарному графику оказалось неравномерным: то три двойные критические точки в течение 26,05 суток, то ни одной критической точки в течение 71 суток.

К сожалению, точно оценить сложность той или иной критической точки практически невозможно не только по индивидуальным особенностям графиков биоритмов конкретного человека, но и из-за

невозможности учесть все многообразие факторов, способных повлиять на конкретную жизненную ситуацию

К этим факторам относятся не только другие биоритмы со своими критическими точками и отрицательными фазами, но и социальные условия жизни конкретного человека в рабочем коллективе и семье, которые могут так повлиять на создавшуюся ситуацию, что и не слишком серьезная точка по меркам трех биоритмов может оказаться роковой, в особенности тогда, когда жизнь человека связана со значительными физическими и психическими перегрузками.

Прежде всего это относится к космонавтике, авиации и спорту. Здесь малейшая неточность, доля секунды промедления при огромных скоростях могут привести к катастрофе, как это четко прослеживалось в момент гибели А. Щукина на 10-й день после смерти А. Левченко.

В то же время иногда и очень хорошее состояние организма, если физический и эмоциональный биоритмы в положительной фазе, а интеллектуальный в отрицательной фазе, и особенно в критический день этого биоритма, может стать причиной недооценки всей серьезности создавшейся ситуации, а то и просто беспечности. Когда же вся серьезность положения, наконец, доходит до сознания, то исправить что-либо уже бывает поздно, да и ситуация, как правило, усугубляется неконтролируемыми действиями, и тогда пилот вместо черной кнопки жмет на красную, а шофер вместо тормоза — на газ.

Не случайно я обращаю внимание читателей на подобное состояние организма, названное в шутку «обезьянье состояние».

В это время на фоне хорошего физического состояния и прекрасного настроения, особенно, в моло-

дом возрасте, так и хочется «взбрыкнуть», почудить, пошутить, над кем-либо подтрунить и кого-то разыграть, а поскольку очень плохо «варит» голова, то делается все это прямолинейно и назойливо, порой не по делу и не к месту, и, в конце концов, оборачиваются эти глупые шуточки в лучшем случае ссорами. Именно в такое время и совершается большинство глупостей в жизни человека, о которых потом долго приходится жалеть.

Надо еще сказать и о том, что мужчины и женщины оказались на разных полюсах в оценке своего наилучшего состояния.

Если для мужчин, как и должно быть, это «три плюса» — положительные фазы по всем трем биоритмам, то для большинства истинных женщин таковым оказалось описанное выше «обезьянье состояние».

Ничего удивительного в этом нет, потому что большинство женщин натуры более чувствительные и эмоциональные, более «тонкие», полагающиеся больше на интуицию, чем на ум, который активизируется в положительную фазу интеллектуального биоритма, забывая своей логикой интуитивное мышление. Вместе с тем, необходимо помнить, что не все женщины одинаковы, и некоторые из них обладают и мужским характером, и сильной волей, и логическим складом ума.

Подводя итоги исследования графика биоритмов человека остается добавить, что, несмотря на то, что критические точки перехода синусоиды из отрицательной фаз в положительную имеют значительно меньшее воздействия на организм, чем другие критические точки перехода синусоиды в отрицательную фазу, и они могут дать серьезные последствия, если происходят при отрицательных

фазах двух других биоритмов, в особенности если это критическая точка физического биоритма.

Если же смотреть не просто на абстрактный график биоритмов неизвестного человека, а сравнивать графики двух реальных людей, родившихся в один и тот же день, то приходишь к выводу, что большое значение имеет и время рождения. У одного критические точки приходятся на рабочее время и на неблагоприятные периоды по другим биоритмам, и прежде всего суточного, и этот человек постоянно попадает в разного рода передраги, связанные с различными перегрузками, отчего его жизнь идет «через пень-колоду», а у другого они приходятся на время отдыха и сна, а потому остаются незамеченными.

В какое же время суток лучше всего родиться, пока остается загадкой, поскольку это составит цель целого исследования, и, быть может, у кого-то появится желание этим заняться.

В некоторых трудах по теории трех биоритмов были предприняты попытки оценить степень воздействия каждого из трех биоритмов — физического, эмоционального и интеллектуального — на общее состояние организма в процентах, если их сумму принять за 100 %.

Одни предлагали распределять его в соотношении 50–35–15 %, другие — даже в соотношении 50–40–10 %.

Л. А. Котельник вообще считает основным биоритмом эмоциональный, и, следовательно, его воздействие должно быть наибольшим, и, естественно, он нигде не приводит никаких процентов.

На самом деле, исходя из правила золотого сечения это соотношение должно быть — 50–30–20 %, а если уж быть предельно точными — то 50,0–30,9–19,1 %.

Думается, что основным фактором большего влияния физического биоритма на организм, чем эмоционального, является то, что такой орган, как легкие, входящий в системы и внешних, и внутренних органов, является наряду с сердцем основным двигателем работоспособности, силы и выносливости человека и вторым по значимости после сердца органом, от которого зависит сама жизнь человека, прекращающаяся при остановке дыхания.

Как видите, большинство правильно оценили процент воздействия физического биоритма на общее состояние организма, но ошибались в оценке силы воздействия двух других.

До последнего времени я об этом не задумывался, не считая его столь важным, хотя именно этот факт может сыграть важную роль в точности оценки сложности той или другой критической точки или же «наиболее неблагоприятного периода», но это уже дело дальнейшего исследования и пока руки до него тоже не дошли.

Скорее всего этим нет желания заниматься потому, что имеется понимание того, что каждый человек индивидуален, и если одно и то же положение биоритмов не окажет должного воздействия на человека, имеющего высокие уровни постоянных составляющих всех трех биоритмов и повышенный уровень своей положительной энергетики, то для человека с низкими уровнями постоянных составляющих и с низким уровнем энергии (нейтральной и отрицательной) это положение может оказаться непосильным для его организма.

Короче говоря, человеку необходимо знать не только о состоянии своих биоритмов, но и заботиться о повышении уровня своей энергетики, занимаясь физкультурой и спортом.

СЕМЕЙСТВО ЛУННЫХ БИОРИТМОВ

Три многодневных биоритма – физический, эмоциональный и интеллектуальный – возникают в человеке под воздействием «среднего» лунного месяца, полученного как среднее арифметическое от синодического (видимого с Земли) и сидерического (отражающего положение Луны среди звезд) лунных месяцев, характеризующего движение системы Земля – Луна в космосе.

Несмотря на то, что движение Луны весьма сложно и описывается и другими лунными месяцами, такими как анамалистический, продолжительностью 27,55 суток, драконический, продолжительностью 27,21 суток, и тропический, продолжительностью 27,32 суток, они являются лишь следствием в движении Луны, практически не влияющим на ее среднее значение, а потому и отношения к лунным биоритмам не могут иметь.

«Один из ведущих в мире специалистов-селенобиологов Д. Нейман считает, что под лунными ритмами следует понимать три ритма: 1) короткопериодный лунно-суточный ритм (двухприливный) длительностью в 24,8 часов, разделяющий две последовательные кульминации Луны; 2) лунно-месячный (сизигийный) ритм с периодом в 14,76 суток, соответствующий времени между двумя последовательными сизигиями (полнолуние и новолуние); 3) долгопериодный лунно-месячный ритм (синодический), продолжительностью 29,53 суток» (Дубров, А. П. Лунные биоритмы человека. М. : Медицина, 1990).

Прежде всего, как мне кажется, сизигийный ритм не имеет места как таковой, поскольку он является

всего лишь половиной синодического, а два других реально существуют. Вот ими мы и займемся.

Хочется только добавить, что описания всех приведенных далее биоритмов являются гипотезами, но я не делаю это столь же четко, как в отношении трех многодневных биоритмов, поскольку имеющийся материал не позволяет иногда построить даже абстрактный график отдельных биоритмов.

Конкретные гипотезы в отношении каждого биоритма можно будет выдвигать лишь тогда, когда появятся точные цифры уровней воздействия каждого из них.

Мало того, трем многодневным биоритмам я отдал более 30 лет своей жизни, а всеми остальными только начал заниматься.

ЛУННЫЕ СУТКИ

Лунные сутки имеет продолжительность периода, равную 24,8 часов. В том, что этот биоритм существует, могли убедиться ученые, которые организовали исследования над добровольцами, согласившимися пожить несколько месяцев в глубокой пещере под землей без солнечного света и без часов. Одна из этих пещер находится в США в штате Техас (пещера «Полночь»), а другая — и в Италии (пещера «Оливье»).

К сожалению, получив в результате такого эксперимента продолжительность суточного биоритма (бодрствование + сон), равную 24 часам 50 минутам (24,8 часов), никто так и не понял, что организм человека, лишившись подсказки в виде солнечного света, из двух действующих на него суток (лунных и солнечных) выбрал лунные, поскольку они по своему воздействию примерно в 2,5 раза сильнее.

«Ученые же, назвали полученный биоритм «свободно текущим», «естественным» (*Шапошникова, В. И. Волны жизни. Биоритмы и здоровье. СПб. : ИК «Комплект», 1996*).

Лунные сутки, как и солнечные, состоящие из «дня» и «ночи», должны состоять из двух частей: лунный день, когда Луна появляется на небосводе, и лунная ночь, когда она не видна.

Поскольку никогда ранее о подобном биоритме ничего подробно не говорилось, свои попытки построить график этого биоритма мы отложим до лучших времен, заметим только, что он будет похож на график солнечного суточного биоритма, о котором речи пойдет несколько дальше, только (абсолютная) амплитуда колебания лунного графика будет значительно больше, так как его постоянная составляющая больше постоянной составляющей суточного солнечного биоритма.

Как и многие из нас, я сначала тоже не обратил никакого внимания на высказывания Д. Неймана о том, что лунный биоритм продолжительностью 24,8 часов является двухприливным, а значит и двухотливным, что и говорит о том, что в него вписываются две синусоиды, два максимума и два минимума, хотя о существовании двух биоритмов, принадлежащих каждому солнечным суткам мне было известно давно.

Но солнечные сутки, изменяя продолжительность своего дня и ночи, остаются практически постоянными и в продолжительности их суммы, и в повторяемости ее в одних и тех же сутках в течение каждого календарного года, а лунные сутки имеют свою повторяемость, но этим никто еще серьезно не занимался, поскольку ни лунный месяц, ни лунный год не совпадают с солнечными.

И если, построив график суточного солнечного биоритма на календарный год, им, с небольшой погрешностью, можно пользоваться ежегодно, то график лунных суток необходимо строить на каждый конкретный календарный год.

Когда будет построен график такого биоритма с помощью компьютера по меньшей мере на несколько столетий, тогда можно будет определить и годовую его повторяемость с приходом одних и тех же показателей суточного лунного биоритма в одни и те же часы суточного солнечного биоритма.

Именно с помощью построенного графика лунного суточного биоритма можно будет объяснить разного рода «скачки», происходящие в течение солнечных суток, вносящие разницу в получаемые результаты наблюдений.

Следует учитывать, что одно дело, когда лунные сутки воздействуют на человека, находящегося на Земле, пусть даже на некоторой глубине, и совсем другое, когда они воздействуют на космонавтов, находящихся на околоземной орбите, где Луна постоянно находится в поле зрения, ведь здесь лунные сутки будут состоять из одной синусоиды, как и во время полярной ночи или полярного дня.

Судя по всему, с космонавтами на орбитальной станции, лишившимися солнечных суток, должно происходить то же самое, что происходило с добровольцами, жившими в глубоких подземных пещерах, ведь на них Луна воздействует значительно сильнее, чем Солнце, а потому они должны перейти на сутки продолжительностью 24,8 суток, что и подтверждалось на деле при первых длительных орбитальных полетах космонавтов, когда в первые дни пребывания в космосе они просыпались почти на целый час позже положенного, и их были вынуждены будить с Земли.

А теперь представьте, что космонавты отправились в длительный космический полет к планете Марс, о котором не только разговоры идут уже давно, но идет и активная подготовка. Не могу пройти мимо того факта, что в любом космическом полете дальше пределов системы Земля – Луна человек лишается всех биоритмов, рождаемых этой системой, и в первую очередь трех многодневных – физического, эмоционального и интеллектуального, по-существу, основного стержня, на котором держится работа всего организма. Представьте, что человека лишили позвоночника, и тогда вы поймете насколько это серьезно.

Конечно, пока еще однозначный вывод сделать нельзя, предстоит еще разбираться, и это дело будущего, но то, что это будет колоссальный сбой в работе всего организма, это несомненно. Рисковать жизнью человека можно будет только тогда, когда этот эксперимент выдержат новые Белка и Стрелка, подтвердившие когда-то возможность нахождения человека в космосе на околоземной орбите.

Здесь напрашивается еще один немаловажный вопрос: «А нужно ли вообще сейчас, с нашей пока еще по большому счету допотопной техникой, посылать человека на Марс?»

ЛУННЫЙ МЕСЯЦ

О лунном месяце мы с вами уже вели речь, рассказывая о «плавающем» темпераменте человека. Теперь поговорим о «видимом» с Земли синодическом лунном месяце со средней продолжительностью периода, равной 29,53053 суток, более подробно. Прежде всего

обратимся к уже построенному нами ранее графику этого биоритма (см. Приложение 2, рис. 6).

Видимый лунный месяц имеет 4 фазы: ново во-луния – это критическая точка рождения нового месяца. В это время лунный диск полностью закрыт от солнечного света. Далее лунный диск начинает понемногу освещаться Солнцем, рождая новый месяц, сверкающий на ночном небе серебристым серпом – синусоида месячного биоритма от критической точки, точки уровня среднего лунного воздействия, начинает подниматься вверх, в положительную фазу биоритма (+).

Достигнув точки верхнего перегиба синусоиды, мы получаем уровень максимального воздействия месячного лунного биоритма: эта точка есть фаза «первая четверть». В это время лунный диск освещен Солнцем приблизительно наполовину.

Несмотря на то, что далее все большая площадь лунного диска освещается Солнцем, синусоида месячного лунного биоритма от верхней точки начинает опускаться вниз, достигая критической точки перехода в отрицательную фазу биоритма (–) к фазе «полнолуние». В это время лунный диск полностью освещен Солнцем.

Опускаясь далее вниз, синусоида достигает точки нижнего перегиба, точки наименьшего воздействия Луны, соответствующего фазе «последняя четверть». В это время начинает постепенно уменьшаться площадь освещенности лунного диска, сократившись к этой фазе почти наполовину.

Продолжающееся уменьшение освещенности лунного диска поднимает синусоиду лунного воздействия к критической точке перехода в положительную

фазу синусоиды, к точке рождения нового лунного месяца, к фазе «новолуние». В это время лунный диск постепенно уходит из зоны освещенности Солнцем и в момент наступления новолуния он оказывается не освещенным полностью.

В течение лунного месяца Луна дважды бывает освещена наполовину. Чтобы узнать, в какой фазе находится Луна, в фазе «первая четверть» или «последняя четверть», нужно соединить прямой линией концы верхней и нижней границы светлой зоны (полумесяца) и продолжить эту линию дальше. Если получилась буква «р» — значит это восходящая (растущая) Луна и фаза — «первая четверть»; если же получились буква «d» или «q» — значит это нисходящая Луна, и фаза — «последняя четверть».

Лунное воздействие является одним из самых сильных внешних воздействий, будоражащих Землю. Это воздействие примерно в 2,5 раза больше солнечного воздействия. Доказательством тому служит тот факт, что именно Луна дважды в течение солнечных суток создает морские приливы и отливы, не совпадающие по времени с солнечными сутками.

Каково же воздействие каждой из планет солнечной системы, мне пока встречать еще не приходилось, поскольку, по-видимому, никто и не исследовал в комплексе все воздействия на Землю. Если принять солнечное воздействие за 1,0 условных единиц, то тогда лунное воздействие будет равно 2,5 таких условных единиц. Естественно, что эти цифры относятся к величине максимального воздействия как Солнца, так и Луны, поскольку о среднем значении этих воздействий мне слышать нигде не приходилось.

Луна, воздействуя на человека, сказывается прежде всего на его эмоциональном состоянии, на его пси-

хике. По статистике, больше всего правонарушений происходит в фазы новолуние и полнолуние.

В новолуние происходит на 24 % больше среднего уровня убийств, самоубийств и других серьезных преступлений, а в полнолуние эти цифры возрастают до 42 %.

Посмотрев на график месячного лунного биоритма, мы обнаруживаем, что именно эти точки и являются критическими точками, причем, как и должно быть, точка (-) перехода в отрицательную фазу синусоиды (фаза полнолуние) действует значительно сильнее точки (+) перехода в положительную фазу (фаза новолуние), что подтверждает правильность построенного графика месячного лунного биоритма.

Глядя на график синусоиды месячного лунного воздействия, следует понимать, что положительная и отрицательная фазы синусоиды не являются положительным и отрицательным воздействием, просто одно воздействие (положительное) выше среднего, а другое (отрицательное) — ниже его.

Скорее всего играет роль именно уровень лунного воздействия, а также уровень его снижения во время критических точек (новолуния и полнолуния). Можно предположить, что отсутствие надлежащего управляющего воздействия на человека во время критических точек как бы снимает с его психики «тормоза», и он идет «вразнос».

Следует обращать внимание не только на критические точки, которые имеют свою продолжительность в виде тех суток, на которые они приходятся (точное время наступления в виде часов и минут, обозначенных на календаре $\pm 0,5$ суток), сутки предыдущие и сутки последующие, но и на то, увеличивается или уменьшается лунное воздействие. По-существу в данном случае «критическая точка» продолжается трое суток.

Если вспомнить, что продолжительность самого лунного месяца составляет приблизительно 30 суток (в среднем 29,53), то продолжительность лунной критической точки составляет 10 % от продолжительности лунного месяца. Остается только предположить, что и другие критические точки любых биоритмов имеют точно такую же зависимость от продолжительности их периодов. Этой точки зрения придерживается и Л. В. Константиновская, называя наиболее удаленную от Солнца критическую точку орбит планет «черным циклом», с продолжительностью в 10 % от периода обращения.

Самая низкая точка на графике – фаза «последняя четверть» – это самый минимальный уровень лунного воздействия, а дальше начинается рост этого воздействия до фазы «первая четверть», который помогает, в частности, росту растений, и именно во время этого роста и следует сажать и сеять: и, скорее всего, то, что дает клубни (корешки) – от «последней четверти» до «новолуния», то, что дает плоды (вершки) – после «новолуния» и до «первой четверти».

Когда-то на Руси сажали и сеяли только от новолуния до полнолуния, т. е. в положительную фазу синусоиды, когда лунное воздействие выше среднего уровня, но вместе с тем не учитывалось то, что после первой четверти начинается спад лунного воздействия, и с каждым последующим днем все живое на Земле недополучает лунной энергетики, что не способствует росту и развитию.

Сейчас же с выходом на арену астрологии изменились и рекомендации, но если смотреть на график лунного биоритма и сравнивать с тем, что рекомендуют, то оказывается, что одно с другим никак не связывается.

То, что Луна действует на человека, известно всем на примере сомнабулизма (лунатизма). «Лунатики»,

находясь в снопоподобном состоянии с закрытыми или даже открытыми глазами, способны обходить препятствия и выполнять такие движения, которые им обычно труднодоступны, например, взбираться на стены, заборы, подоконники, крышу дома и даже ходить по карнизу». (А. М. Коровин, 1967.)

Следует знать, что «лунатика» ни в коем случае нельзя окликать, иначе, проснувшись, он теряет подобные способности и может разбиться.

К сожалению, природу этого явления до сих пор изучить не удалось. Одно время считалось, что причиной является лунный свет, наиболее сильный во время полнолуния, но затем были обнаружены подобные случаи и в полностью закрытом помещении, что говорит о непричастности лунного света к этому явлению.

Скорее всего, причиной является само лунное воздействие, а точнее сказать восприятие его конкретным человеком в зависимости от состояния его биоритмов и в первую очередь его эмоционального биоритма.

Как подсказывает интуиция, проявление лунатизма должно происходить в то время, когда совпадают по фазе графики эмоционального биоритма человека и месячного лунного воздействия, т. е. в фазу «плавающего» темперамента человека, о котором говорилось в гипотезе о трех биоритмах, когда оба биоритма, складываясь своими наивысшими уровнями, создают резонанс повышенной чувствительности человека. Такое исследование еще предстоит проводить.

Должен сказать, что в этой книге не ставилась цель исследования лунного воздействия. Этой проблемой занимаются многие ученые уже много лет, но совершенно бессистемно, получая самые противоречивые

результаты, в чем вы можете убедиться, прочитав книгу А. П. Дуброва «Лунные ритмы у человека» (М.: Медицина, 1990), в которой были собраны всевозможные исследования лунного воздействия, порой с прямо противоположными результатами.

Проблема изучения биоритмов вообще заключена в том, что их нельзя измерять и исследовать статистическими методами, потому что всегда при любом измерении получается сумма всех существующих биоритмов сразу, в том числе и многочисленных лунных, солнечных, астрологических и многих других биоритмов, и при этом еще неизвестна реакция конкретного человека на это суммарное воздействие (в виде состояния его организма, определяемого по графикам трех многодневных биоритмов), которую пока никто не учитывает.

Когда же подвергается анализу большая группа людей; то неучитывание состояния каждого из них может дать сдвиг суммарного результата в любую сторону, почему, собственно, и получались столь противоречивые результаты у разных исследователей, когда у одних этот сдвиг происходил в одну сторону, и они говорили о подтверждении существования того или иного биоритма, а у других — в противоположную, и следовал вывод о неподтверждении.

ЛУННЫЙ ГОД

Непонятно почему, но остался незамеченным нашей наукой такой биоритм, как лунный год, широко известный на востоке и употребляемый во всех восточных гороскопах под названием годов 12 животных начиная с високосного года крысы и кончая годом сви-

ны. Помимо этого каждые два года подряд окрашиваются в свой цвет – белый, черный, синий, желтый и красный, и, следовательно, от одного белого двухлетнего цвета до другого проходит 20 лет. Если 12 умножить на 5, то получится 60. Возникает вполне законный вопрос, почему взяты только эти 5 цветов? Ведь если будут задействованы 7 основных цветов радуги, или 12 полных ее цветов вместе с промежуточными, то получатся более заманчивые повторяемости, а именно: 12 земных лет (точнее 11,86 года) – это продолжительность года Сатурна, а 84 (12x7) – продолжительность года Нептуна.

Если же взять все 13 цветов (7 основных + 5 промежуточных + черный), то получится уже 91 год.

Именно эти годы (7, 12, 20, 60, 84 и 91) в астрологии в восточных горскопах имеют немаловажное значение.

В 20 лет молодой человек считается взрослым и полностью уже сам отвечает за свою судьбу, и родители не могут вмешиваться и распоряжаться ею.

Лунный год, так же как и лунный день, тоже не совпадает с солнечным и начинается каждый раз в разное время: иногда в конце января, иногда в первой половине февраля, но каждый раз в момент наступления новолуния, и не понятно, почему на один цикл дальше от наступления Нового года.

Вот только наша «точная» материалистическая наука считает это астрологией и чистейшей мистикой и не придает этому ритму никакого значения, а зря. Когда-нибудь придет время и этого биоритма, и кроме того, что он указывает пока что только на характер и цвет одного из 12 типов животных, окрашенных пока что в 5 цветов, и на их взаимодействие в жизни. Может быть, в дальнейшем, когда мы придем к тому, что

придется задействовать 7 основных цветов радуги, или даже все 13 полных ее цветов, обнаружится что-то и более осязаемое, и более существенное.

СЕМЕЙСТВО СОЛНЕЧНЫХ БИОРИТМОВ

Солнечные биоритмы, даже не смотря на то, что солнечное воздействие по своей абсолютной величине в 2,5 раза меньше лунного, мало уступают лунным по своему воздействию на организм человека, поскольку это еще и солнечная энергия, и тепловая, и ультрафиолетовое и инфракрасное излучение, и гравитационное, магнитное, и многие другие воздействия.

Если следовать уже описанным лунным биоритмам, то и солнечные биоритмы нужно расположить точно в таком же порядке: суточный, месячный, годовой, а далее другие – более продолжительные.

Разница будет только в том, что среди солнечных биоритмов, в отличие от лунных, помимо трех выше-названных имеются еще и годовые биоритмы северного и южного полушарий Земли, а также многолетние пики и спады солнечной активности, определяемые с помощью чисел Вольфа.

СУТОЧНЫЙ (ЦИРКАДИАННЫЙ) БИОРИТМ (ДНЕВНОЙ + НОЧНОЙ)

Период обращения Земли вокруг своей оси составляет 23 часа 56 минут 5 секунд. Продолжительность же суточного биоритма, наблюдаемая по нашим часам, меняется от 23 часов 56 минут до 24 часов 4 минут. Такие перепады возникают не из-за неточ-

ностей во вращении Земли вокруг своей оси, а от изменения продолжительности дня, когда точка рассвета следующего дня не совпадает с точкой рассвета дня предыдущего, наступая в одном случае раньше, при его увеличении, а в другом — позже, при его уменьшении.

Казалось бы, все очень просто. Человек ведет дневной образ жизни, работая в светлое время суток, и отдыхает — в темное, восстанавливая свою работоспособность. Воздействие Солнца на Землю в течение одного ее оборота вокруг своей оси, являющееся причиной возникновения суточного биоритма, на первый взгляд наблюдателя, начинается с рассветом, имеет свой максимум в полдень и заканчивается с заходом Солнца.

Ученые, наблюдавшие и измерявшие «дыхание» Земли, обнаружили именно такой график этого понятия в течение дня и полное его отсутствие в течение ночи.

На самом деле солнечное воздействие существует и изменяется и после захода Солнца. Сначала оно растет, достигая своего ночного максимума, затем уменьшается до своего ночного минимума, достигая его через несколько часов после полночи, а затем начинается его возрастание к рассвету. Это значит, что солнечное воздействие продолжительностью сутки имеет свой средний уровень в моменты восхода и захода Солнца, в полдень и в полночь.

Как и в случае с лунным воздействием, которое рождает в человеке три многодневных биоритма, солнечное воздействие рождает два биоритма — дневной и ночной, и, следовательно, в течение суток у человека должно наблюдаться два подъема и два спада работоспособности.

Давайте посмотрим, что же выявили многочисленные научные исследования в течение солнечных суток, представленные в книгах различных авторов.

Вот что пишет по этому поводу В. И. Шапошникова в уже упоминаемой нами книге «Волны жизни».

«В течение суток фаза активации сменяется фазой релаксации: человек определенное время бодрствует и определенное время спит. В ночные часы снижается температура тела, уменьшается частота пульса, падает артериальное давление. Их минимум относится к 3–5 часам. В дневные часы тоже есть «пики» тех и иных показателей жизнедеятельности.

К настоящему времени у человека выявлено более 300 физиологических функций, меняющихся с периодом около 24 часов, имеющих подъемы и спады в течение этого периода.

В течение бодрствования у человека также существуют подъемы и спады его функционального состояния.

Установлено, что хорошая физическая работоспособность наблюдается с 10 до 12 и с 15 до 18 часов. С 12 до 14 часов снижается функциональная возможность сердечно-сосудистой системы. Физические нагрузки в этот период организм переносит с большим напряжением, чем в другие часы. При одной и той же нагрузке в эти часы частота пульса повышается более значительно, в большей мере изменяется и артериальное давление.

Учеными определено, что у человека в течение дня существуют часы «преимущественного засыпания» — это 9, 13, 17 и 21 час. Поэтому небезосновательна рекомендация о необходимости полуденного сна особенно (для детей и пожилых людей). В «старые добрые времена» послеобеденный сон был в «режиме

дня» наших прадедов и прапрадедов. В домах отдыха и санаториях в режим дня тоже включается послеобеденный сон. Наиболее подходящее время для отхода ребенка ко сну — 21 час.

Суточный ритм здорового человека характеризуется четко выраженной кривой с пиками той или иной функции в определенное время. Несомненно, что имеются и определенные индивидуальные отклонения в зависимости от хронотипа человека.

Частота пульса в течение суток имеет свои подъемы и спады: после пробуждения она постоянно увеличивается и к 9–10 часам достигает обычной для данного человека нормы, затем к 13–14 часам она уменьшается, а с 16 до 18 часов заметно учащение пульса и последующее его замедление в 22–23 часа.

Многие люди довольно внимательно относятся к своему артериальному давлению, особенно гипертоники и гипотоники. Этот показатель имеет свои подъемы и спады. Максимальное значение артериального давления приходится на 12–13 и 18 часов. Наиболее же низкие показатели отмечены в ранние утренние часы и в 23–24 часа, причем разница максимальных и минимальных значений была существенной и составляла от 10 до 15 мм рт. ст.

Температуру своего тела мы можем измерять в любой час дня, градусник в нашем распоряжении. Наиболее высокие показатели температуры у человека отмечены в 18 часов. Поэтому врачи предлагают измерять температуру в утренние часы и в 18 часов. Следует сказать, что было отмечено различие температуры и ее колебаний у мужчин и женщин. Наибольшие различия в данном случае были выявлены в 13–14 часов и после 16 часов. Разница между максимальной и минимальной температурой в течение дня у женщин

(при замерах ее в подмышечной впадине) составляла $0,72^{\circ}\text{C}$, а у мужчин — $0,48^{\circ}\text{C}$ ».

Далее обратимся к другим авторам. Вот что пишут В. А. Доскин и Н. А. Лаврентьева в своей книге «Ритмы жизни» (М. : Медицина, 1991).

«Профессор Е. Каульберш из Кракова утверждает, что максимальная нервная возбудимость у спортсменов, которая обычно сопровождается и максимальной мускульной силой, и способностью особенно долго задерживать дыхание, бывает между 11 и 12 и между 16 и 18 часами. Спад отмечен в 8, 10 и 14 часов».

Когда польские ученые сопоставили эти данные с результатами различных соревнований, то получили несколько неожиданные результаты. Так, во время Олимпийских игр в 1964 году в Токио пловцы выступали лучше утром, а координация их движений была лучше вечером. Если обратить внимание на календарь любых спортивных соревнований, то можно заметить, что большинство из них планируется таким образом, чтобы наиболее интенсивная часть программы приходилась на определенные отрезки времени: утренние часы с 10 до 12 и вечерние с 17 до 19 ч. Эти часы суток оказываются самыми близкими к естественным подъемам работоспособности в течение дня у большинства людей, поэтому в этот период времени следует ожидать наибольших результатов.

Многие исследователи считают, что основную нагрузку спортсмены должны получать во вторую половину дня. Это подтверждает эксперимент, проведенный польскими учеными. Под руководством специалистов большая группа студентов приняла участие в контрольных соревнованиях по легкой атлетике. В течение дня спортсмены дважды, утром и вечером, бегали на 100 м, прыгали в длину и толкали ядро.

Тщательный анализ каждого выступления и сопоставление вечерних и утренних результатов убедительно показал, что более высокими достижения спортсменов были во вторую половину дня».

Как видите, даже анализ результатов выступлений наиболее подготовленных атлетов на Олимпиаде 1964 года в Токио не заронил в головах польских ученых сомнений в правильности своих выводов, а ведь на результаты студентов, обычно находящихся на занятиях в аудиториях и лабораториях в первой половине дня, вполне мог повлиять и условный рефлекс организма, выработанный возможностью проведения тренировки только во второй половине дня. Мало того, студенты обычно по нормальному едят только один раз в день, в обед, а еда, особенно качественная, является немаловажным фактором в достижении наивысших показателей работоспособности организма, что доказано тренерами пловцов сборной команды СССР и России.

Очень подробно и скрупулезно описывает суточный природный биоритм человека И. П. Глазырина в своей книге «Эта разная медицина», часть 1 (М.: Знание, 1992).

«Самый важный биоритм – суточный (циркадианный). Например, следует регулярно ложиться спать. Это в целом всем понятно. Но когда? Исследования подтверждают, что наиболее благоприятное время для этого – между 21–22 часами (по зимнему времени), так как на 22–23 часа приходится один из физиологических спадов. И если человек не засыпает к 24 часам, то после 24 часов это удастся с трудом.

В циркадианном биоритме замечено, что на 5–6 часов утра приходится самый значительный физиологический подъем и самая высокая работоспособность человека, но, к сожалению, современный человек это часто просыпает.

Наблюдения также выявили и внутрисуточный ритм питания с периодами около 4–6 часов, когда чувство голода возникает в определенные часы: в 5–6, 11–12, 16–17, 20–21, а у тех, кто работает в поздние часы, еще и в 24–1 час. Секрет долголетия в простой и естественной жизни, нормальном сне. Человек ведет дневной образ жизни. Поэтому в светлое время суток уровень физиологических реакций максимально повышен, в темное же, в ночное время, – сильно ослаблен.

Суточный ритм организма человека определяется различными физиологическими функциями (а их больше ста), которые проявляют свою интенсивность в одно время максимально, в другое – минимально.

СУТОЧНАЯ ПЕРИОДИЧНОСТЬ И КОЛЕБАНИЯ ИНТЕНСИВНОСТИ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА

В 1–3 часа – максимальная активность желчного пузыря. Трудные часы печени в ее напряженной деятельности – идет большая «стирка» тела, освобождение от ядов.

В 1–4 часа – давление крови и частота дыхания минимальны. Тело отдыхает, физически мы полностью истощены и особенно чувствительны к боли.

В 1–5 часов – понижение температуры тела. Минимальное количество сахара в крови. Тело работает на самых малых оборотах, но слух обостряется и чутко реагирует на шум.

В 2 часа ночи – резкое сужение капилляров кровеносных сосудов.

В 2–5 часов – минимальная физиологическая активность (человек слабый). Минимальная работоспособность легких, пульс и дыхание самые медленные.

В 3–5 часов максимальная активность печени.

В 3 часа – самое низкое давление крови.

В 4 часа – наименьшая частота пульса (минимальный пульс). Мозг снабжается минимальным количеством крови. Это час, когда чаще умирают люди.

В 4–5 часов – максимальная активность костного мозга. Давление еще низкое, мозг все еще снабжается минимальным количеством крови.

В 5 часов – минимальная температура тела. Почка свободные и ничего не выделяют. Пробуждение от сна бодрое.

В 5–6 часов – чувство голода. Даже если мы хотим спать, тело наше пробуждается. Давление повышается.

В 5–7 часов максимальная активность легких. Сердце бьется быстрее.

В 6–7 часов – наименьшая скорость оседания эритроцитов (СОЭ). Иммунологическая защита тела особенно сильна.

В 7–9 часов – максимальная активность толстого кишечника. Снижение активности желудочных протоков и работы желудка.

В 9 часов – максимальное содержание адреналина в крови. Повышается психическая активность, уменьшатся чувствительность к боли. Кровяное давление снижается до минимума. Сердце работает на полную мощность.

В 8–12 часов – первый подъем работоспособности (человек сильный).

В 8–9 часов – тело отдохнуло, печень полностью освободила наш организм от вредных веществ. В это время особенно вреден для печени алкоголь.

В 9–10 часов – максимальное количество сахара в крови.

В 9–11 часов – максимальная активность желудка

В 10 часов – первый пик повышенной работоспособности (наиболее сильный человек).

В 11–12 часов – чувство голода. Сердце продолжает работать ритмично.

В 11–13 часов – максимальная активность поджелудочной железы и селезенки. Печень отдыхает, в кровь поступает немного гликогена.

В 12 часов – максимальное возбуждение биологически активных точек желудочных протоков. Максимальное чувство голода. Но обед лучше перенести на час позже.

В 13 часов – резко снижается работоспособность органов кровообращения. Первый период активности прошел, чувствуется усталость.

В 13–15 часов – минимальная физиологическая активность (наиболее слабый человек). Максимальная активность сердца.

В 15–17 часов максимальная активность тонкого кишечника.

В 15–19 часов – второй подъем работоспособности. Все органы чувств обострены до предела, особенно обоняние и вкус.

В 16 часов – максимальное количество азота в крови. Уровень сахара в крови повышается, но после первоначального оживления наступает его спад.

В 16–17 часов – чувство голода.

В 16–18 часов – самое высокое содержание гемоглобина в крови.

В 17 часов – второй пик повышенной работоспособности.

В 17–19 часов – максимальная активность мочевого пузыря. Наступает очень плохое время для аллергиков. Психическая стабильность на нуле. Мы нервозны, можем поссориться из-за пустяка.

В 17–20 часов – максимальная активность лимфатических узлов и селезенки.

В 18 часов – максимальная температура тела. Максимальное число сокращений сердца (максимальный пульс). Капилляры расширены. Много адреналина в крови. Психическая бодрость постепенно уменьшается. Понижается ощущение физической боли.

В 19–21 часов – максимальная активность почек. Давление крови повышается, начинаются головные боли.

В 20 часов – минимальное количество азота в крови. В этот час ваш вес достигает максимума, реакции удивительной быстроты.

В 20–21 час – чувство голода. Психическое состояние нормальное. Это время, когда особенно обостряется память.

В 21 час – резкий спад работоспособности органов кровообращения. Уменьшается работоспособность сердечной мышцы.

В 21–22 часа – максимальная скорость оседания эритроцитов.

В 21–23 часа – максимальная активность сосудистой системы.

Кровь переполнена белыми кровяными тельцами. Температура тела понижается.

В 22–23 часа – физиологический спад (перестройка организма к ночному циклу).

В 23 часа – начало сна.

В 24–1 час – пик ложной продуктивности у людей вечернего типа, которых принято называть совами за их ночной умственный труд.

Каждый человек должен знать о благоприятных и неблагоприятных для него периодах, чтобы в случае необходимости принимать меры предосторожности. Надо прислушиваться к своему организму в трудные часы суток. Например, максимальная вероятность возникновения инфаркта попадает на 9 часов, на 17–18 часов и на 2 часа ночи. Поэтому сердечникам работу нужно начинать позже 9 часов, а заканчивать ее надо уж раньше 17 часов».

К этим цифрам, приводимым И. П. Глазыриной, следует сделать всего одно дополнение — все они относятся только к нашему «летнему» времени. Если дальше покопаться в других изданиях на эту же тему, появившихся значительно позже И. П. Глазыриной, то можно обнаружить, что все они трактуют приведенные показатели примерно одинаково. Причем, обратите внимание на то, что очень редки конкретные часы, а только промежутки от и до, которые появляются, как считают все исследователи, из-за индивидуальности каждого человека. Необъяснимыми остаются и некоторые прямо противоположные результаты.

Самое же интересное заключается в том, что ни в одном издании вы не обнаружите графика суточного биоритма как такового.

На самом деле, все полученные сдвиги в часах зависят от продолжительности дня, в течение которого проводились измерения. В том, что это именно так, можно убедиться, посмотрев, каким является неискаженный другими влияниями суточный (циркадианный) биоритм.

На основании вышеизложенного можно сделать только один вывод — суточный биоритм состоит из двух биоритмов: дневного и ночного, и, мало того, началом и концом суточного биоритма не яв-

ляется конец одних и начало других суток, к которым мы привыкли, к тем самым 24 часам 00 минут одних суток и 0 часов 00 минут других (см. рис. 7 в Приложении 2).

Суточный биоритм начинается с дневного биоритма, который берет свое начало с восходом солнца и заканчивается с его заходом, переходя в ночной биоритм, который заканчивается новым восходом солнца, рождающим новый день и новые сутки.

Если взять обыкновенный перекидной календарь, издаваемый для средней полосы России, в которой проживает основная масса населения, то можно обнаружить, что в отличие от всех остальных биоритмов продолжительность дневного биоритма не остается постоянной, а меняется с течением времени: от точки зимнего солнцестояния она постоянно растет, а от точки летнего солнцестояния постоянно уменьшается.

В момент зимнего солнцестояния наименьшая продолжительность дня составляет 7 часов 10 минут: восход в 8 часов 55 минут, заход — в 16 часов 05 минут.

В моменты весеннего и осеннего равноденствия продолжительность дня и ночи сравнивается, а в момент летнего солнцестояния продолжительность дня составляет 17 часов 23 минуты — восход в 4 часа 52 минуты, заход в 22 часа 15 минут.

Точно так же, но в обратном порядке, меняется и продолжительность ночного биоритма. Наибольшая продолжительность ночи в момент зимнего солнцестояния составляет 16 часов 50 минут, а наименьшая продолжительность ночи в момент летнего солнцестояния составляет 6 часов 38 минут. Вместе с тем, продолжительность суточного биоритма остается примерно постоянной, в пределах 24 часов, если не учитывать несколько минут.

У дневного и ночного биоритмов имеется только по одной постоянной точке, которыми являются критические точки перехода синусоиды из положительной фазы в отрицательную, и этими точками являются полдень и полночь. Другое дело, что полдень и полночь, принятые нами, не приходится на принадлежащее им по природе время – на 12 часов дня и 12 часов ночи.

В связи с введением в СССР «декретного» времени, у нас с ноября по март полночь должна наступать в 1 час ночи, а полдень – в 13 часов дня. При переходе на летнее время с апреля и по сентябрь, а с 1996 года по октябрь, эти цифры сдвигаются еще на час вперед, в результате чего в это время полдень должен наступать в 14 часов дня, а полночь – в 2 часа ночи.

Дневной и ночной биоритм отличаются в течение одних суток не только своей продолжительностью, но и размахом и, соответственно, амплитудой колебания, поскольку воздействие Солнца ночью, находящегося за броней Земли, значительно меньше, чем днем.

Казалось бы все очень просто. График суточного биоритма, построенный для случая равноденствия, когда продолжительность дня и ночи одинаковые и равны 12 часам, существующие в природе, должен был бы выглядеть следующим образом: восход – в 6 часов утра, точка верхнего перегиба – в 9 часов, полдень – в 12 часов дня, точка нижнего перегиба – в 15 часов и заход – в 18 часов вечера для дневного биоритма.

Начало ночного биоритма – в 18 часов, точка верхнего перегиба – в 21 час, полночь – в 24 часа, точка нижнего перегиба – в 3 часа ночи, конец ночного биоритма и начало следующего дневного – в 6 часов утра. В это время в течение нескольких дней продолжительность суток практически не меняется.

Для того чтобы получить наше истинное время, нужно прибавить 1 час, а уже через неделю, в связи с переходом на летнее время, еще 1 час. При увеличении продолжительности дня точки восхода и верхнего перегиба будут уменьшать свои значения, а точки нижнего перегиба и захода будут их увеличивать на дневном биоритме и в обратном порядке – на ночном биоритме, поскольку полдень и полночь практически остаются на своих «постоянных» местах.

При уменьшении продолжительности дня все будет происходить в обратном порядке вышеописанному. Чтобы получать истинные значения всех этих точек, нужно не забывать прибавлять к ним 1 час во время действия «зимнего» времени и 2 часа – во время действия «летнего».

А теперь посмотрите на те цифры, которые приведены В. И. Шапошниковой, В. А. Доскиным, Н. А. Лаврентьевой, и особенно И. П. Глазыриной, вы увидите, что все они присутствуют в приведенной выше раскладке. Оставалось только пояснить их синусоидами графиков дневного и ночного биоритмов.

Когда же я заглянул в календарь, то обнаружил там некоторые несоответствия вышесказанному. Оказывается, в средней полосе равноденствие, когда продолжительность дня и ночи сравнивается, наступает не 22 марта, а 17 или 18, и точки рассвета и заката приходятся не на 7 часов 00 минут и 19-часов 00 минут, а на 6 часов 50 минут и 18 часов 50 минут.

Самыми неприятными точками синусоид, как известно, являются критические точки, которыми являются полдень и полночь, а также точки восхода и захода солнца. Именно эти точки присутствуют во всех исследованиях как наиболее неблагоприятные для здоровья и выполнения физических усилий. И если

точки восхода и захода «путешествуют», что заметно и на обыкновенных часах, то полдень и полночь для нас, для тех, кто никогда об этом не задумывался, остаются практически на своих местах и приходятся на 13–14 часов дня и 1–2 часа ночи, в зависимости от зимнего или летнего времени.

Естественно, что точка полдня наиболее опасная поскольку она приходится на период бодрствования человека, на разгар рабочего дня, а в это время ничего не хочется делать, одолевает сонливость и рассеивается внимательность. Именно в это время наибольшая активность сердечно-сосудистой системы, поскольку в это время наиболее слаб человек.

После критической точки полдня начинается спад работоспособности, наваливается усталость, и как раз к концу рабочего дня синусоида дневного биоритма приходит в точку нижнего перегиба на свой самый низкий уровень. Это время наиболее опасно для человека, поскольку накопилась усталость от работы, а перегруженные клетки уже не могут справиться с физическими, эмоциональными и другими нагрузками, и в том числе с накопившимися «ядами», что и наблюдается с аллергиками.

Но вот вы приехали с работы домой, поужинали, просмотрели газеты и вдруг почувствовали прилив сил и способность заняться физическим трудом или спортом. Вам помогли восстановиться дневной, а после захода солнца и ночной биоритмы, подняв уровень вашей работоспособности.

Летом, когда солнце заходит очень поздно, когда наблюдается подъем синусоиды ночного биоритма до точки верхнего перегиба, нам сначала никак не удастся загнать детей, значительно более чувствительных к влиянию биоритмов, чем мы, домой, а затем и уложить спать.

Да и сами мы, особенно когда очень жарко, тоже не можем уснуть, пока не спадет жара. Пытаясь помочь себе, мы сбрасываем одеяло, а в 3—4 часа ночи просыпаемся от того, что нам стало холодно, потому что в это время самая низкая температура тела, чему не следует удивляться, ведь именно на это время приходится самая низкая точка синусоиды ночного биоритма.

С точки нижнего перегиба синусоиды ночного биоритма начинается подъем синусоиды, ведь солнце приближается к точке рассвета, постепенно увеличивая свое солнечное воздействие. Тем не менее, точка рассвета остается критической точкой перехода синусоиды из отрицательной фазы ночного биоритма в положительную фазу дневного. Большую часть года, а точнее весны и начала лета эта точка приходится на 6 часов (± 1 час).

По информации, полученной автором в Институте Космической Медицины, в 80-х годах в военной авиации значительно участились случаи катастроф с гибелью летчиков и особенно курсантов летных училищ в утренние часы, а именно с 5 до 7 часов, в результате чего приказом Главкома был введен запрет на полеты в это время.

Еще с глубокой древности все народные целители, или знахари, как их называли раньше, занимались целительской деятельностью только на рассвете и на закате солнца, поскольку в это время происходит естественное восстановление потраченной энергетике за счет роста синусоид дневного и ночного биоритмов.

Точка верхнего перегиба синусоиды дневного биоритма по своему уровню значительно выше аналогичной точки ночного биоритма. Не случайно именно эти часы суток были обнаружены учеными

как наилучшие для занятий спортом. Но ошибочным является утверждение, что наивысшие результаты будут показаны вечером, что хорошо видно из самого графика суточного биоритма.

То, что польские ученые получили противоположные результаты при исследованиях на студентах можно не брать во внимание, поскольку здесь не указаны конкретные часы ни утром, ни вечером, а это очень важно. Мало того, все три вида легкой атлетики выбранные ими, являюся видами только одного направления — взрывно-силового.

Подтверждением правильности графика являются многочисленные случаи на Олимпиадах, чемпионатах Мира и Европы, когда атлеты утром в квалификационных соревнованиях показывали результаты, превышающие порой Мировые рекорды, а вечером того же дня в финале оставались без наград, да и результаты пловцов на Олимпиаде в Токио соответствуют истине, а не противоречат ей, как полагали польские ученые.

Как видно из графика, для организма лучше, когда атлеты тренируются и выступают в соревнованиях утром, вблизи точки верхнего перегиба синусоиды дневного биоритма, но ведь соревнования устраиваются не только для показа наивысших достижений, но и для того, чтобы их увидели зрители, большинство из которых могут посмотреть соревнования только после окончания работы, т. е. в вечернее время. Поэтому многие атлеты специально тренируются в то время, когда предстоит выступать в соревнованиях, чтобы выработать в организме условный рефлекс.

Немаловажную роль играет и то, какого рода тренировку предстоит проводить: если преследуется цель

по выработке силы и скорости, то следует тренироваться в утренние часы, на подъеме синусоиды дневного биоритма, а если необходимо выработать выносливость, то следует тренироваться вечером, на самом низком уровне графика дневного биоритма, вблизи точки нижнего перегиба, на спаде работоспособности.

В том, что для организма лучше тренироваться утром, на подъеме синусоиды дневного биоритма, говорит и эксперимент, проведенный с растениями, когда значительно лучше росли и развивались те из них, которые подвергались солнечному воздействию только с утра по сравнению с теми, на которые оно попадало только после обеда.

Глядя на «летний» график дневного биоритма, можно сделать, пожалуй, самый важный вывод, необходимый для сохранения здоровья каждого человека. Государству нашему, вместо того чтобы «прыгать» с «зимнего» времени на «летнее» и наоборот, следовало бы жить по природному времени, а для всех, кто не связан со сменной работой, сдвигать начало рабочего дня в утренние часы и делать это постепенно: в марте — апреле начинать рабочий день не с 8 часов утра, а на час раньше, с 7 часов; с мая по август — с 6 часов утра; в сентябре-октябре — с 7 часов; в остальные месяцы осенне-зимнего периода — как обычно — с 8 часов утра. Мало того, что мы не будем насиловать свой организм работой в неподходящее для него время, так мы летом получим возможность по окончании рабочего дня (в 14–15 часов) заняться своим здоровьем: еще и покушаться, и позагорать, и позаниматься спортом, и поделаться много других дел, на которые у нас обычно не хватает времени, и в частности, уделить больше времени для общения с семьей и воспитания своих детей.

Это позволит избежать ошибок от передвигания стрелок часов не в ту сторону, которые могут привести к серьезным нарушениям в работе транспорта и жизни недеятелиности.

Вполне естественно, что для этого придется сдвигать начало работы и всех остальных предприятий и учреждений, в том числе, и в первую очередь, — общественного транспорта. Если обратиться к истории, то можно обнаружить, что опыт подобной работы целого государства уже имеется: в свое время в ГДР рабочий день круглый год начинался в 6 часов утра.

Немаловажное значение имеет суточный биоритм для проведения плановых операций в наших больницах, которые сейчас, как правило, проводятся ночью, после 2 часов, когда все уснут, что в корне неверно, поскольку в это время идет спад ночного биоритма. Наиболее благоприятное время для этого — на рассвете и на закате до точек верхнего перегиба дневного и ночного биоритмов, которые необходимо определять на каждый конкретный день.

Когда-то наши предки вставали с подъемом солнца и сразу же приступали к работе: кормили скотину, доили коров, шли в поле косить траву, копались в огороде и только после этого завтракали. Они делали все правильно: в это время, с подъемом синусоиды в положительную фазу естественным образом сохраняется работоспособность, и только тогда, когда, достигнув точки верхнего перегиба, синусоида дневного биоритма переходила на спад, поддерживали организм (завтрак) с помощью еды. Обед приходился на полдень, на критическую точку, а после него, на спаде работоспособности, наступал послеобеденный отдых.

Если смотреть на график дневного биоритма, то время еды должно приходиться на точку начала спада синусоиды — легкий завтрак (в 9–10 часов), далее — на

критическую точку перехода синусоиды в отрицательную фазу — обед (в 13–14 часов), затем — на конец спада синусоиды — полдник (в 16–17 часов) и на критическую точку перехода синусоиды в положительную фазу ночного биоритма — ужин (в 18–19 часов). Для тех, кто любит работать в позднее время (совам), можно добавить в случае необходимости еще один ужин, после того как пройдет точку верхнего перегиба ночной биоритм.

В благотворном влиянии на организм подобной раскладки приема пищи мне самому пришлось убедиться, попробовав новое расписание, вот только подойдет оно не каждому, и прежде всего в зависимости от графика работы и ее интенсивности. А в выходные дни я попробовал вообще обходиться без завтрака и ничего страшного не произошло. Теперь любая попытка позавтракать рано утром отражается на работе желудка, по меньшей мере дискомфортом.

Все, что здесь написано в отношении суточного биоритма, имеет место в средней полосе, но ведь существуют еще и другие широты, где показатели продолжительности дня и ночи могут значительно отличаться от средней полосы, например за полярным кругом, где существуют полярный день летом и полярная ночь зимой. Здесь в этом случае суточный биоритм летом постепенно станет состоять только из дневного биоритма, а зимой — только из ночного. Началом и концом обоих этих биоритмов становится точка полночи (1 час ночи зимой и 2 часа ночи летом) с критической точкой перехода из положительной фазы в отрицательную — в полдень (в 13 часов зимой и в 14 часов летом).

Здесь в течение суток, как за один полярный день, так и за одну полярную ночь, присутствует только один подъем работоспособности и только один ее спад, поэтому за полярным кругом труднее всего человеку

«жить по природе», особенно в переходные периоды, когда очень короткими становятся то день, то ночь.

Автор надеется, что подобные сведения о суточном биоритме для Заполярья помогут тем ученым, которые занимаются проблемами адаптации человека в этих условиях, уточнить свои рекомендации.

А теперь давайте вернемся к тому моменту, когда я обнаружил, что момент равноденствия наступает в нашей средней полосе 18 марта, причем точки рассвета и заката – на 10 минут раньше, чем следовало бы быть.

Поначалу я не обратил на это несоответствие особого внимания, посчитав, что этот сдвиг характерен именно для средней полосы, а на экваторе приведенные мной цифры должны остаться именно теми, которые я привел для природного дня равноденствия: рассвет – в 6 часов, полдень – в 12 часов и заход – в 18 часов.

Но в дальнейшем после того, когда пришло озарение о существовании «сезонных» биоритмов северного и южного полушарий, пришли и новые догадки, ведь этот сдвиг на 20 минут, если считать, что синусоиды дневного и ночного биоритмов должны иметь равные положительные и отрицательные ветви, говорит о том, что должна сдвинуться и точка полдня, а вместе с ней и точка полночи, наступая в этот момент в 12 часов 40 минут и в 0 часов 40 минут, а не в 13 часов и в 1 час ночи.

Пришлось залезать в календарь 1998 года, где было обнаружено, что точка летнего солнцестояния наступает 21 июня, и если учитывать, что положительные и отрицательные ветви дня и ночи должны быть одинаковыми по продолжительности, то получается, что полдень в это время – в 13 часов 30 минут вместо 14 часов, а полночь – в 1 час 30 минут вместо 2 часов ночи.

Точка осеннего равноденствия наступает 24 сентября с полднем в 13 часов 20 минут вместо 14 часов, а полночь – в 1 час 20 минут вместо 2 часов ночи.

Точка зимнего солнцестояния наступает 22 декабря с полднем в 12 часов 30 минут и полночью в 0 часов 30 минут, а не в 13 часов дня и 1 час ночи.

Если убрать прибавляемые нами часы и обратиться к природному времени, то мы получим весьма характерные цифры: полдень в средней полосе нашего северного полушария наступает не в 12 часов дня, а на 30 минут раньше в точках летнего и зимнего солнцестояния, на 20 минут раньше в точке весеннего равноденствия и на 40 минут раньше – в точке осеннего равноденствия.

В средней полосе южного полушария все должно быть наоборот: с теми же цифрами, но не раньше, а позже указанного времени, и с переменой местами точек весеннего и осеннего равноденствия. Эту догадку тоже еще предстоит проверять.

Эти цифры имеют не просто принципиальное значение, если исходить из точности определения наиболее важных критических точек суточного биоритма. Это говорит о том, что в суточном биоритме меняются все критические точки: и начальные точки – точки восхода, и конечные точки – точки захода, и промежуточные критические точки – точки полдня и полночи.

В конечном счете, для основной массы населения все эти приведенные данные не имеют никакого значения, но тем, кто связан с тренировками с повышенными нагрузками, а именно спортсменам, а также хирургам и кардиологам, необходимы знания всех характерных точек синусоид суточного биоритма, как критических точек, так и точек верхнего и нижнего перегибов, причем конкретно на каждый день календарного года.

Очень важное значение имеет еще один фактор. Раз уж мы заговорили об аналогии с лунным воздействием, которое не только рождает в человеке три многодневных биоритма, но и воздействует на эти биоритмы и прежде всего на эмоциональный биоритм, создавая «путешествие темперамента», то можно предположить, что и солнечное воздействие не только рождает в человеке дневной и ночной биоритмы, но и воздействует на них, создавая искажения их синусоид. Если мы просто механически сложим абстрактные синусоиды дневного и ночного биоритмов с синусоидой солнечного воздействия, то увидим, что полученная кривая сразу же снимет все сомнения в правоте сделанных нами выводов.

Во-первых, все критические точки останутся на своих местах.

Во-вторых, создается перекосяк дневной синусоиды в сторону увеличения уровня роста максимума в первой половине дня и уменьшения спада ее минимума во второй половине дня.

И, наконец, в-третьих, подтверждается снижение уровня колебаний ночного биоритма.

ДЕСИНХРОНИЗАЦИЯ СУТОЧНОГО БИОРИТМА

В обычных условиях жизни здорового человека ни о какой десинхронизации (нарушении) суточного биоритма не может быть и речи. Она наступает у больного организма или при быстром перемещении (перелетах) через несколько часовых поясов как с запада на восток, так и с востока на запад, а также при перелетах

с экваториальных областей на север или юг и обратно, причем имеет значение и перелет из одного полушария в другое.

Поскольку при перелете с запада на восток и обратно на новом месте пребывания изменилось начало суток, по сравнению с тем которое было у человека до перелета, то существующий в организме биоритм входит в противоречие с природным биоритмом нового места и человек начинает испытывать дискомфорт, ибо выработанные организмом рефлексy распорядка приема пищи, работы и сна вынуждены перестраиваться на новый ритм.

Человеческий организм — весьма инерциальная система, а потому эта перестройка совершается не быстро. По сведениям ученых, занимавшихся исследованиями адаптации человека к новым условиям, было установлено, что она полностью заканчивается лишь через 2 недели, точнее, через 13–14 дней.

Десинхронизация суточного биоритма наступает в организме не только при перемещении по широте, но и при перемещениях по долготе, с экватора как на север, так и на юг, а также и обратно, с северных областей Земли или с южных — на экватор. Правда, эта десинхронизация не столь значительна, как при переезде из западного полушария в восточное и обратно, поскольку измеряется она лишь разностью продолжительности дня и ночи меняемых областей.

Вот почему, прекрасно отдохнув на южных курортах в «бархатный» сезон и набравшись здоровья и сил, мы, тем не менее, возвращаясь домой, на первых порах чувствуем дискомфорт и вовсе не только от того, что из теплого лета переехали сразу в осень, а вследствие возникшей необходимости для перевода работы организма на другую продолжительность дня и ночи.

Если же перелет совершается еще из северного полушария в южное или наоборот из южного полушария в северное, то здесь наступает рассогласование работы организма не только с суточным биоритмом, но и с сезонными биоритмами северного и южного полушарий, речь о которых пойдет ниже, поскольку из северного лета вы попадаете в южную зиму, и наоборот.

Не надо забывать о том, что наибольшую роль в преодолении суточной десинхронизации играют три «магических» многодневных биоритма — физический, эмоциональный и интеллектуальный, характеризующие состояние основных систем организма: если все они находятся в положительных фазах («наиболее благоприятный период»), то восстановление нормальной работы организма происходит значительно быстрее, чем в «наименее благоприятный период», когда значительная часть клеток «отдыхает», и их можно привести в соответствие с суточным биоритмом только после окончания их «отдыха».

СОЛНЕЧНЫЙ МЕСЯЦ

К сожалению, кроме того, что он существует и имеет продолжительность своего периода, равную 28,43 суток, и эти цифры были определены совсем недавно в МГУ по продолжительности вращения Солнца вокруг своей оси путем наблюдения за одними и теми же солнечными пятнами, до недавнего времени мне сказать было больше нечего. Еще меньше фактов имеется для того, чтобы сделать что-либо определенное в отношении построения графика его си-

нусоиды, поскольку неизвестно ни начало, ни конец этого месяца, а потому и не к чему привязаться.

Вместе с тем, несколько ранее во всех данных продолжительности солнечного месяца фигурировала такая цифра, как 27,31 суток.

Как пишет в своей книге «Эта разная медицина» И. П. Глазырина, 27-дневная цикличность солнечной активности четко прослеживается даже в динамике дорожно-транспортных происшествий. Но, с другой стороны, такая продолжительность периода солнечного месяца совпадает и с седерическим, и драконическим лунными месяцами, а потому его воздействие, должно быть менее действенным, чем воздействие каждого из этих лунных месяцев, а следовательно, и менее ощутимым. Так что, здесь еще предстоит разобраться, кто из них влияет сильнее.

Абсолютно не уверен в том, что следует ждать подтверждения продолжительности солнечного месяца, равного 28,43 суток, почти полностью совпадающего с продолжительностью эмоционального биоритма. Вполне возможно, что здесь может оказаться иная цифра, поскольку ни эта цифра, ни указанная И. П. Глазыриной, не укладываются в продолжительность нашего года.

Если предположить, что солнечный год и первый солнечный месяц действительно имеют начало в одной и той же точке в момент пересечения Землей Эклиптики, как считает Л. В. Константиновская, что происходит 4–5 января, то получается, что продолжительность солнечного месяца должна быть равна 28,096 суток, и таких солнечных месяцев в году должно быть равно 13:

$$365,25 \text{ суток} : 13 = 28,096 \text{ суток.}$$

Если же мы попытаемся разделить продолжительность года на наши 12 месяцев, то получим продолжительность каждого месяца, равную 30,4375 суток.

К сожалению, в каждом из этих случаев было практически не за что зацепиться, и прояснилось это только тогда, когда появились следующие факты.

Ошибки в измерении этого ритма возникают из-за того, что следить за солнечными пятнами можно только на одной половине Солнца лишь полмесяца, а появившись опять через полмесяца, они могут оказаться с изменившимися параметрами своей величины, что, вполне естественно, приведет к ошибкам в измерении продолжительности периода. Мало того, пятна, находящиеся на солнечном экваторе и вблизи полюсов, имеют разные скорости вращения вокруг оси нашего светила, а это тоже может привести к ошибкам.

По наблюдениям, проведенным в институте имени П. К. Штернберга, пятна, находящиеся на солнечном экваторе, имеют продолжительность своего месяца, равную 24 дням, а находящиеся на полюсах — 32 дням.

Если мы возьмем среднее арифметическое из этих двух продолжительностей, то получим значение, равное 28 суткам. Естественно, что эти цифры приближенные, но они почти полностью совпадают с вычисленной нами продолжительностью солнечного месяца, равной 28,096 суток, а если округлить эти цифры, то получится 28,1 суток.

Покопавшись в преданьях старины далекой, нетрудно обнаружить, что именно тогда на Руси, до принятия христианства, календарный год состоял из 13 месяцев продолжительностью 28 суток. В данном случае ошибку в одни сутки необходимо было

исправлять через 11,5 лет. Этот календарь значительно равномернее нашего нынешнего, поскольку в его месяц очень точно вписываются четыре седмицы (недели).

Наверно, не случайно сейчас в некоторых изданиях пошли разговоры о 13-м знаке Зодиака под названием Змееносец, что приведет к значительно более равномерному и одинаковому числу дней в каждом знаке, а то сейчас наиболее гениальный (по статистике) из них Водолей – самый короткий. С другой стороны, как-то не вяжется наша астрология знаков зодиака с природной равномерностью.

СОЛНЕЧНЫЙ ГОД

Под биоритмом, имеющим название «солнечный год», следует понимать биоритм, возникающий в человеке вследствие обращения Земли вокруг Солнца, который совершается за 365 суток и 6 часов. Наш календарный год, измеряемый полными сутками, отличается от него 6 часами, в результате чего через 4 года мы вынуждены прибавлять один день – 29 февраля.

Этот биоритм следовало бы назвать «земным», поскольку он имеет отношение именно к обращению Земли вокруг Солнца, хотя «виновником» его возникновения и является Солнце, меняющее свое воздействие на Землю в зависимости от ее положения на орбите, т. е. этот биоритм является «солнечно-земным».

Такое название биоритма вполне приемлемо, поскольку оно определяет реакцию Земли на воздействие Солнца. Но никоим образом нельзя давать

биоритмам такое название как «лунно-солнечные», как это сделал Л. А. Котельник, назвав так биоритмы, которые он когда-то называл «флиссовскими» по фамилии их первооткрывателя.

После того как их «запретили», он дал им новое название, «лунно-солнечные», причем запатентовал эти биоритмы на Западе, сообщив мне, когда была напечатана статья «Миг удачи» в журнале «Свет» («Природа и человек») в номере 11 за 1990 год.

В данном случае оказываются запряженными в одну упряжку два различных воздействия, лунное и солнечное, каждое из которых имеет свои параметры. Давайте оставим в стороне споры по поводу названия и посмотрим на график этого «земного» биоритма (см. рис. 8 в Приложении 2).

По аналогии с лунным (синодическим) месяцем, начальной точкой «земного» биоритма должен быть момент наибольшего сближения Земли с Солнцем, которое происходит у нас во время зимнего солнцестояния – 22 декабря. В астрономии же год начинается в момент пересечения Землей Эклиптики, происходящий в период 4–5-го января со сдвигом на 6 часов по отношению к нашему календарю. Это критическая точка «земного» биоритма, с которой начинается подъем его синусоиды от средней точки в положительную фазу, продолжающийся до точки верхнего перегиба синусоиды, достигаемой графиком после момента весеннего равноденствия – 4–5-го апреля.

Далее начинается спад синусоиды этого биоритма, и 4–5-го июля она достигает второй критической точки, точки перехода из положительной фазы в отрицательную. Этот спад продолжается до точки нижнего перегиба синусоиды, достигаемой после момента осеннего равноденствия – 4–5-го октября.

Заканчивается график «солнечно-земного» биоритма подъемом синусоиды от точки нижнего перегиба до критической точки начала нового периода — 4–5-го января.

ГОДОВЫЕ БИОРИТМЫ ЗЕМНЫХ ПОЛУШАРИЙ

В связи с тем, что Земля имеет наклон своей оси, равный 23,5 градусов, то при обращении вокруг Солнца она подставляет его прямым лучам то один свой бок, то другой, в результате чего если в северном полушарии зима, то в южном — лето, и наоборот. Это значит, что помимо общего для Земли годового «солнечно-земного» биоритма, о котором мы говорили выше, существуют еще два годовых («сезонных») биоритма в северном и южном полушарии, состоящих из четырех сезонов — зима, весна, лето и осень.

К этому открытию я, как всегда и бывает, пришел совершенно случайно, когда стал анализировать график годового биоритма и примерять его к истинному положению дел в северном полушарии. Дело в том, что в то время годовой биоритм северного полушария я принимал за годовой биоритм вращения Земли вокруг Солнца, а он оказался в противофазе той самой теории, которую я сам и развивал, о том, что критической точкой начала синусоиды в обращении Земли должна быть точка наибольшего удаления от Солнца. Когда же несоответствие одного другому было обнаружено, то именно тогда пришли на ум те доказательства, которые будут приведены ниже для характеристики двух вновь открытых биоритмов северного и южного полушарий.

ГОДОВОЙ БИОРИТМ СЕВЕРНОГО ПОЛУШАРИЯ

Начальной точкой графика годового биоритма северного полушария является точка летнего солнцестояния – 22 июня – критическая точка наибольшего удаления орбиты Земли от Солнца, как момент наибольшей продолжительности дня. Именно в этот момент солнечное воздействие достигает своего среднего значения, после которого начинается его рост (см. рис. 9 в Приложении 2).

После этой критической точки синусоида годового биоритма северного полушария переходит в положительную фазу и достигает своего максимума в точке верхнего перегиба в момент осеннего равноденствия – 22 сентября, после которой начинается спад синусоиды воздействия Солнца на северное полушарие.

22 декабря в момент наибольшего приближения орбиты Земли к Солнцу (точка зимнего солнцестояния) наступает критическая точка перехода синусоиды из положительной фазы в отрицательную – это наиболее «нехорошая» точка графика годового биоритма северного полушария. С нее начинается удаление орбиты Земли от Солнца, что выражается увеличением продолжительности дня, а график биоритма продолжает опускаться вниз, к точке нижнего перегиба, достигая ее в момент весеннего равноденствия – 22 марта.

После этой точки начинается подъем графика синусоиды к завершающей точке графика, к точке летнего солнцестояния – 22 июня, к критической точке перехода синусоиды из отрицательной фазы в положительную, которой заканчивается один годовой график и начинается другой.

В том, что график годового биоритма северного полушария выглядит именно так, у меня никаких сомнений нет.

Во-первых, когда-то давно Новый год у нас на Руси начинался в марте месяце. Это уж потом его начало перенесли на сентябрь, на противоположную сторону, и, наконец, 27 декабря 1699 года Петр I своим указом перенес начало Нового года на 1 января 1700 года, как это принято повсеместно в остальной Европе.

Во-вторых, в астрологии, которая получила свое наибольшее развитие в северном полушарии, началом Нового года считается точка весеннего равноденствия — 22 марта, самая низкая точка годового биоритма северного полушария, с которого начинается его рост, и первым знаком зодиака является овен — с 23 марта по 22 апреля.

В-третьих, наши предки, будучи в основной массе сельскими жителями, были значительно ближе к природе, чем сейчас мы, и, как правило, свадьбы в основном игрались осенью после уборки урожая, как раз на самом высоком уровне солнечного воздействия. В это время созревали все овощи и фрукты, способствуя более полноценному питанию, а также благодаря длительному воздействию солнечных лучей в во время длинного летнего дня в организме накапливались необходимые для здоровья микроэлементы и витамины. Все это способствовало «закладке» здорового поколения, которое к тому же и рождалось к началу лета, когда становилось тепло и появлялись первые овощи и фрукты нового урожая, что тоже способствовало его выживанию и поддержанию здоровья.

В-четвертых, именно в марте-апреле, на самом низком уровне «поддержки» от Солнца, организм

человека, израсходовав за зиму запас своих жизненных сил из-за отсутствия в пище достаточного количества витаминов, начинает испытывать недомогания и не справляется с многочисленными перегрузками способствующими разного рода заболеваниями, и прежде всего сердечным.

В-пятых, как известно, бывают не только «болезни недостатка», приходящиеся на март-апрель, но и еще «болезни избытка», приходящиеся на сентябрь-октябрь, когда полностью созревают все поздние овощи и фрукты, от избытка в рационе которых страдают больные со слабым желудочно-кишечным трактом, и эти периоды приходятся как раз на спад и подъем построенного нами графика.

ГОДОВОЙ БИОРИТМ ЮЖНОГО ПОЛУШАРИЯ

В южном полушарии Земли синусоида годового биоритма берет свое начало критической точкой перехода от среднего значения в положительную фазу тоже в момент летнего солнцестояния – 22 декабря и достигает точки верхнего перегиба 22 марта (см. рис. 10 в Приложении 2).

Затем начинается спад синусоиды, достигающий критической точки перехода в отрицательную фазу 22 июня и точки нижнего перегиба 22 сентября. И завершается график синусоиды подъемом к критической точке начала нового биоритма – 22 декабря.

Тем, кто живет в северном полушарии очень трудно судить об этом биоритме, тем более что о биоритмах южного полушария нигде в печати читать не при-

ходило. Если же сравнивать годовые графики северного и южного полушарий, то можно сразу же обратить внимание на то, что они находятся полностью в противофазе по отношению друг к другу.

Это значит, что зоны наибольших значений синусоид этих двух графиков приходятся в северном полушарии на сентябрь-октябрь, а в южном — на март-апрель, и, по-видимому, не случайно, именно на март-апрель и сентябрь-октябрь приходится, по словам И. П. Глазыриной, наибольшее число магнитных бурь на Солнце.

Рассматривая вместе с этими графиками еще и график годового «солнечно-земного» биоритма, обнаруживаем, что эти графики, имеющие одинаковую продолжительность периодов, со сдвигом на 2 недели совпадают (находятся практически в одинаковых фазах) в южном полушарии и не совпадают (находятся в противофазе) — в северном. Хотим мы того или нет, но эти графики должны оказывать друг на друга влияние: в южном полушарии они складываются, создавая резонанс и увеличивая амплитуду колебания суммарного графика, а в северном полушарии они взаимовычитаются, уменьшая ту же амплитуду.

Если быть совсем точным, то скорее всего, «солнечно-земной» биоритм, являясь меньшим по своему уровню (имеется в виду его «постоянная» составляющая), в одном случае несколько увеличивает амплитуду колебания годового биоритма южного полушария, а в другом случае на такое же значение уменьшает амплитуду колебания годового биоритма северного полушария, создавая небольшую двугорбость.

Ведь, если бы они были бы равны по значению, то это могло бы привести к устранению колебания как такового, и тогда в северном полушарии установилась

бы постоянная температура в течение всего года. Этим и только этим теперь можно объяснить то, что на одних и тех же широтах в южном полушарии зимой холоднее, а летом теплее, чем в северном: полюс холода, зафиксированный на уровне $-89,2^{\circ}\text{C}$, находится в Антарктиде, и там же толщина льда значительно больше и он мощнее, чем в Арктике.

Вполне естественно, что у автора возникли сомнения в том, что год на Земле начинается и заканчивается в момент пересечения Эклиптики. Если следовать аналогии с лунными месяцами, то можно предположить, что для получения среднего годового земного графика следует сложить и разделить пополам эти цифры, и тогда получится, что «средний Новый год» наступает 29 декабря.

Из вышесказанного следует, что тем, кто серьезно занимается астрологией в южном полушарии, необходимо о многом задуматься, и прежде всего о том, соответствуют ли «северные» знаки зодиака для людей, рожденных и постоянно проживающих в южном полушарии, ведь там свое «звездное небо», свои созвездия, и, самое главное, астрологический год там должен начинаться не 23 марта, а 23 сентября.

Далее. Если исходить из ориентации любой планеты, в том числе и Земли, в пространстве, то по законам астрономии наибольшая ледяная шапка любой планеты должна находиться на ее северном полюсе, следовательно — северный полюс Земли должен находиться в Антарктиде, а не в Арктике, как сейчас принято на всех картах и глобусах. Удивляться ничему не приходится, ведь мы живем в мире иллюзий, где все подвергается искажению. Вот и получается, что все, кто живет в северном полушарии, на самом деле стоят на голове со всеми вытекающими отсюда последствиями.

ВНЕСИСТЕМНЫЕ БИОРИТМЫ

Итак, мы с вами закончили рассмотрение биоритмов, которые четко вписывались в обозначенные нами привычные временные рамки – сутки, месяц, год. Пока что остались вне нашего внимания все остальные биоритмы, как меньшей так и большей продолжительности, а ведь они должны существовать и воздействовать на наш организм.

Немного порассуждав, можно было бы выделить такие биоритмы: многолетние, продолжительностью более года, сезонные (квартальные) – зима, весна, лето и осень, продолжительностью 3 месяца, далее недельные биоритмы, продолжительностью 7 суток, а также другие, продолжительностью несколько дней, несколько часов и несколько минут. Некоторые из предложенных выше биоритмов уже известны, и мы с ними познакомимся, а некоторые – нет, и их еще предстоит открывать.

МНОГОЛЕТНЯЯ ПОВТОРЯЕМОСТЬ ПИКОВ И СПАДОВ СОЛНЕЧНОЙ АКТИВНОСТИ

Впервые об изменении солнечной активности я узнал из книги «Земное эхо солнечных бурь» от А. Л. Чижевского, который обнаружил, что активность Солнца меняется год от года и имеет свою повторяемость продолжительностью 11,2 года. Дальнейшие исследования, когда был значительно расширен временной диапазон, показали, что годы наивысшей активности, не имеют

постоянной продолжительности своих периодов, а повторяются с периодичностью от 9,5 до 13,5 лет.

Вместе с тем не имеют четкой повторяемости не только периоды высшей активности Солнца, но и цифры наивысшей активности, выраженные в числах Вольфа, что тоже наталкивает на мысль об отсутствии биоритма солнечной активности.

Это может быть объяснено тем, что взаимодействие нашего светила и разных планет, обращающихся вокруг него, причем все в одну сторону, все время меняется в силу значительной разницы в продолжительности периодов их обращения вокруг него.

Солнечная активность проявляется с возникновением солнечных пятен на нем, затем появляются вспышки и завершают процесс активности Солнца магнитные бури.

Не трудно догадаться, что все эти процессы оказывают огромное влияние на все околосолнечное пространство, в том числе и на Землю, т.е. на нас с вами, о чем пишет И. П. Глазырина в своей уже упоминавшейся книге.

«Жизнь показывает, что во время наибольшей активности Солнца возникает, например, резкое ухудшение состояния больных и слабых людей, страдающих гипертонией, приток больных в больницы увеличивается, растет и число несчастных случаев. Солнечная активность меняет магнитное поле Земли, и это, конечно, отражается на человеке.

Интенсивность солнечной активности имеет короткий 27-суточный цикл: он связан с вращением Солнца вокруг своей оси. 27-дневная цикличность четко прослеживается даже в динамике дорожных происшествий.

На Солнце происходит сложная взаимосвязь циклов низкого порядка и циклов высшего порядка.

Имеется полугодовой порядок, когда наибольшее число магнитных бурь наблюдается в марте—апреле и сентябре—октябре; существует 5–6-летний цикл, равный половине 11-летнего, а также 11-летний, 22-летний, 33-летний и т.д.

Солнечная активность влияет на умственные способности людей. Установлен факт: подъем творческой активности приходится в основном на максимумы активности светила.

Исследователи пришли к выводу, что даже рост и масса новорожденных зависит от числа солнечных пятен: больше пятен на Солнце – меньше рост и масса новорожденного.

Солнечная активность будоражит всю Землю в целом. Замечено, что и землетрясения бывают тем сильнее, тем чаще, чем больше на Солнце пятен».

Давайте ограничимся этими сведениями о солнечной активности. Если же этого кому-то покажется мало, и он пожелает поближе познакомиться с тем, какое значение она имеет в нашей жизни, пусть прочтет книгу А. Л. Чижевского «Земное эхо солнечных бурь» (М.: Мысль, 1976) и книгу Л. В. Константиновской «Когда приходят пророки или наука циклов» (М.: Современник, 1994), а также переработанное и дополненное издание этой книги, выпущенной в 2002 году.

Даже одни названия этих книг говорят о многом, и цитировать их просто бессмысленно – придется привести по меньшей мере по полкниги каждой из них.

К сожалению, построить истинный график многолетнего биоритма солнечной активности, думаю, нам тоже не удастся, потому что очень трудно обнаружить точки, принадлежащие синусоиде биоритма, а именно, критические точки, точки верхнего и нижнего перегибов, да и других проблем хватает, и главная

из них заключается в том, что графика биоритма солнечной активности как такового нет, поскольку солнечная активность проявляется как сумма взаимодействий светила с каждой планетой солнечной системы, биоритмы которых основаны на разных по значению постоянных составляющих, отражающих к тому же среднее значение, относительно которого и происходит колебание.

Чтобы убедиться в этом, давайте попробуем все-таки пойти путем, к которому мы пришли ранее и опробировали при определении и построении графиков биоритмов.

Предположим, что биоритм солнечной активности все-таки существует. Прежде всего нужно найти среднее значение продолжительности этого биоритма.

Для этой цели нужно высчитать, хотя бы до десятых долей года, разность между всеми ближайшими точками максимальной солнечной активности за весь период наблюдения (с 1749 года, эти сведения можно взять из книги Л. В. Константиновской) сложить их все и разделить на число промежутков.

Нужно еще проделать то же самое с точками минимальной активности, а затем из двух этих средних значений получить общее среднее. Тогда и получится средняя продолжительность биоритма солнечной активности. (Не имея этих таблиц, трудно что-либо сделать.)

Если же просто взять среднее значение между наибольшей и наименьшей продолжительностью периода, то мы получим следующие цифры:

$$(13,5 + 9,5) : 2 = 11,5.$$

Скорее всего процесс суммирования принесет приблизительно такую же цифру с небольшими от-

клонениями в одну или в другую сторону. У А. Л. Чижевского получилось 11,2 года, у других, как сообщает И. П. Глазырина – 11 лет. Сейчас опубликованы цифры продолжительности солнечной активности, обнаруженные исследователями гробниц цивилизации Майя в Америке и из гробницы древнеегипетского фараона Тутанхамона: в обоих случаях абсолютно одинаковые цифры – 11,5 лет.

Точно таким же образом можно получить и средний уровень солнечной активности. К счастью, его уже определила Л. В. Константиновская: он равен 53 единицам чисел Вольфа.

Казалось, можно было бы начать строить график, но тут-то и выясняется, что максимальные значения солнечной активности за период наблюдений в несколько раз превышают полученные нами средние цифры.

Если синусоида существует, то можно не думать долго, все ясно и так: размах колебания синусоиды между точками верхнего и нижнего перегибов при среднем уровне солнечной активности в 53 единицы может быть равен лишь половине его значения – $53 + 13,25 = 66,25$ – высшая точка синусоиды, точка верхнего перегиба синусоиды; $53 - 13,25 = 39,75$ – низшая точка синусоиды, точка нижнего перегиба синусоиды – $66,25 - 39,75 = 26,5$. Эти цифры никак не хотят совпадать с цифрами солнечной активности в таблицах Вольфа, которые в некоторые годы превышают среднюю в несколько раз.

Думаю, причина ошибки понятна всем – солнечная активность складывается из взаимодействия между Солнцем и каждой планетой солнечной системы, т. е. то, что мы пытались построить, на самом деле представляет собой сумму по меньшей мере 10 графиков, а по Л. В. Константиновской так и всех 12.

Чем тяжелее (не обязательно больше) планета, тем сильнее взаимодействие между ней и Солнцем, тем выше число Вольфа, как показатель солнечной активности, но с другой стороны – тем больше период обращения планеты вокруг Солнца и, следовательно, больше продолжительность периода подобной активности но тем реже наблюдаемость ее критических точек, периодов активности и ее спадов. Однако чем ближе планета к Солнцу, тем тоже сильнее их гравитационное взаимовоздействие, но зато чаще наблюдаемость пиков их взаимовоздействия.

Как видите, биоритма солнечной активности таким путем мы не обнаружили. Есть сумма биоритмное взаимодействия Солнца и каждой из планет солнечной системы, рождающая изменение излучающей способности Солнца на окружающую среду.

Основным биоритмом в этой сумме является биоритм взаимодействия Солнца и Юпитера, имеющего период обращения по своей орбите, по одним сведениям, равный 11,86 земных лет, а по другим – 11,83 года. Незря, наверно, древние ученые говорили; «Что положено Юпитеру, то не положено Быку», выделяя царственное положение этой планеты. Все остальные планеты подъемами и спадами своих взаимодействий с Солнцем сдвигают наибольший пик измеряемых показаний солнечной активности то в одну, то в другую сторону от от наибольшей активности, возникающей от воздействия Юпитера.

Большую роль играет и приливное воздействие, возникающее между Солнцем и планетами. Если принять силу взаимодействия между Солнцем и Землей равной 1,00, то по данным, опубликованным академиком Е. И. Шемякиным еще в 1983 году и услышанным мной на научном семинаре в МГУ в 2001 году, сравни-

мыми и даже большими являются сила взаимодействия между Солнцем и Юпитером, равная 2,27; между Солнцем и Венерой — 2,16; между Солнцем и Меркурием — 1,03. Сила взаимодействия между Землей и Луной, по его данным, — 2,00.

Продолжительности обращения этих планет вокруг Солнца следующие: Юпитер — 11,83 земных лет, Земля — 1,0 год, Венера — 0,62 года, Меркурий — 0,24 года.

Судя по тому, что сила взаимодействия между Солнцем и Сатурном равна всего лишь 0,108 (что весьма сомнительно) при периоде обращения 29,46 лет, остальные планеты, по высказыванию Е. И. Шемякина, оказывают на Солнце очень малое влияние.

Как мне кажется, данные взаимодействия между Солнцем и планетами, приведенные Е. И. Шемякиным, являются расчетными, выведенными из известной формулы, включающей в себя массы Солнца, планет и расстояния между ними, поскольку точно измерить его пока никто и не пытался. Стало быть, это есть средние цифры, относящиеся к критическим точкам, к точкам наибольшего и наименьшего удаления планет от светила при движении по орбите.

Вместе с тем, мы уже знаем, что взаимодействие между Солнцем и планетами, так же как и между Землей и Луной, не остается постоянным, а меняется по закону синусоиды, следовательно, имеются и точки с наибольшим и наименьшим взаимодействием, точки верхнего и нижнего перегиба синусоиды.

Если постоянная составляющая взаимодействия между Землей и Луной равна 2,00, то мы получим, что в точке верхнего перегиба синусоиды это взаимодействие будет соответствовать величине в 2,66 принятых нами условных единиц, а в точке нижнего перегиба — 1,33. Следовательно, сила наибольшего воздействия

Луны на Землю даже чуть больше значения в 2,5 единицы, которое фигурирует в большинстве исследований, обнаруженных мной.

Давайте теперь попробуем рассчитать и построить абстрактные графики биоритмов солнечной активности, возникающих от указанных выше четырех планет, имеющих наибольшее взаимодействие с Солнцем, просуммировать их, а затем посмотрим, насколько эта сумма совпадет с имеющимися таблицами, помещенными в книге Л. В. Константиновской «Когда приходят пророки или наука циклов».

Имея принятые нами цифры среднего взаимодействия этих планет, мы можем рассчитать силу наибольшего и наименьшего взаимодействия их с Солнцем.

Для Юпитера мы получим следующие цифры:

$$2,27(\pm)(2,27 : 3).$$

$2,27 + 0,757 = 3,027$ — сила наибольшего взаимодействия;

$2,27 - 0,757 = 1,513$ — сила наименьшего взаимодействия.

Для Венеры:

$$2,16(\pm)(2,16 : 3).$$

$2,16 + 0,72 = 2,88$ — сила наибольшего взаимодействия;

$2,16 - 0,72 = 1,44$ — сила наименьшего взаимодействия.

Для Земли:

$$1,00(\pm)(1,00 : 3).$$

$1,00 + 0,33 = 1,33$ — сила наибольшего взаимодействия;

$1,00 - 0,33 = 0,67$ — сила наименьшего взаимодействия.

Для Меркурия:

$$1,04(\pm)(1,04 : 3).$$

$1,04 + 0,347 = 1,387$ — сила наибольшего взаимодействия;

$1,04 - 0,347 = 0,693$ — сила наименьшего взаимодействия.

Имея эти цифры, мы можем построить синусоиды для каждой из этих планет, приняв в определенном масштабе продолжительность их периодов: Земля — 1,00; Меркурий — 0,24; Венера — 0,62; Юпитер — 11,83.

Теперь остается «прицепить» эти построенные графики к точкам обращения планет, но для этого нужны не только таблицы эфемерид, но и умение ими пользоваться.

Как видите, если исходить из приведенных выше академиком Е. И. Шемякиным цифр, оказалось, что взаимодействие между Солнцем и Юпитером даже большим, чем между Землей и Луной. Наверно, не зря говорят повторяют и астрологи — «что положено Юпитеру, то не положено Быку». Вместе с тем, некоторые ученые считают, что лунное воздействие на Землю составляет не 2 условных единицы, а 2,25 или даже 2,5 таких единиц. Так что, здесь еще предстоит разбираться.

В астрономии и астрологии считается, что наиболее сильное взаимодействие возникает в момент наибольшего приближения планеты к Солнцу. Попытавшись убедиться в том, что это именно так, я несколько лет назад дал задание своему знакомому астрологу В. Жучкову попытаться определить по таблицам солнечной

активности в числах Вольфа, взятых из книги Л. В. Константиновской, какие планеты в моменты наибольших пиков активности оказались в точках орбиты, наиболее близких к Солнцу. В результате сопоставления тех и других таблиц, оказалось, что в точках наибольшей солнечной активности не оказалось ни одной планеты с точками наибольшего сближения своей орбиты с Солнцем.

Это стало лишним подтверждением того, что, прежде всего, точка наибольшего сближения с Солнцем для каждой планеты (критическая точка синусоиды) не является моментом их наибольшего взаимодействия. Это взаимодействие возникает через 90° после прохождения точки наибольшего сближения, а точка наименьшего взаимодействия — через 270° . Тем, кому построение графика лунного биоритма показалось абсурдным, теперь остается только убедиться в его правильности.

Построить этот суммарный график может только тот, кто умеет пользоваться таблицами эфемерид (брать надо тот же период, указанный Л. В. Константиновской) и имеет возможность задействовать соответствующие компьютерные программы. У меня пока такой возможности нет, и потому я приглашаю к сотрудничеству тех, кто этим делом заинтересовался. Ведь если построенный таким образом график и график солнечной активности в пределах необходимой точности совпадут, то появится возможность значительно более точно прогнозировать и максимальные цифры и период продолжительности солнечной активности, что очень важно человечеству для планирования своей деятельности.

Говоря о заблуждениях наших астрологов, приходится подвергнуть сомнению их утверждения, что их

расчеты совпадают с реальным действием на 70 %. Можно спорить лишь о расчетах гороскопов, произведенных для конкретного индивидуума со знанием точного времени его рождения и точных координат места его рождения. Я обращаю на эти моменты особое внимание еще и потому, что астрологи очень часто находят много фактов в биографии любого человека, подтверждающие правоту их расчетов и выводов, хотя порой на самом деле расчет делался на основе неверных данных.

Сколько таких фактов они обнаружили в биографии И. В. Сталина, относящихся к придуманной им самим дате его рождения 21 декабря 1879 года, и до сих пор еще печатают их в разного рода эзотерических изданиях, хотя на самом деле он, как стало известно несколько лет назад, родился 6 декабря 1878 года.

Если говорить об астрологических гороскопах, то иметь место должны только личные, с конкретным временем (часами и минутами) вашего рождения и точными координатами (долгота и широта) места вашего рождения.

Гороскопы же, делаемые нашими академиками астрологии для каждого знака зодиака, вошедшие сейчас в моду, являются чистой фикцией, ведь даже в пределах одного знака зодиака укладывается тридцать дней рождения с разными часами и минутами. В этих гороскопах вообще не учитываются координаты места рождения, да и каждый человек воспринимает существующее воздействие в зависимости от состояния своего организма, определяемого по графикам физического, эмоционального и интеллектуального биоритмов: если все три графика в положительных фазах, то человек совсем не замечает этого воздействия, а, вот, если все три биоритма находятся в отрицательных фазах, то это воздействие становится уже ощутимым.

Мало того, играет роль и значение постоянного уровня биоритмов каждого человека, а потому в лучшем случае совпадений у астрологов может быть лишь 50 %.

Очень хотелось бы, чтобы за эту работу взялся кто-либо из известных астрологов и, получив хотя бы, наконец, конкретные цифры воздействия тех четырех наиболее сильно воздействующих на Солнце планет, попытался построить предлагаемый мною график, а то ведь все они отделяются общими словами о существовании воздействия на нас планет и созвездий. Вот когда появятся точные и конкретные цифры этих воздействий, тогда и астрология будет признана точной, а не абстрактной наукой.

МНОГОЛЕТНИЙ «МАГИЧЕСКИЙ» БИОРИТМ

Как и следовало ожидать, у периода солнечной активности продолжительностью в 11,5 лет обнаружился «дублер» — лунный биоритм с примерно такой же продолжительностью периода, а начальной критической точкой рождения этого биоритма является момент рождения каждого конкретного человека. Об этом биоритме пока нет никаких упоминаний, потому что автору удалось получить его путем логического рассуждения.

Речь пойдет о магическом, в каком-то роде, числе 4. У нас 4 недели в месяце, 4 квартала и 4 сезона в году, 4 фазы у Луны, которые вписываются в график синусоиды ее месячного видимого (синодического) биоритма.

Любая синусоида любого биоритма состоит из 4 отрезков одинаковой продолжительности, которые имеют свою законченность.

Если сложить 4 законченных отрезка трех многодневных биоритмов (физического, эмоционального и интеллектуального) продолжительностью от одной начальной критической точки (+) (+) (+) до другой такой же критической точки, то мы и получим многолетний «магический» биоритм продолжительностью 11,55 года (см. рис. 1 в Приложении 2).

Критическая точка перехода этого биоритма из положительной фазы в отрицательную приходится на 5,77 лет. Второй цикл этого биоритма начинается в 11,55 лет, а такая же вторая отрицательная критическая точка приходится на 17,32 года, и завершается он в 23,10 лет. Дальнейшие критические точки этого биоритма приходятся на: 28,77 лет; 34,87 лет; 40,65 лет; 46,42 лет; 52,2 лет; 58,02 лет и т.д.

Поинтересуйтесь у астрологов и вы обнаружите, что с небольшими отклонениями 6, 12, 18, 24, 29, 35, 41, 47, 53 и 59 годы являются критическими годами жизни человека. Некоторые критические годы нам хорошо известны по поговоркам: «Бабий век – 40 лет», для женщин, и «Седина – в голову, бес – в ребро», для мужчин на 41-м году.

Уважаемые родители, понаблюдайте за своими детьми и вы обнаружите, что на 6, 12, 18 году ваш ребенок становятся почти неуправляемым, так резко меняется его характер. Будьте внимательны к нему, не давите на него своим авторитетом и не вступайте с ним в бесполезные споры, будьте терпимее, ведь именно в эти годы меняется смысл его жизни: в 6–7 лет ребенок идет в школу, на 12-м году начинается самый активный процесс полового созревания его организма, а на 18-м, после окончания школы, – наступает момент вступления во взрослую жизнь.

Вот только следует помнить о том, что сама критическая точка имеет в каждом конкретном случае свою конкретную продолжительность тоже описываемую синусоидой с началом и концом, т.е. критическими годами могут быть и год предыдущий, и год следующий за ней.

Если мы обратимся к физиологии, то обнаружим, что после 23 лет прекращается рост молодого человека. Сам я перестал расти после 16 лет, не прибавив за 5 лет ни сантиметра, но, попав в 22-летнем возрасте в армию, совершенно неожиданно за первый год службы вырос на 5 сантиметров, а дальше рост приостановился, хотя условия жизни не изменились и прослужить пришлось еще почти 2,5 года. В дальнейшем мне довелось услышать от моих некоторых пациентов сообщения о том, что и у них наблюдалось нечто подобное.

Нетрудно убедиться и в том, что физическое развитие человека завершается в 23–24 года. Именно в этом возрасте большинство спортсменов показывают свои лучшие результаты, поддерживая их на протяжении нескольких последующих лет.

По-видимому, по аналогии можно сказать, что эмоциональное развитие человека заканчивается в 28–29 лет, а интеллектуальное – в 33–34 года. Если вспомнить историю, то ... Иисус Христос начал проповедовать, исцелять и учить своих учеников только после того, как ему исполнилось 33 года, точно так же былинный богатырь Илья Муромец сиднем сидел 33 года и только затем стал защитником земли русской.

Как видите, и эти точки находятся рядом с теми, которые были найдены на полученном графике. Это еще одно лишнее подтверждение тому, что подобный биоритм может существовать.

БИОРИТМЫ ОРГАНОВ И СИСТЕМ ОРГАНОВ ЧЕЛОВЕКА

Мы рассмотрели биоритмы, которые можно расположить по возрастанию продолжительности их периодов: суточные, месячные, годовые и многолетние. Теперь перейдем к рассмотрению тех биоритмов, которые необходимо знать, но они оказались вне этой классификации, поскольку их периоды то больше, то меньше обозначенных нами ориентиров.

Знание биоритмов органов и систем органов человека необходимо прежде всего всем тем, кто занимается целительством и стремится получить наивысший эффект, чтобы лечить определенный орган самыми различными способами только тогда, когда он проявляет свою максимальную активность, и врачам, чтобы не выписывать рецепты с рекомендациями приема лекарств типа «три раза в день по чайной (столовой) ложке», «по таблетке до или после еды», как это было принято в недалеком прошлом.

Все периоды наибольшей активности органов уже приведены в этой книге в описании суточного биоритма, данного И. П. Глазыриной, но поскольку нам нужны абсолютные цифры, относящиеся к природному времени, когда полдень приходится примерно на 12 часов дня по местному времени, то придется сделать отдельную выборку, добавив к этому описанию недостающие звенья:

В 1–3 часа ночи – максимальная активность печени.

В 3–5 часов – максимальная активность легких.

В 5–7 часов – максимальная активность толстого кишечника.

В 7–9 часов – максимальная активность желудка.

В 9–11 часов – максимальная активность селезенки и поджелудочной железы.

В 11–13 часов – максимальная активность сердца.

В 13–15 часов – максимальная активность тонкого кишечника.

В 15–17 часов – максимальная активность мочевого пузыря.

В 17–19 часов – максимальная активность почек.

В 19–21 час – максимальная активность сексуально-сосудистой системы.

В 21–23 часа – максимальная активность тройного обогревателя.

В 23–1 час – максимальная активность желчного пузыря.

К этим цифрам необходимы некоторые пояснения.

1. К приведенным выше часам максимальной активности органов следует зимой (с ноября по март) прибавлять 1 час, а летом – 2 часа.

2. Если сравнивать с цифрами, приведенными И. П. Глазыриной, то они отличаются от приведенных ею на 2 часа, а поскольку И. П. Глазырина писала книгу в основном для врачей и в советское доперестроечное время, то в ее списке органов не оказалось тройного обогревателя, который должен был замкнуть приведенный ею суточный биоритм. В действительности он не существует на физическом плане, хотя период его активности каждый человек хорошо ощущает, когда ему не удается заснуть раньше окончания момента его активного периода.

Особенно это хорошо заметно летом, когда поздно заходит солнце и рост энергетики ночного ритма совпадает с наибольшей активностью тройного обогревателя. Получившийся резонанс энергетики и тепла

мешает заснуть, а когда он проходит, мы просыпаемся от ощущения холода, если оказались не под одеялом.

3. Если по каким-либо причинам нет возможности использовать для лечения органа его максимальную активность, то следует воспользоваться часами его наименьшей активности (реактивности), которые определяются прибавлением к этим часам половины суток (12 часов).

4. К сожалению, нам опять не удастся построить суточные графики работы каждого органа, несмотря на то, что время наивысшей и наиминимальной активности (точки верхнего и нижнего перегибов синусоиды) нам известно, но нам неизвестны конкретные цифры этой активности и вообще не понятно, в каких цифрах ее выражать.

Можно только констатировать, что у каждого человека в зависимости от его генетики разная активность, в чем можно убедиться на примере работы органов желудочно-кишечного тракта: при высокой активности развивается повышенная кислотность желудочного сока, а при низкой активности — пониженная.

Собственно, знать конкретные цифры вовсе не обязательно, для практических целей они ничего не дают, а хотелось бы, по той простой причине, что по ним можно попытаться установить, хотя бы в процентах, соотношение между полученными точками и средним значением, чтобы проверить соотношения, выдвинутые при построении графика физического биоритма — 50 или 25 % от постоянного уровня составляет размах колебаний биоритма.

5. Периоды максимальной активности и реактивности органов не должны оставаться постоянными, а иметь колебания то в одну, то в другую сторону в зависимости

от продолжительности дня и конкретного времени точек верхнего и нижнего перегиба синусоид дневного и ночного биоритмов.

Имея точный график синусоид обоих биоритмов на каждый конкретный день года, можно точно вычитать и истинные точки активности и реактивности каждого органа. Программа точного суточного биоритма уже существует, но до расчетов программы активности и реактивности каждого органа с часами и минутами в конкретный день и до дальнейших проверок ее правильности пока руки тоже не доходят.

БИОРИТМ ВОССТАНОВЛЕНИЯ СИЛЫ

Знание этого биоритма необходимо в первую очередь спортсменам и тренерам для грамотного построения тренировочного процесса. Продолжительность периода этого биоритма составляет 72 часа или трое суток (см. рис. 12 в Приложении.2).

В связи с учетом этого биоритма ударные нагрузки или матчи в спортивных играх следует проводить через два дня на третий. Этот биоритм является основой тренировочного микроцикла, состоящего из трех дней тренировок, дополняющих один другой и способствующих быстрому наращиванию физической формы.

Первый день является ударным, днем повышенных нагрузок, днем тренировки на выработку скоростной выносливости, что в спортивных играх как раз соответствует участию в матче.

Хотим мы того или нет, но после любой, а в данном случае ударной, нагрузки на следующий день наступает спад: болят все мышцы, полное отсутствие желания тренироваться, что не является случайным,

поскольку график синусоиды, пройдя критическую точку перехода в отрицательную фазу, приближается к точке нижнего перегиба.

Во второй день микроцикла, чтобы помочь организму быстрее восстановиться, любому спортсмену, не обязательно занимающемуся легкой атлетикой, необходимо провести тренировку на выносливость, как раз на самом низком уровне синусоиды, т. е. провести легкий кроссовый бег на местности — подышать свежим лесным воздухом, насладиться красотой природы, отключив хотя бы на время зрение от привычных картин тренировки, причем продолжительность его должна соответствовать степени вашей тренированности.

И что еще немаловажно, эта тренировка должна не откладываться на более позднее дневное время, а проводиться в наиболее подходящие по суточному биоритму утренние часы.

В заключение следует провести спокойную заминку для всех групп мышц или, если есть возможность, длительный и не слишком активный расслабляющий массаж.

В третий день микроцикла, когда синусоида биоритма начинает подниматься вверх и через критическую точку переходит в положительную фазу, следует проводить тренировку на скорость.

Она должна быть непродолжительной, но зато очень интенсивной. В спортивных играх, если на следующий день предстоит матч, то следует провести своего рода «настройку», попытавшись сыграть в предполагаемом темпе отрезок матча в полную силу со всеми комбинациями, но с укороченным временем, составляющим примерно одну треть матча — 30 минут в футболе и один период в хоккее.

Естественно, что не всегда это возможно, поскольку необходим спарингпартнер, да и на этой тренировке могут оказаться разведчики предстоящего соперника, а с другой стороны, подобные микроматчи потребуют привлечения всех запасных и лучших игроков из ближайшего резерва (дубля), что пойдет на пользу и им и даст возможность тренерам смоделировать игру соперника.

В недельный цикл укладывается два трехдневных тренировочных микроцикла с одним выходным днем. У легкоатлетов и лыжников выходным может быть воскресенье, если на него не попадает день соревнований и если есть желание позаниматься спортом, а не отдыхать, в зависимости от своего состояния, то лучше всего поменять «профессию», чтобы снять эмоциональный стресс: поплавать, поиграть в теннис, а зимой, всем кроме лыжников, покататься на лыжах.

Если матчи в спортивных играх проводятся через неделю, то после матча проводится утренняя тренировка на выносливость и восстановление, а затем игрокам предоставляется выходной до вечера следующего дня. В оставшиеся дни проводятся два полных микроцикла с попаданием ударной тренировки второго как раз на следующий матч и восстановительной тренировки на послематчевый день.

Если матчи играют через день, то на свободный день должны прийти две тренировки: с утра тренировка на выносливость и восстановление, а вечером, в то же время что и начало матча, скоростная «настройка».

Если же игры через 3 дня, то на следующий после игры день вечерняя тренировка на выносливость и восстановление, затем день отдыха и в заключительный день — тренировка-настройка.

Для спортсменов неигровых видов спорта, по меньшей мере за две недели до старта, следует так перестроить свой тренировочный процесс, чтобы ударная нагрузка последнего микроцикла пришлась как раз на день старта.

Все это относится только к основной тренировке, а у спортсменов-профессионалов должна быть еще и специализированная утренняя зарядка – тренировка, у которой не должно быть выходных и которая должна быть посвящена отработке элементов техники своего вида спорта, ведь накачать силу можно за год-два, а на отработку и шлифовку техники уходит порой более 10 лет. По молодости, когда я сам занимался спортом, слышал утверждения тренеров о том, «чтобы какой-то технический прием стал твоим, его необходимо повторить по меньшей мере 10 тысяч раз».

Ко всему вышесказанному остается сделать пояснения.

Прежде всего – почему необходимо после получения наибольшей нагрузки проводить на следующий день обязательную тренировку на выносливость.

Колебание (волна), описываемое синусоидой, может быть с постоянной, увеличивающейся и уменьшающейся амплитудой. Для того чтобы иметь тренировочный эффект, необходимо, чтобы синусоида вашего тренировочного процесса шла с постоянно увеличивающейся амплитудой – чтобы на волне высоко взлететь, надо сначала низко упасть.

Некоторые наши тренеры, порой не зная о существовании этого закона, иногда интуитивно следуют ему, жаль только не постоянно. Так, на Олимпиаде 2004 года наши гандболисты заняли в своей подгруппе 4 место и вышли на победителей другой группы –

команду Франции, которая была Олимпийским чемпионом, чемпионом Мира и Европы. Казалось бы шансов на победу – никаких. И тут тренер команды В. Максимов с утра вывел всю команду вместе с врачами, массажистами и «больными» запасными игроками на легкий прогулочный кросс. Итогом такой «процедуры» стала победа и выход в полуфинал. Как выразился сам Максимов – «мы порвали французов». Надо было бы повторить этот опыт и перед игрой со Сборной Германии, но увы и ах. Наша команда большую часть матча играла на равных, но в самом конце ей не хватило сил. В итоге – только бронзовые медали Олимпиады.

ГРАФИК ЖИЗНИ

Речь пойдет о графике «постоянного» уровня физического биоритма. С рождением человека его постоянный уровень по мере роста и развития начинает увеличиваться, достигая своего максимума к 23–25 годам, когда завершается физическое развитие (см. рис. 13 в Приложении 2).

В течение следующих 20 лет этот уровень остается практически постоянным, а затем начинается постепенный спад концу жизни.

Все это относится к человеку, который не утруждает себя обязательными занятиями физкультурой и спортом, утренней зарядкой и тем более физическим трудом.

Те же, кто не упускает ни малейшей возможности для загрузки организма полезным для него физическим трудом или посильными спортивными занятиями, значительно дольше сохраняют свою работоспособность и продлевают сроки жизни.

Средняя продолжительность жизни «гомо сапиенс» должна составлять не менее 100 лет. Посмотрите — одно название «человек» говорит само за себя: т. е. чело (лицо или тело) живет век.

Чтобы прожить век, нужно прежде всего дать организму свободно и спокойно развиваться до 23–25 лет, не заставляя его бороться в это время с разного рода отравлениями и излишествами в виде наркотиков, курева, алкоголя, с преждевременной и беспорядочной половой жизнью, а также переедания недоброкачественной пищи. Это позволяет в дальнейшем продлить постоянную полочку уровня на графике жизни до 65–70 лет, а те, кому удастся продлить ее дальше, смогут прожить и больше 100 лет.

Это касается только тех, чьи родители, и прежде всего мать, до самого рождения ребенка не засорили свой организм вышеназванными ядами и если при зачатии был правильно подобран его момент, когда имелась совместимость между матерью и ребенком.

В противном случае, если зачатие дало несовместимость, то она попытками выкидыша и разного рода токсикозами может значительно подорвать здоровье ребенка.

То, что мы нарисовали на графике рис.13, есть среднее значение этого уровня, точнее его «постоянная составляющая», а этот уровень изменяется под влиянием переменных составляющих всех существующих биоритмов.

Давайте посмотрим, какой вид примет «кривая жизни», если на эту кривую наложить хотя бы известные нам графики биоритмов.

Сначала на эту кривую следует наложить синусоиду многолетнего «магического» биоритма с периодом, продолжительностью в 11,55 лет, и получится

уже змеевидная кривая, причем по мере роста постоянного уровня будет увеличиваться амплитуда этого колебания.

Далее следует разбить этот змеевидный график на годовые отрезки. Тогда в каждом годовом отрезке истинный уровень будет изменяться в зависимости от суммы синусоид годового (солнечно-земного) и сезонного (годового) биоритма каждого полушария, возрастая до 22 сентября и падая до 22 марта в северном полушарии, и, наоборот, возрастая до 22 марта и падая до 22 сентября — в южном.

В течение же каждого месяца конкретного года этот уровень будет меняться в зависимости от синусоиды физического биоритма конкретного человека.

Но и это еще не все. В течение каждого календарного дня года исследуемый уровень еще дважды изменяется под влиянием синусоид дневного и ночного биоритмов, как солнечных, так и лунных суток.

Вот сколь сложной оказалась сумма всех известных нам биоритмов, а ведь мы говорили только о влиянии переменных составляющих каждого биоритма. На самом же деле, истинное воздействие «переменных составляющих» каждого биоритма будет зависеть не только от постоянных уровней одинаковых для всех внешних воздействий, но и от конкретного уровня собственного физического биоритма, который можно менять каждому по его усмотрению с помощью индивидуально выбранной тренировки.

Надеюсь теперь вам стало понятно, почему при измерениях получаемые данные дают точки, не попадающие на график правильной синусоиды, а оказываются то выше, то ниже него. Вот почему не следует пытаться измерять любые биоритмы, ведь суммарная ошибка от разных биоритмов, сложенных с одинако-

выми знаками, может быть столь большой, что даст результат, выходящий за пределы разумных отклонений ожидаемого.

Тем, кто до сих пор пытается стоять на страже «чистой науки», пора бы уже понять, что в биоритмологии не может быть никакой «повторяемости результатов измерений» и вследствие индивидуальности каждого человека, и в результате суммирования самых разных по продолжительности и силе воздействий. ♪

НЕКОТОРЫЕ ВЫВОДЫ

Рассматривая процесс образования любой синусоиды, можно сделать некоторые обобщающие выводы. Любой процесс, имеющий во внешней своей части начальную нулевую точку, точку максимального подъема и конечную точку, описываемую полукругом (восход, полдень и заход солнца, как пример тому), рождает всегда синусоиду с положительной и отрицательной фазами как результат внутреннего энергетического процесса, с истинным ростом и развитием только в первую четверть самого процесса, а дальше подспудно начинается спад, несмотря на то, что видимая часть процесса продолжает свое движение к точке высшего подъема. Солнце продолжает двигаться к точке наивысшего подъема (полудню), Луна — к точке полнолуния, хотя спад воздействия уже начался (см. рис. 14).

В своей статье «О возможном механизме перемещения масс Земли», опубликованной еще в 1983 году, академик Е. И. Шемякин пишет о том, что, пытаясь воссоздать и подтвердить влияние приливных сил Луны на Землю, он со своим партнерами создал прибор, в котором в мягкий цилиндр был заложен однородный

сыпучий материал двумя равными, не смешиваемыми порциями черного и белого цвета с четкой границей между ними. При вращении этого мягкого, сжатого немного по одной оси, цилиндра вокруг вертикальной оси, что и создавало в процессе вращения попеременное сжатие и растяжение, материал черного цвета с одной стороны раздела стал перетекать в сторону материала белого цвета, а с другой стороны раздела материал белого цвета переместился в сторону материала черного цвета, так что граница раздела между белым и черным цветом образовала четкую синусоиду. Это хорошо прослеживается на виде сверху.

При дальнейшем многократном вращении материал образовал сначала спираль одного цвета в обрамлении другого, а затем и множество спиралей, растекающихся в сторону стенок цилиндра все с большим диаметром и постепенным утончением материала черного и белого цвета.

Но ведь точно такой же рисунок, с четкой синусоидой между черным и белым материалом, существует и при демонстрации взаимодействия энергий «инь» и «ян» (мужского и женского начала, как положительного и отрицательного), он известный с древних времен в восточной (китайской и индуистской) философии.

Эти факты как нельзя лучше подтверждают то, что воздействие приливно-отливных сил Луны на Землю происходит по закону синусоиды. Опираясь на образование спиралей при многократном вращении, можно подтвердить то, что вообще развитие любых процессов в природе происходит по законам спирали, с возвратом на «круги своя», когда каждая последующая ветвь спирали поднимается выше предыдущей.

Точно так же, если смотреть на движение любой планеты вокруг Солнца, то обнаружится, что наи-

большее воздействие друг на друга должно возникать не в точке наибольшего сближения, как до сих пор считается в астрономии и астрологии (в критической точке), а через 90° , когда планета пройдет четверть своего пути по орбите после наибольшего сближения.

После критической точки наибольшего удаления начинается спад взаимного воздействия ниже среднего уровня, достигая наименьшего значения за четверть пути до нового сближения.

Подъем синусоиды к точке нового цикла говорит о том, что подспудно идет подготовка к переходу на новый виток и новый уровень.

Разница лишь в том, что при вращении Земли вокруг своей оси Солнце как бы описывает точный круг, и поэтому для наблюдателя, находящегося в неподвижной точке, получаются две четкие и равномерные синусоиды дневного и ночного биоритмов.

Луна, вращаясь вокруг Земли, тоже описывает примерно круг, а потому спокойно можно допустить, что графиком лунного воздействия тоже будет равномерная синусоида.

Совсем другое дело будет наблюдаться при вращениях планет вокруг Солнца, движущихся по эллипсам. В данном случае кривая будет иметь быстрый и короткий подъем от критической точки наибольшего сближения по орбите к точке наибольшего воздействия и длинный медленный спад через критическую точку наибольшего удаления по орбите к точке наименьшего воздействия, а затем короткий быстрый подъем к критической точке наибольшего сближения, завершая этот цикл. Чем более вытянутую эллиптическую орбиту обращения вокруг Солнца имеет планета, тем более вытянутыми будут вторая и третья фазы синусоиды, фазы спада воздействия друг на друга планеты и Солнца.

Точно так же можно предположить, что синусоидой описывается и любой общественный процесс, который имеет точку начала его энергетики, точку наивысшего расцвета и точку его окончания (гибели).

Возьмем для примера историю образования, развития, расцвета и гибели СССР. Начальная точка – это 30 декабря 1922 года – момент образования, а конечная – 15 декабря 1991 года – момент распада на 15 самостоятельных государств. В целом СССР просуществовал почти 68 лет. Если между этими крайними точками мы построим синусоиду, то помимо них получим еще три весьма характерные точки: точка верхнего перегиба синусоиды – точка расцвета – конец 1939 года – начало 1940 года; критическая точка перехода в отрицательную фазу – конец 1956 года – начало 1957 года; и точка нижнего перегиба синусоиды – конец 1973 – начало 1974 года.

На подходе к точке расцвета, в декабре 1936 года была принята самая демократическая (на словах) Конституция в мире. Несмотря на начавшийся спад энергетики, но еще на ее высоком уровне, народы СССР сумели выстоять и победить в борьбе с фашизмом во время Великой Отечественной войны 1941–1945 годов. Когда же наступила критическая точка перехода на низкий уровень энергетики (1956–1957 года), Н. С. Хрущев нанес «смертельный» удар по существованию «казарменного социализма», развенчав «культ личности» его идеолога и руководителя, «отца всех народов» И. В. Сталина. Этот строй уже ничто не могло спасти, в том числе и публикация в это время ленинского завещания, и совершение первыми в мире прорыва в космическое пространство в виде запуска первого искусственного спутника Земли 4 ноября 1957 года, и первого полета человека (Ю. Гагарина) в космос 12 апреля 1961 года.

К 1974 году (самая низкая точка синусоиды) это интуитивно поняли многие прогрессивно настроенные в стране люди, и с новым подъемом энергетики начались «разговоры» о «социализме с человеческим лицом», о демократизации и восстановлении справедливости в отношении незаконно репрессированных, приведшие, в конце концов, к гибели этого строя.

На основании правила образования биоритма любого процесса можно сделать еще один вывод о том, что «чело-век» должен жить не менее 100 лет (век), поскольку его физическое развитие заканчивается к 24–25 годам, что является как раз четвертой частью полного процесса, подтверждаемого графиком синусоиды, а дальше идет постепенное умирание. Если же взять за основу полное завершение развития человека по его интеллекту – 33 года, то максимальная цифра достигнет 132 лет.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Если повнимательнее рассматривать все описанные в двух книгах биоритмы по отношению к человеку, то нетрудно обнаружить, что только три многодневных биоритма – физический, эмоциональный и интеллектуальный, а также «многолетний магический биоритм», основанный на повторяемости тех же трех биоритмов, имеют непосредственное отношение к конкретному человеку с момента его появления на физическом плане Земли. С этой точки зрения их можно назвать внутренними биоритмами человека.

Все же остальные биоритмы, имея отношение к человечеству в целом, расселенному по всей планете

Земля, относится не только к каждому человеку, но и к той конкретной местности со своими координатами по широте и долготе.

С одной стороны, это суточные, месячные, сезонные и годовые ритмы внешнего воздействия окружающей Землю внешней среды, в первую очередь, Луны и Солнца, а с другой стороны, это и возникающие в человеке аналогичные биоритмы, как общие для всех, такие как месячные и солнечно-земные, так и имеющие отношение к местности проживания человека на планете Земля, такие как суточные и сезонные для каждого полушария, в результате возникновения и длительного воздействия которых и образовались различные расы: черная — только в Африке, красная — только в Америке, желтая — только в Азии и белая — только в Европе, хотя сейчас уже заговорили об их инопланетном заселении. Эти биоритмы можно отнести к внешне-внутренним биоритмам. Тем не менее, каждый человек, к какой бы расе он ни относился, воспринимает внешнее воздействие окружающей среды, создающей в нем те или иные биоритмы, в зависимости от состояния своих, присутствующих только ему, внутренних биоритмов.

Я надеюсь, что это не последняя книга о биоритмах человека, ведь здесь только поставлены первые вехи в нужной людям науке. В недалеком будущем должны появиться приборы, которые помогут определить постоянные составляющие всех биоритмов, что и позволит более точно, в надлежащем масштабе, строить все синусоиды.

Пока же этого нет, измерение биоритмов, как и попытка их разложения на вторую, третью и последующие гармоники, с частотами вдвое, втрое превышающими основную частоту или вдвое, втрое меньше продолжительности основного периода, может лишь завести в тупик.

Работа в этом направлении с помощью компьютера значительно облегчается, но это вовсе не говорит, что вы на правильном пути.

Не надо забывать, что то, что правомерно в виброметрии, при колебаниях твердых тел, имеющих жесткую прямую зависимость, не может находить места в колебаниях тел, состоящих в основном из воды, таковых, как человеческое тело, где ее почти 80 %.

Именно поэтому Э. Н. Чиркова, занимающаяся биоритмологией более 30 лет и пользующаяся подобным методом, не сумела обнаружить трех многодневных биоритмов – физического, эмоционального и интеллектуального, играющих основную роль в биоритмологии человека, и именно она заявила о том, что все биоритмы изображаются не синусоидами, а косинусоидами.

В заключение хотелось бы высказать свое мнение о названных по имени автора «хаснулинских» днях, которые сейчас регулярно печатаются в каждом уважающем себя печатном издании. Появлялся в печати и «Календарь неблагоприятных дней» на 1999-й год с расписанными на каждый месяц года днями геомагнитных возмущений.

Многочисленные наблюдения показали, что люди, подверженные этому влиянию, реагируют на него по-разному в зависимости от состояния своей нервно-гуморальной системы: одни, наиболее чувствительные, реагируют на изменившиеся внешние условия за сутки до прогнозируемого дня, другие, менее чувствительные, реагируют в назначенный день, а третьи, еще менее чувствительные, – уже в последующий день (доходит, как до жирафа), а совсем нечувствительные вообще никак не реагируют.

«...увеличение аварийных ситуаций на производстве, автопроисшествий, катастроф на железных

дорогах, авиатранспорте, морском флоте, бытовых травм», а также...» показателей заболеваемости, числа вызовов «скорой помощи», показателей смертности от гипертонических кризов, инфарктов миокарда, инсультов, стенокардии, обострения хронических бронхитов, бронхиальной астмы, нервных и психических расстройств, числа пожаров, самоубийств и других уголовных преступлений – на 45–50 % больше чем в обычные дни. ...Все это при том, что критических дней в году около 33 %». (Хаснулин, В.И. Календарь неблагоприятных дней. СПб. : Невский проспект, 1998.)

Просматривая весь этот календарь-прогноз на 1999-й год, я прежде всего обратил внимание на то, что наиболее характерные точки обнаруженного мной «сезонного биоритма северного полушария», точки весеннего и осеннего равноденствия, зимнего и летнего солнцестояния оказались на этом графике. Мне кажется, что это не случайно, и особенно то, что наиболее «нехорошая» точка этого биоритма, точка зимнего солнцестояния, оказалась оцененной наивысшим баллом опасности, поскольку в ней сошлись критические точки двух графиков: «сезонного биоритма северного полушария» и графика «хаснулинских» дней.

В том, что и у «хаснулинских» дней имеется график в виде синусоиды, сомнений практически нет, поскольку, судя по их числу в году, продолжительность этого биоритма составляет 6–7 дней, но из-за неравномерности вращения и движения, в первую очередь Земли вокруг Солнца и Луны вокруг Земли, а также их непосредственного взаимовлияния, происходит сдвиг критических точек этого биоритма от их равномерного распределения.

Конечно, то, что делает В. И. Хаснулин, приносит огромную пользу больным людям, которые таким образом имеют возможность заранее подготовиться

и сгладить опасное воздействие медикаментозными средствами, но ведь основная масса здоровых людей практически не обращает на эти дни никакого внимания, а зря.

В неблагоприятное по трем биоритмам время, когда у человека ослабленное состояние организма, получив дополнительную перегрузку «хаснуллинского дня», даже здоровый человек, сам того не желая, совершает аварии на производстве, попадает в дорожно-транспортные происшествия, «зарабатывает» инфаркт или инсульт, в результате чего и появился такой термин, как «человеческий фактор».

Приложение 1

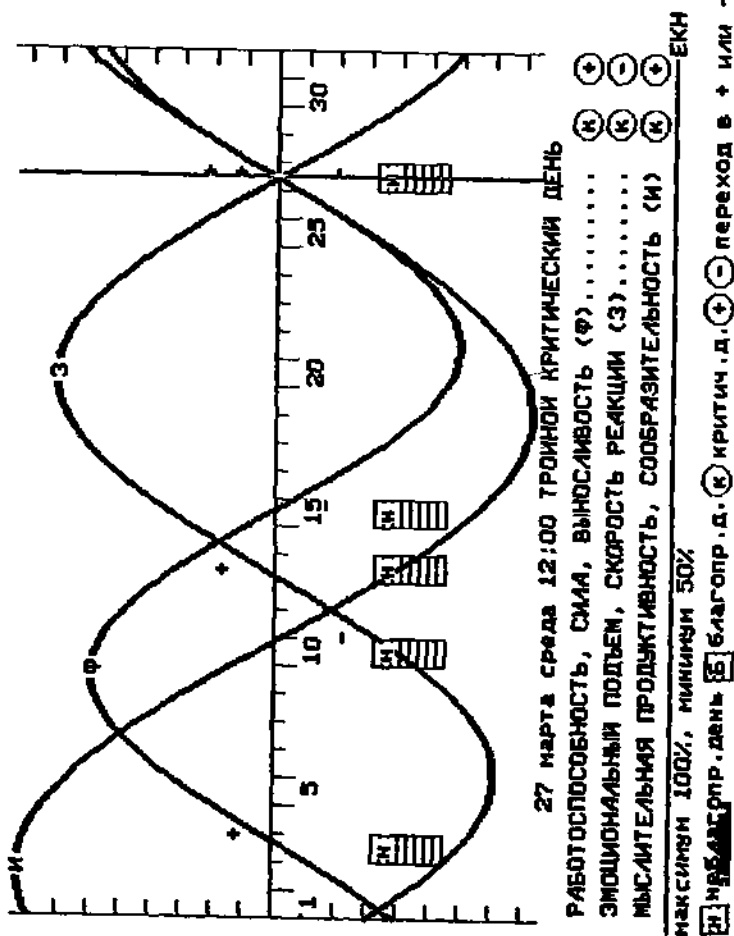


Рис. 1. Юрий Гагарин (09.03.1934 г. р.). Март 1968 г.

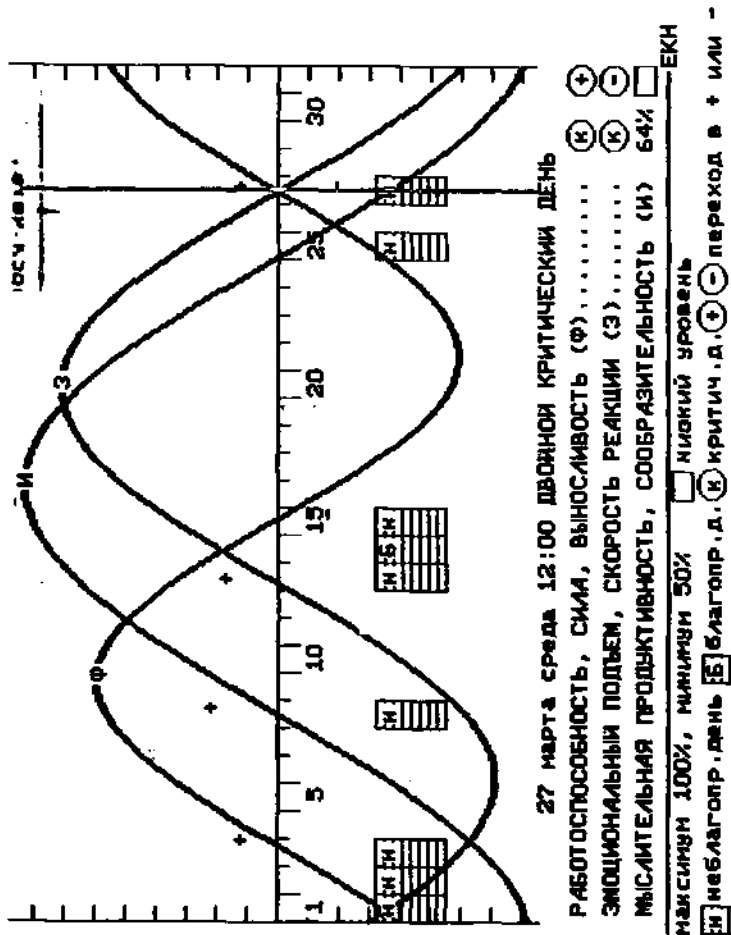


Рис. 2. Владимир Серегин (07.07.1922 г. р.), Март 1968 г.

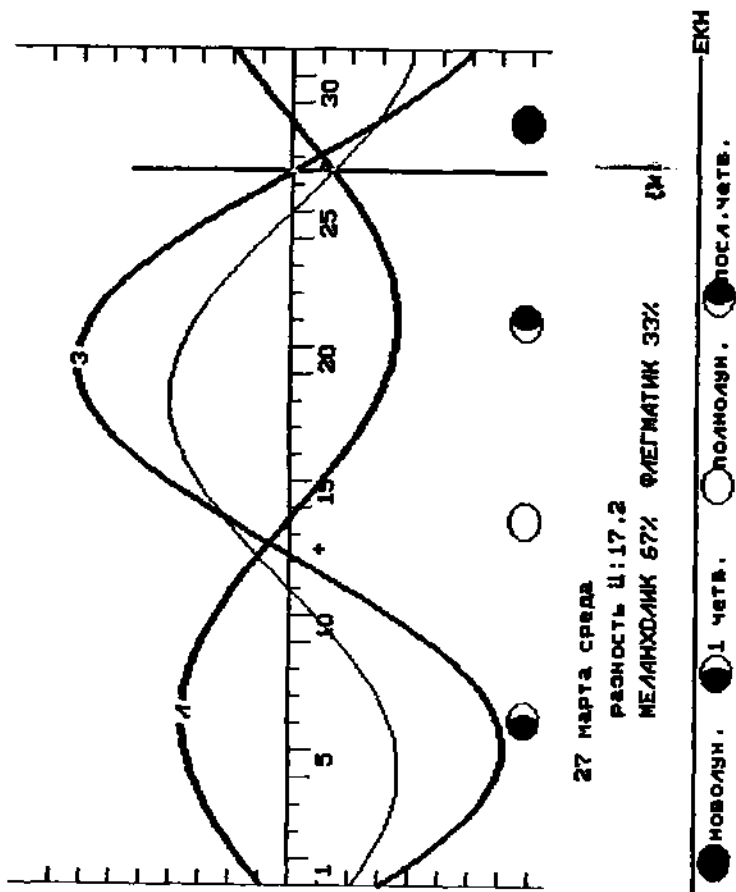


Рис. 3. Юрий Гагарин (09.03.1934 г. р.). Март 1968 г.

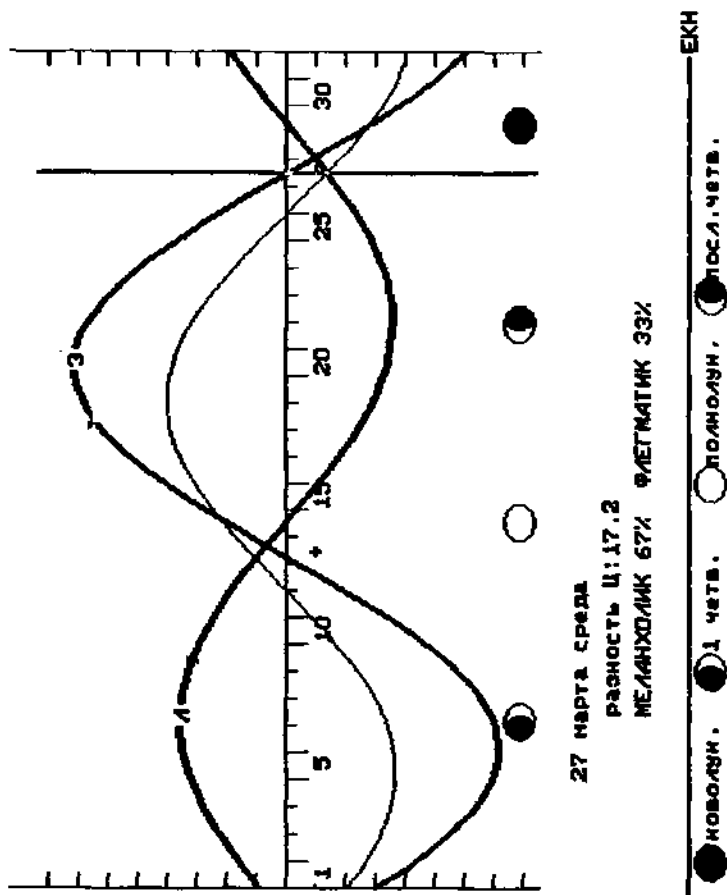


Рис. 4. Владимир Серегин (07.07.1922 г. р.). Март 1968 г.

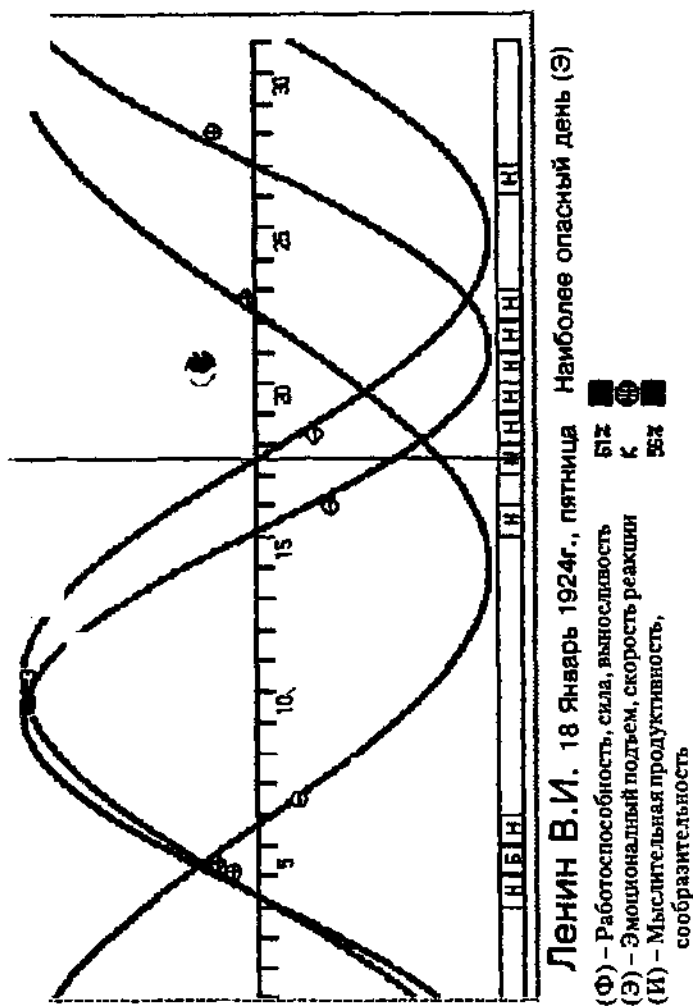


Рис. 5. Ленин В. И. (22.04.1870 г. р.). Январь 1924 г.

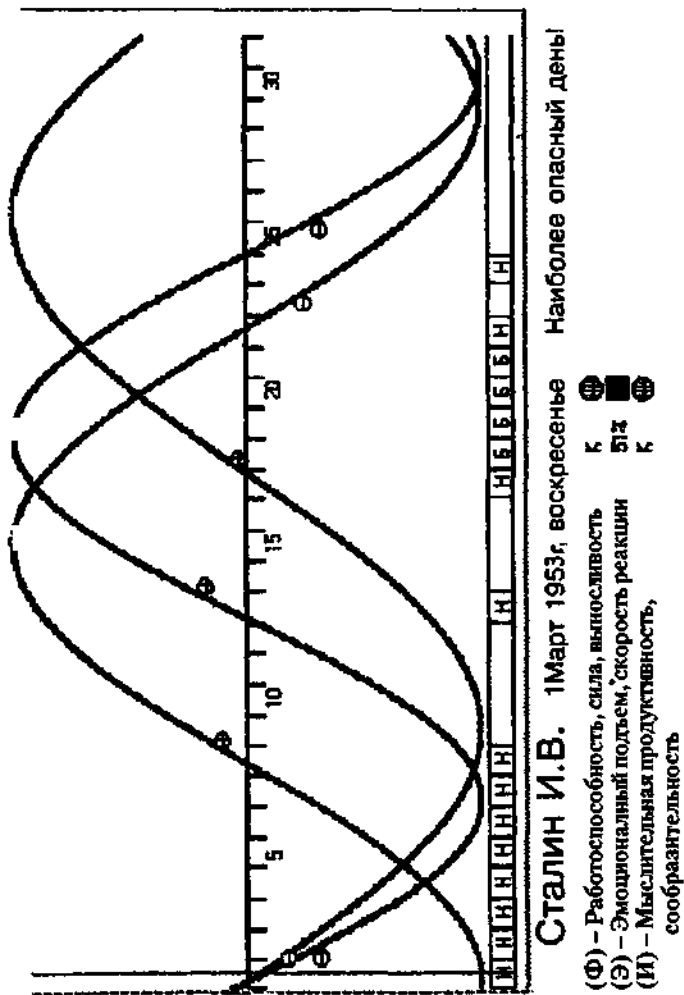


Рис. 6. Сталин И. В. (06.12.1878 г. р.). Март 1953 г.

Приложение 2

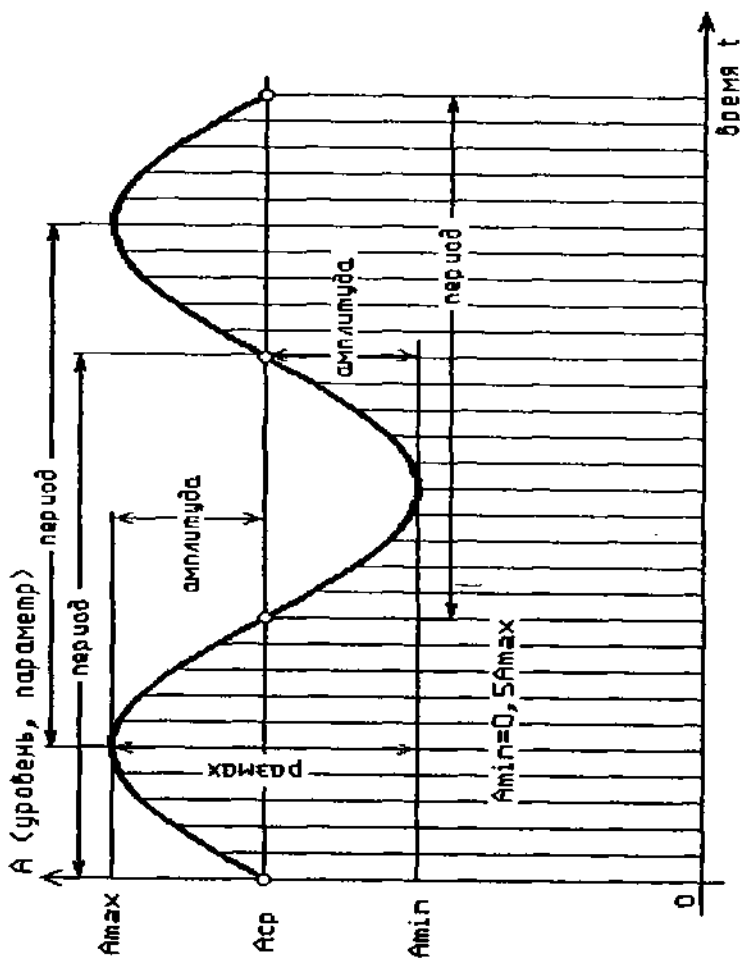


Рис. 1. График биоритма

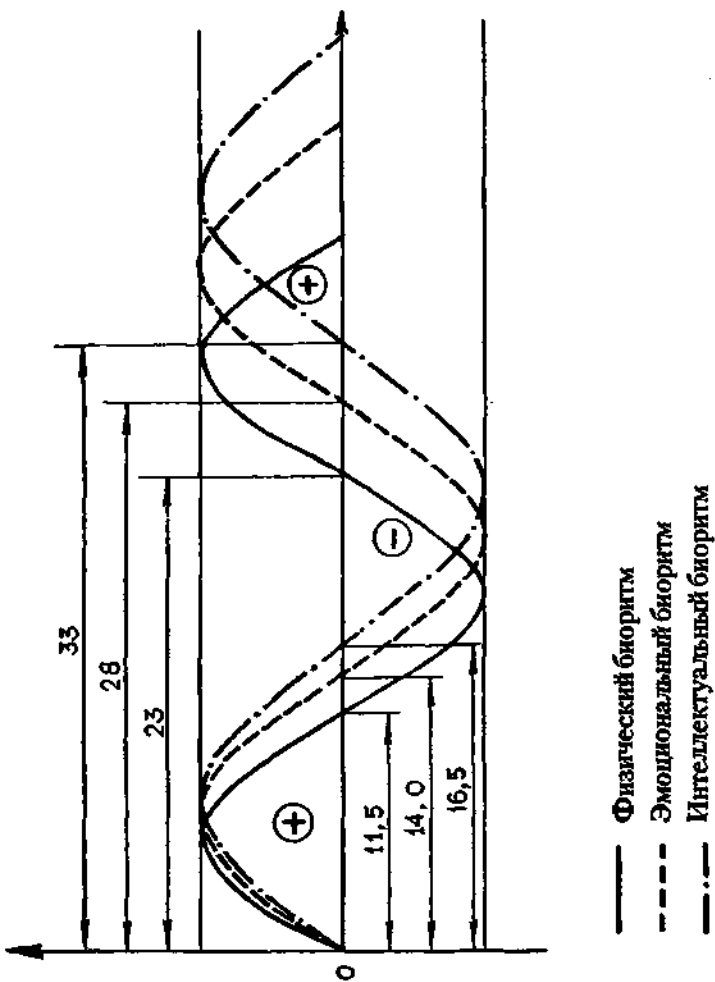


Рис. 2. Графики трех биоритмов по существующей ныне теории

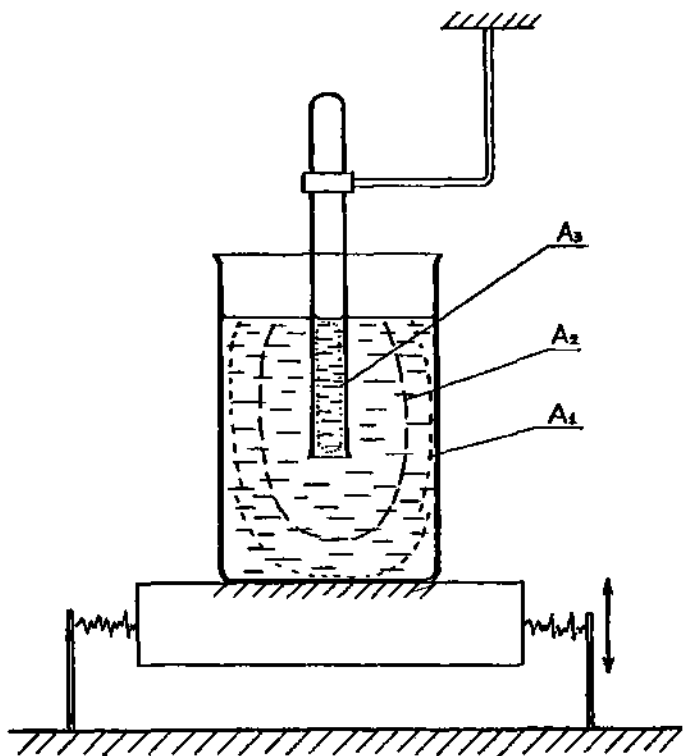


Рис. 3. Схема образования трех различных колебаний A_1 , A_2 , A_3

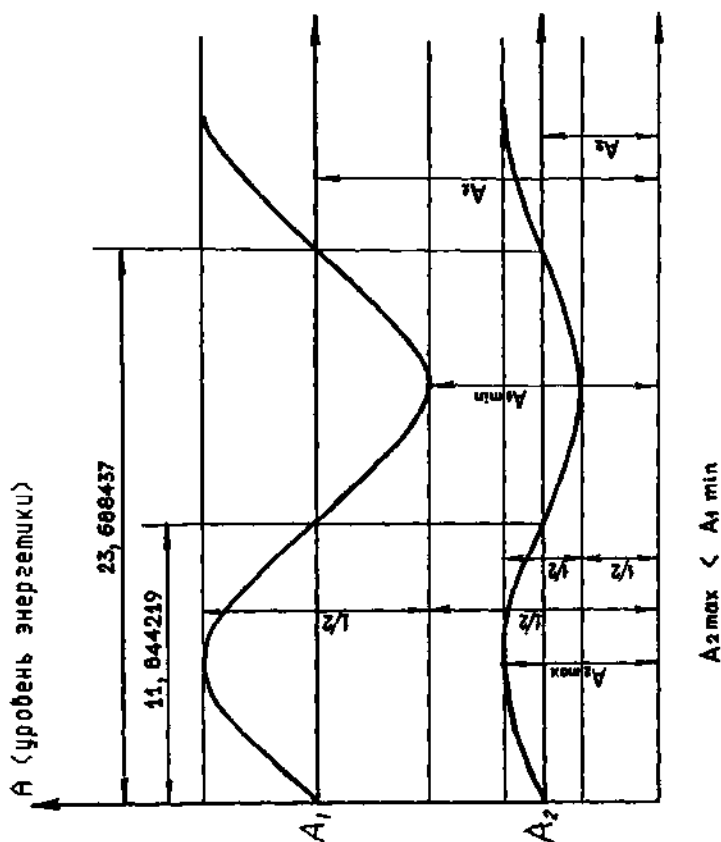


Рис. 4. Графики физических биоритмов двух людей с разными «постоянными» уровнями физических способностей

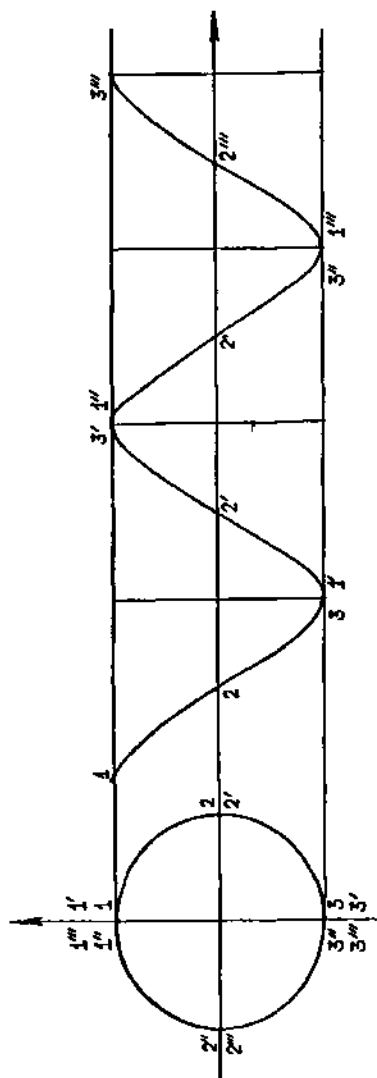


Рис. 5. Схема образования синусоиды физического биоритма

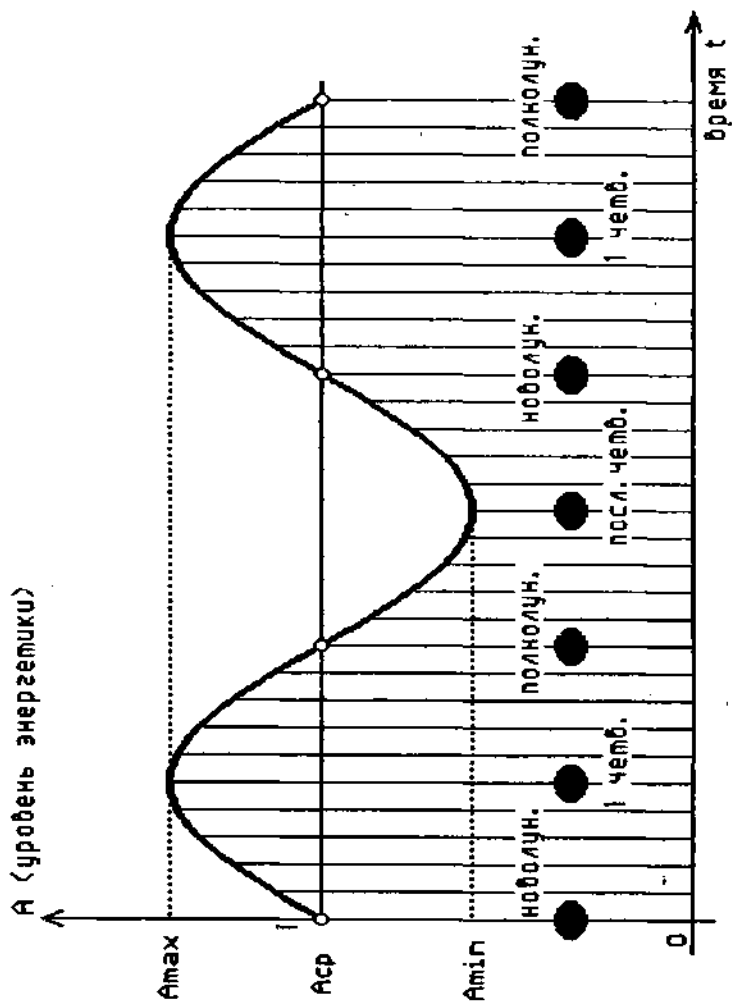


Рис. 6. График лунного месяца

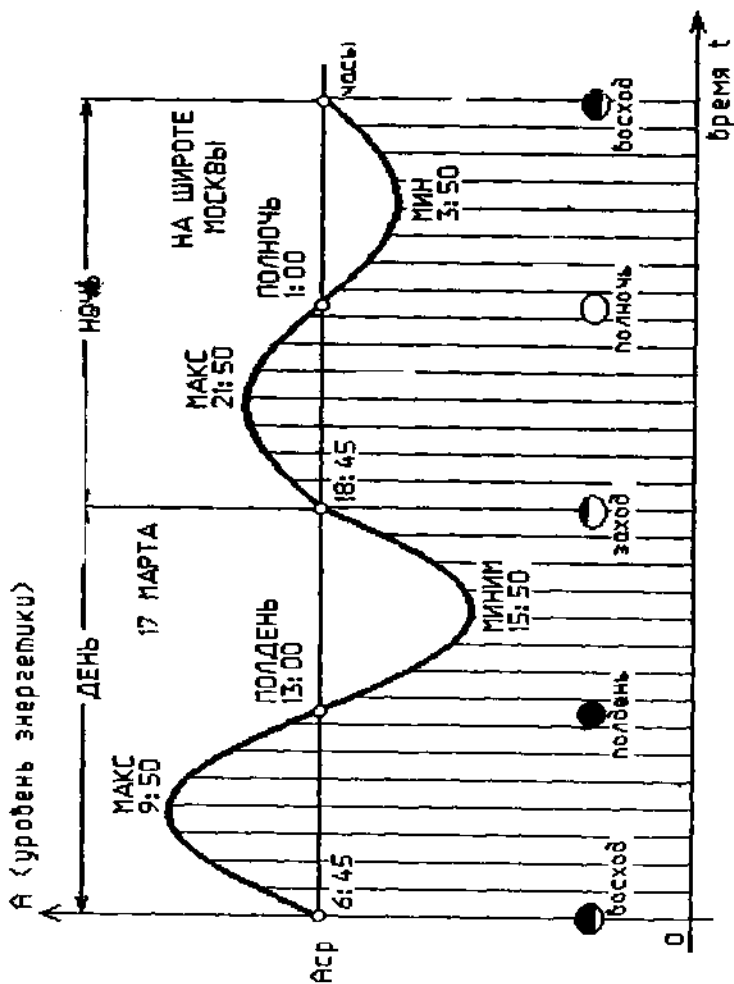


Рис. 7. Суточный биоритм

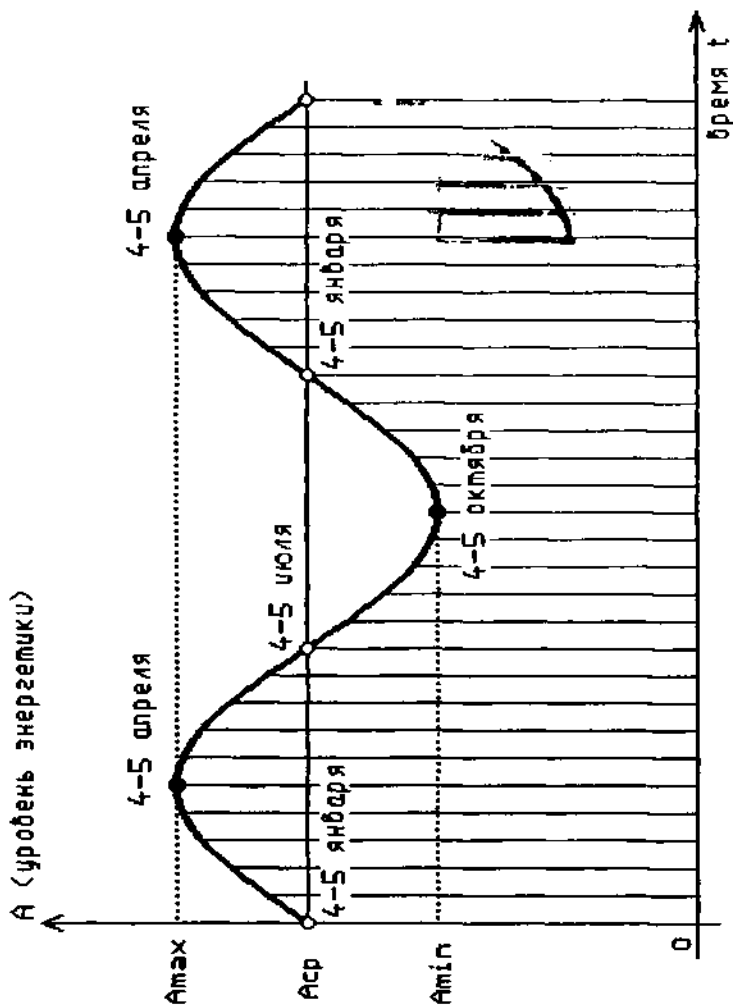


Рис. 8. Солнечно-земной (годовой) биоритм

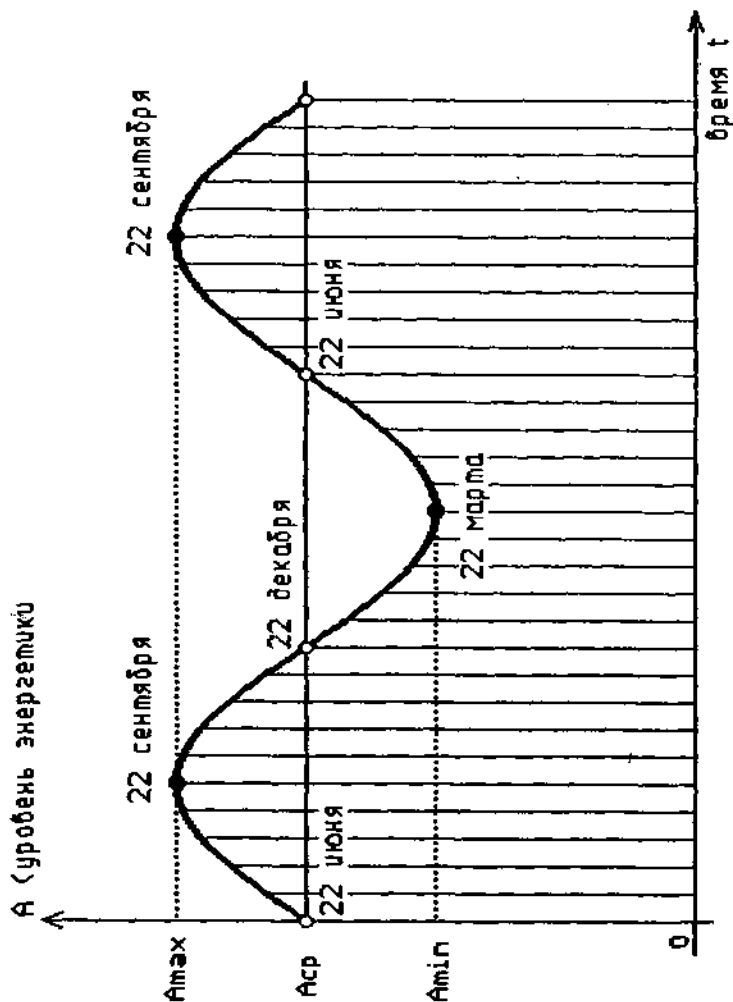


Рис. 9. «Сезонный» биоритм северного полушария Земли

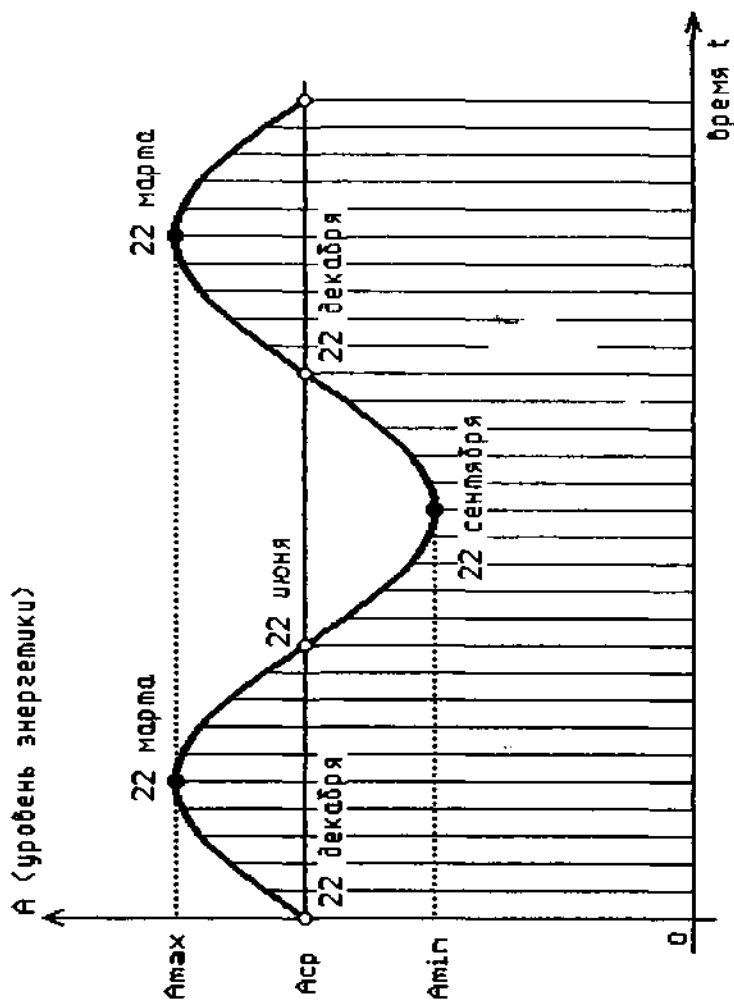


Рис. 10. «Сезонный» биоритм южного полушария Земли

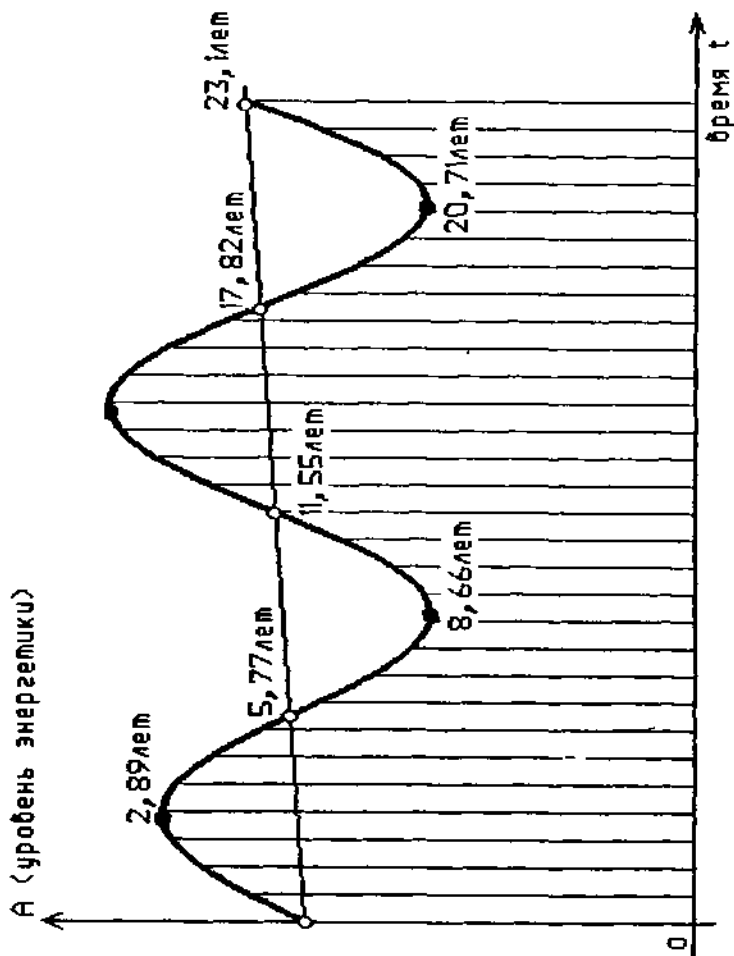


Рис. 11. Многолетний «магический» биоритм

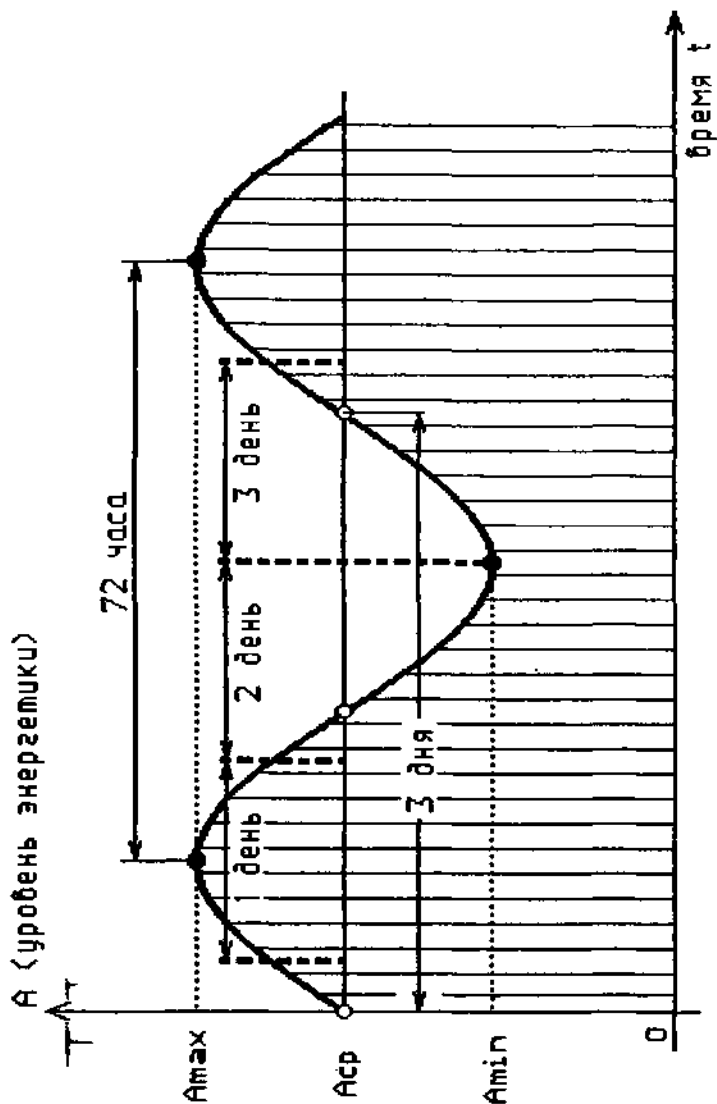


Рис. 12. Биоритм восстановления силы

1 день — скоростная выносливость (игра);

2 день — выносливость (кросс);

3 дня — скорость (настройка)

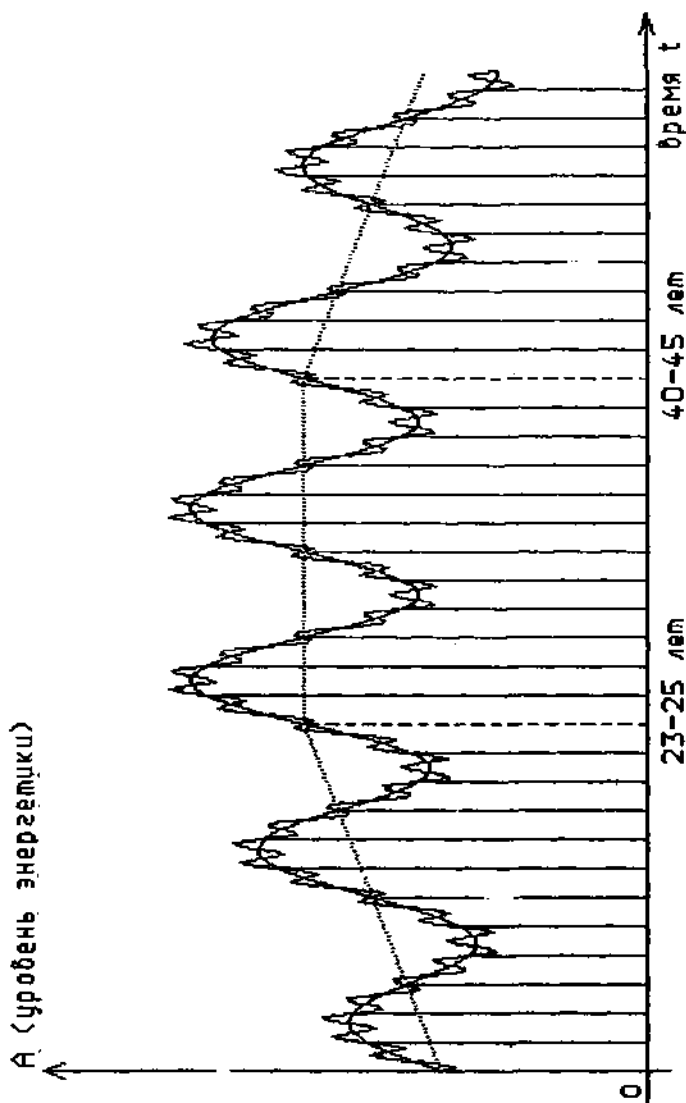


Рис. 13. График жизни

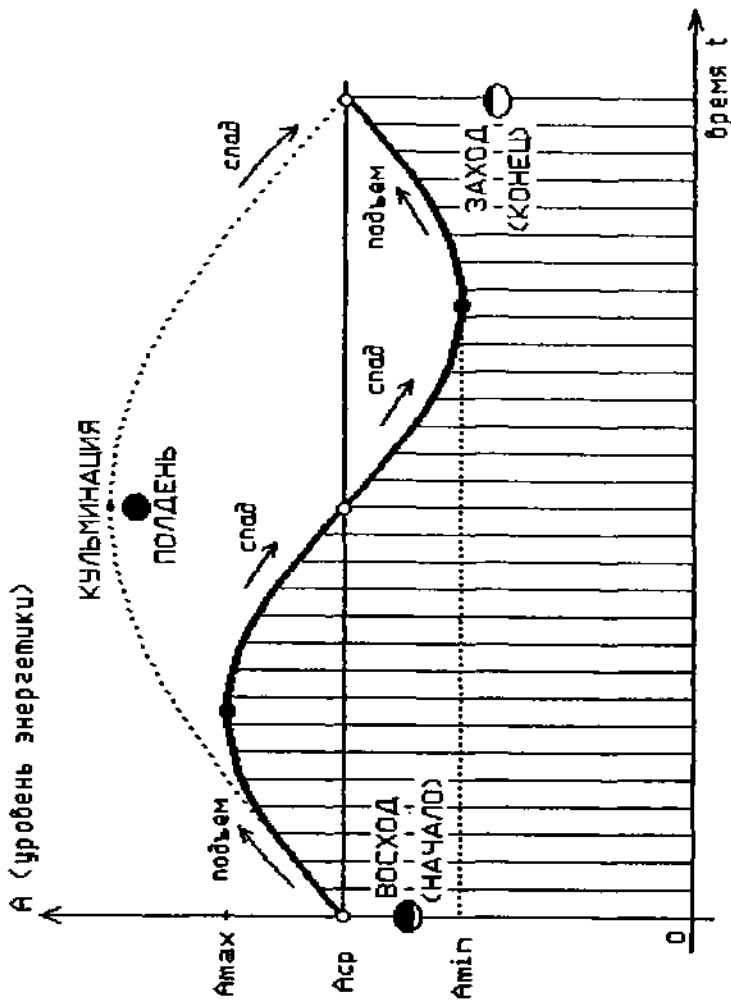


Рис. 14. Энергетический график любого процесса

Таблица 1. Критические дни биоритмов Иванова 11.12.1993 г.р.

Физич.	Эмоц.	Интел.	Двойн., тройн.	Наиболее опасн.	Неблагопр. дни	Благопр. дни
1	2	3	4	5	6	7
СЕНТЯБРЬ 1996						
1 9 ч 57 мин. +	9 ч 57 мин. +	9 ч 57 мин. +	Ф, Э, И			2-12
13 6 ч 12 мин. -	15 ч 04 мин. -	23 ч 55 мин. -		!	18-24	
15						
17 2 ч 28 мин. +	20 ч 10 мин.					
25						
29						
ОКТАБРЬ 1996						
4		13 ч 53 мин. +				5
6 22 ч 44 мин. -	1 ч 17 мин. -					
14						
18 18 ч 59 мин. +	6 ч 24 мин. +	3 ч 51 мин. -				
21						
28						
30 15 ч 15 мин. -						
НОЯБРЬ 1996						
6	17 ч 48 мин. +		Ф, Э			
11 11 ч 31 мин. +	11 ч 31 мин. -		Ф, И	!	24	
23 7 ч 46 мин. -	16 ч 38 мин. +					
25						

1	2	3	4	5	6	7
ДЕКАБРЬ 1996						
5 4 ч 02 мин. +	21 ч 44 мин. -	21 ч 44 мин. +	Э, И			
9 17 0 ч 18 мин. -	2 ч 51 мин. +	11 ч 42 мин. -				
24 26 28 20 ч 33 мин. +						
ЯНВАРЬ 1997						
7 9 16 ч 49 мин. -	7 ч 58 мин. -			1	10-11	
12 21 13 ч 05 мин. +	13 ч 05 мин. +	1 ч 40 мин. + 15 ч 38 мин. -	Ф, Э			22-27
28						
ФЕВРАЛЬ 1997						
2 9 ч 20 мин. -	18 ч 12 мин. -	5 ч 36 мин. +	Ф, И	1	5-13	
4 14 5 ч 36 мин. +	23 ч 18 мин. +					
18 26 1 ч 52 мин. -						
МАРТ 1997						
2 5 9 22 ч 07 мин. +	4 ч 25 мин. - 9 ч 32 мин. +	19 ч 34 мин. - 9 ч 32 мин. +	Э, И	1	6-8	20
19 21 18 ч 23 мин. -						

1	2	3	4	5	6	7
АПРЕЛЬ 1997						
2 14 ч 39 мин. +	14 ч 39 мин. -	23 ч 30 мин. -	Ф, Э			
4 14 10 ч 54 мин. -	19 ч 46 мин. +	13 ч 28 мин. +		!	15	
16						
21						
26 7 ч 10 мин. +						27-30
МАЙ 1997						
1	0 ч 52 мин. -	3 ч 26 мин. -	Ф, И	!	9-14	-
8 3 ч 26 мин. -	5 ч 59 мин. +	17 ч 24 мин. +				25-28
15 23 ч 42 мин. +						
24						
29	11 ч 06 мин. -					
31 19 ч 57 мин. -						
ИЮНЬ 1997						
10	16 ч 13 мин. +	7 ч 22 мин. -	Ф, Э	!	11	
12 16 ч 13 мин. +						
24 12 ч 29 мин. -	21 ч 20 мин. -	21 ч 20 мин. +	Э, И			
26						
ИЮЛЬ 1997						
6 8 ч 44 мин. +	2 ч 27 мин. +	11 ч 18 мин. -				12
11						
13						
18 4 ч 60 мин. -	7 ч 33 мин. -	-	Ф, И	!	26-29	
25		1 ч 16 мин. +				
30 1 ч 16 мин. +						

Продолжение табл. 1

1	2	3	4	5	6	7
АВГУСТ 1997						
8	12 ч 40 мин. +	15 ч 14 мин. -				9
10	21 ч 31 мин. -					
15	17 ч 47 мин. +		Ф, Э			
22						
СЕНТЯБРЬ 1997						
1		15 ч 11 мин. +				
3	14 ч 03 мин. -					
5	22 ч 54 мин. +					16
15	10 ч 18 мин. +	19 ч 09 мин. -				
17						
20	4 ч 01 мин. -			1	28-30	
27	6 ч 34 мин. -					
ОКТАБРЬ 1997						
4	9 ч 07 мин. +	9 ч 07 мин. +	Э, И		1-3	10-17
9	2 ч 50 мин. +					
18	14 ч 14 мин. -	23 ч 05 мин. -	Ф, И	1	21-31	
20	23 ч 05 мин. -					
НОЯБРЬ 1997						
1	19 ч 21 мин. +	13 ч 03 мин. +		Ф, Э		7-12
6						
13	15 ч 37 мин. -	3 ч 01 мин. -		1	24	
16	0 ч 28 мин. -					
23						
25	11 ч 52 мин. +					
30	5 ч 35 мин. +					

1	2	3	4	5	6	7
ДЕКАБРЬ 1997						
7 8ч 08 мин. -		16 ч 59 мин. +				
9						
14	10 ч 41 мин. -					
19 4 ч 24 мин. +		6 ч 57 мин. -				
26						
28	15 ч 48 мин. +					
31 0 ч 39 мин. -						
ЯНВАРЬ 1998						
11 20 ч 55 мин. +	20 ч 55 мин. -	20 ч 55 мин. +	Ф, Э, И			
23 17 ч 11 мин. -	2 ч 02 мин. +	10 ч 53 мин. -				
26						
28						
ФЕВРАЛЬ 1998						
4 13 ч 26 мин. +						
9	7 ч 09 мин. -	0 ч 51 мин. +				
14						
16 9 ч 42 мин. -	12 ч 15 мин. +					
23						
28 5 ч 58 мин. +						
МАРТ 1998						
2						1
9	17 ч 22 мин. -	14 ч 49 мин. -				
12 2 ч 13 мин. -					13-18	
19						
23 22 ч 29 мин. +	22 ч 29 мин. +	4 ч 47 мин. +	Ф, Э			24-31

Продолжение табл. 1

1	2	3	4	5	6	7
АПРЕЛЬ 1998						
4 18 ч 45 мин. -	3 ч 36 мин. -	18 ч 45 мин. -	Ф, И	1	8-15	1-3
7 15 ч 00 мин. +	8 ч 43 мин. +	8 ч 43 мин. +	Э, И			22-27
21 11 ч 16 мин. -						
28 11 ч 16 мин. -						
МАЙ 1998						
5 13 ч 50 мин. -	13 ч 50 мин. -	22 ч 41 мин. -		1	8-9	
7 7 ч 32 мин. +	18 ч 56 мин. +	12 ч 39 мин. +				
10 7 ч 32 мин. +						
19 22 ч 47 мин. -						
22 3 ч 47 мин. -						
24 16 ч 34 мин. +						
ИЮНЬ 1998						
3 0 ч 03 мин. +	0 ч 03 мин. -	2 ч 37 мин. -	Ф, Э			
10 20 ч 19 мин. -	5 ч 10 мин. +	16 ч 34 мин. +	Ф, И	1	15-16	27-30
14 20 ч 19 мин. -						
17 16 ч 34 мин. +						
26 16 ч 34 мин. +						
ИЮЛЬ 1998						
1 10 ч 17 мин. -	10 ч 17 мин. -	6 ч 32 мин. -		1	14	
8 12 ч 50 мин. -	15 ч 24 мин. +	20 ч 30 мин. +	Э, И			
13 20 ч 06 мин. +	20 ч 30 мин. -					
15 20 ч 06 мин. +						
20 9 ч 06 мин. +						
29 20 ч 06 мин. +						

1	2	3	4	5	6	7
АВГУСТ 1998						
1 5 ч 21 мин. -	1 ч 37 мин. +	10 ч 28 мин. -	Ф, Э			14
13 1 ч 37 мин. +						
15						
24 21 ч 53 мин. -	6 ч 44 мин. -			1	28-31	
27						
СЕНТЯБРЬ 1998						
1		0 ч 26 мин. +				
5 18 ч 08 мин. +	11 ч 51 мин. +	14 ч 24 м. -	Ф, И	1	25-28	11-16
10						
17 14 ч 24 мин. -	16 ч 58 мин. -					
24						
29 10 ч 40 мин. +						
ОКТАБРЬ 1998						
4	22 ч 04 мин. +	4 ч 22 мин. +				9-10
8						
11 6 ч 56 мин. -		18 ч 20 мин. -	Ф, Э			
20	3 ч 11 мин. -					
23 3 ч 11 мин. +						
НОЯБРЬ 1998						
3 23 ч 27 мин. -	8 ч 18 мин. +	8 ч 18 мин. +	Э, И	1	4-5	16-19
6	13 ч 25 мин. -	22 ч 16 мин. -				
15 19 ч 43 мин. +						
20						
22						
27 15 ч 58 мин. -					28-30	

1	2	3	4	5	6	7
ДЕКАБРЬ 1998						
4 12 ч 14 мин. +	18 ч 32 мин. +	12 ч 14 мин. +	Ф, И		1-3	10-17
18 21 8 ч 30 мин. -	23 ч 38 мин. -	2 ч 12 мин. -		!	27-31	
26					1	
ЯНВАРЬ 1999						
2 4 ч 45 мин. +	4 ч 45 мин. +	16 ч 10 мин. +	Ф, Э		12-13	
11 14 1 ч 01 мин. -	9 ч 52 мин. -	6 ч 08 мин. -				
16 25 21 ч 17 мин. +	14 ч 59 мин. +					
28 30						
ФЕВРАЛЬ 1999						
6 17 ч 32 мин. -	20 ч 06 мин. -	20 ч 06 мин. +	Э, И			
13 18 13 ч 48 мин. +	1 ч 13 мин. +					
28						
МАРТ 1999						
2 10 ч 04 мин. -	6 ч 19 мин.	10 ч 04 мин. -	Ф, И			1
14 6 ч 19 мин. +		0 ч 02 мин. +	Ф, Э			
19 26 2 ч 35 мин. -	11 ч 26 мин. +					
28						

1	2	3	4	5	6	7
АПРЕЛЬ 1999						
4 22 ч 51 мин. +		13 ч 60 мин. -				
11 18 ч 06 мин. -	16 ч 33 мин. -					
21 30 ч 22 мин. +	21 ч 40 мин. +	3 ч 57 мин. +		1	19-20	
МАЙ 1999						
7 12 ч 11 мин. -	2 ч 47 мин. -	17 ч 55 мин. -				1-6
24 7 ч 53 мин. +	7 ч 53 мин. +	3 ч 53 мин. +	Ф, Э, И	1	13-23	25-31

КНИГИ

1. *Агаджанян, Н. А.* Ваша работоспособность сегодня / Н. А. Агаджанян, М. М. Горшков, Л. А. Котельник и др. – М. : Сов. Россия, 1978.
2. *Агаджанян, Н. А., Шабатура, Н. Н.* Биоритмы, спорт, здоровье. – М. : ФиС, 1989.
3. *Белоцерковский, С. М.* Гибель Гагарина, факты и домыслы. – М. : Машиностроение, 1992.
4. *Глазырина, И. П.* Эта разная медицина. – М. : Знание, 1992. – Вып. 1.
5. *Детари, Л., Карцаги, В.* Биоритмы. – М. : Мир, 1984.
6. *Доскин, В. А., Лаврентьева, Н. А.* Ритмы жизни. – М. : Медицина, 1991.
7. *Дубров, А. П.* Лунные биоритмы у человека. – М. : Медицина, 1990.
8. *Константиновская, Л. В.* Когда приходят пророки или наука циклов. – М. : Современник, 1995.
9. *Котельник, Л. А., Котельник, Л. В.* Тайны космоса и судьба. – Донецк : Сталкер, 1997.
10. *Мизун, Ю. В., Мизун, Ю. Г.* Тайны будущего. – М. : Вече, 2001.
11. *Хаснулин, В. А.* Календарь неблагоприятных дней. – СПб. : Невский проспект, 1998.
12. *Чижевский, А. Л.* Земное эхо солнечных бурь. – М. : Мысль, 1976.
13. *Шапошникова, В. И.* Биоритмы – часы здоровья. – М. : Советский Спорт, 1991.
14. *Шапошникова, В. И.* Волны жизни – биоритмы и здоровье. – СПб. : ИК «Комплект», 1996.

СТАТЬИ

1. Биоритмы и аварии на дорогах // Наука и жизнь. – 1974. – № 4.
2. Надежный компас или современная астрология // Литературная газета. – 1979. – № 22. – 30 мая.
3. Любовь к трем биоритмам // Литературная газета. – 1981. – № 42. – 14 октября.
4. Три ритма / В. И. Макаров // Наука и жизнь. – 1986. – № 1; 11.
5. Биоритмы – струны жизни / К. Григорьев // Народная медицина и лекарственные растения. – 1993. – Вып. 1.

СОДЕРЖАНИЕ

Часть первая

ТРИ БИОРИТМА – ТРИ КИТА ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ

Предисловие	5
Начнем с истории	14
Первое знакомство	17
В этом что-то есть!	20
Недостающее звено	28
Рождение новой методики	33
Начало научного исследования	41
Быстро сказка сказывается, да не быстро дело делается	49
Новые открытия	53
Первый блин	57
Новые горизонты	59
Продолжение поисков	62
Попытка «прорыва в космос»	64
Лекции приносят новые открытия	71
Знакомство с экстрасенсорикой	75
Информация клиентов приводит к новым открытиям	77
Три биоритма и большой спорт	79
Первые примеры	82
Курьезы Олимпиад 1992 года	86
Футбол и хоккей	87
Сергей Бубка	95
Ирина Привалова	99

Теннис	102
Биологическая несовместимость в спорте	127
«Хождение по мукам»	129
Как грамотно проводить отборочные соревнования	132
Спорт и продолжительность жизни	136
Поучительный пример	142
МАКС-93	143
Биоритмы и безопасность полетов	144
Первый вариант книги	147
Разработка новых программ	148
МАКС-95	153
Последние примеры	156
Итоговая справка	159
Рассчитайте свои биоритмы	167
Заключение	179

Часть вторая

ЛУННЫЕ, СОЛНЕЧНЫЕ И ПРОЧИЕ БИОРИТМЫ

От автора	182
Начнем с теории	183
Наука только начинается	193
Теория трех многодневных лунных биоритмов. Гипотеза	200
Пояснения к теории трех многодневных лунных биоритмов	204
Анализ графика биоритмов	249
Семейство лунных биоритмов	264
Лунные сутки	265
Лунный месяц	268
Лунный год	274

Семейство солнечных биоритмов	276
Суточный (циркадианный) биоритм (дневной + ночной)	276
Суточная периодичность и колебания интенсивности физиологических процессов в организме человека	282
Десинхронизация суточного биоритма	298
Солнечный месяц	300
Солнечный год	303
Годовые биоритмы земных полушарий	305
Годовой биоритм северного полушария	306
Годовой биоритм южного полушария	308
Внесистемные биоритмы	311
Многолетняя повторяемость пиков и спадов солнечной активности	311
Многолетний «магический» биоритм	322
Биоритмы органов и систем органов человека	325
Биоритм восстановления силы	328
График жизни	332
Некоторые выводы	335
Заключение	339
Приложение 1	345
Приложение 2	353
Литература	377

