



Бальзам Долголетия

Сергей Петрюков

18+

Сергей Петрюков

Бальзам Долголетия

<https://litres.ru/74638444>

SelfPub; 2026

Аннотация

Жизнь человека – это удивительное явление Природы. Поэтому каждый человек испытывает огромное желание прожить как можно дольше. Достичь гармонии с природой, с окружающим миром, приносить пользу другим людям. Задачи сложные, интересные и выполнимые. Книга, которую вы держите в руках, должна помочь в решении этих благородных задач. Поможет понять простую истину – «Ваша жизнь в ваших руках».

Содержание

Предисловие	4
Глава 1. Не влезай, убьет!	7
Глава 2. Здоровье общества	14
Глава 3. От судьбы не уйдешь	22
Глава 4. Наши резервы безграничны	27
Глава 5. Токсичные люди	33
Глава 6. Красота спасет мир	39
Глава 7. Пригласительный билет в вечность	46
Глава 8. Стихийные тропы долголетия	50
Конец ознакомительного фрагмента.	53

Сергей Петрюков

Бальзам Долголетия

Предисловие

Сразу, «не отходя от кассы», а в моем случае «не отходя от полки» объясню такое экзотическое название этой книги. На полке у меня стоит небольшая коллекция бальзамов, которые я в недалеком прошлом собирал. Правда, ажиотажа из этого занятия не делал, все чинно и спокойно. Что-то из поездки привезу, другой лечебный состав в местном магазине попадется и т. п. Планировал, по мере накопления, как денег в заначке, бальзамов, не просто на них смотреть, как на картины Боттичелли, но и начать потихоньку употреблять для поднятия жизненного тонуса. Но эта задумка осталась только в мечтах, потому что после одного случая я сам себе запретил алкоголь употреблять. Хотя и планировал делать это в малых дозах. А вот теперь остается только смотреть и облизываться. Ведь в некоторых из них входит от 20 до 30 ягод и лекарственных трав. От этого фактора у меня сразу возникла ассоциация с названием книги по долголетию. Мой состав книги тоже лечебный в определенном смысле, да и количество глав в нем /33/ - покруче состава любого бальзама будет...

По большому счету слово «бальзам» достаточно многозначное, в зависимости от контекста оно может обозначать и природное вещество, и средство для лечения, а также метафору утешения. А я даже расширил его значение, с чем себя и поздравляю. В переносном значении это слова используют в самых разных вариантах. Так говорят о чём-то, что утешает, облегчает душевные страдания, приносит облегчение. Примеры: «эта весть — бальзам для истерзанной души», «Ваша любовь — целительный бальзам для меня». Есть и более часто употребляемое выражение – «пролить бальзам на душу», это когда успокаивают, расслабляют. Можно использовать слово в ироническом контексте. В этот месте даже «бальзамовский анекдот» вспомнил.

- Сёма, а как будет "как серпом по яйцам", только наоборот?

- Яйцами по серпу?

- Не-а! Во, я вспомнил - "как бальзам на душу".

Каждый человек на нашей планете хочет как можно дольше оставаться молодым, красивым, желанным, здоровым, успешным, бодрым, сильным, долговечным. Однако далеко не все люди знают, как можно открыть дверь в это «сказочное царство». Это я вспомнил слова из мультфильма, которые звучат так – «Сим-Сим, открой дверь». Веками люди ищут «эликсир молодости, здоровья и долголетия». В кавычки последнее словосочетание взял потому, что никак такое средство найти не могут. Очень надеюсь, что в моих книгах

на эту тему, такой эликсир «выпрыгнет на свободу» и люди будут с успехом пользоваться им. Хотя, для каждого человека, это могут быть разные методики, учитывая наши индивидуальные особенности. Очень многое зависит от того, чтобы максимально позитивно изменить отношение к своему здоровью и постараться гармонично вписываться в окружающий мир. Задача не из легких, но выполнима, как и все на этом свете. Для страждущих душ истинная вера во что-либо способна творить чудеса, а самое главное – верить в них. Очень надеюсь, что данная книга для людей, стремящихся к долголетию и верящих в него, станет истинным целебным бальзамом для души и тела в этом сложном, но достижимом направлении...

Глава 1. Не влезай, убьет!

Сегодня утром пошел пешком за хлебом, где берем всегда любимую выпечку, а за ней идти минут 20–25. По пути надо перейти дорогу, где есть три светофора. А я когда к ним подхожу, то всегда отмечаю тот факт, горит зеленый свет или надо немного подождать. Если всегда попадаю на зеленый, то для меня это знак особый, что день пройдет очень хорошо. По большому счету, всегда нужно настраиваться только на отличный день, так и делаю. Ну а это просто как «дополнительная примета». Так вот иду «летающей походкой», два светофора без задержек на зеленый проскочил, как скорый поезд через станцию, подхожу к третьему, а там красный горит... Посмотрел по сторонам, машин вроде нет и почему-то перешел дорогу на запрещающий сигнал, чего обычно не делаю. Но, все прошло успешно, иду дальше, и вдруг у меня в голове очень отчетливо всплывает изображение культового плаката времен СССР, который назывался «Не влезай, убьет!». Там был изображен довольно суровый череп, пронизанный молнией. Он предупреждал об опасности поражения электрическим током и запомнился многим. Сейчас, насколько мне известно, таких ярких плакатов уже нет.

После такого «видения» в моей голове бегущей строкой стали бегать мысли в виде вопросов. В связи с чем вспомнился этот плакат, или из-за того, что дорогу перешел не по

правилам, но этот вариант сразу отмел, потому что нарушение мной правил, это большая редкость. И вторая, более продуктивная мысль, что плакат «Не влезай, убьет!» нужно использовать в одной из глав новой книги по долголетию. Вот этим я сейчас вплотную и займусь.

Использовать суровое и предупреждающее об опасности словосочетание «Не влезай, убьет!» будем, конечно, в переносном смысле. В жизни каждого человека бывают критические моменты, которых надо стараться избегать, могут подстерегать реальные опасности самого разного плана, поэтому в этих случаях необходима реальная осторожность, в противном случае могут быть серьезные последствия. Для того, чтобы в жизни было все гладко и хорошо многие люди в этих целях используют различные талисманы и обереги. А вот предупредить любой негатив гораздо важнее, чтобы не оступиться или не упасть на жизненном пути. Для этой цели можно и нужно, перед тем, как предстоит что-то серьезное или непонятное, всегда вспоминать указанное выше предупреждение об опасности. Желательно даже распечатать изображение плаката с фразой «Не влезай, убьет!» и всегда держать на видном месте. Этот момент всегда будет настраивать нас на благоразумие и осторожность, особенно, если предстоят события с неизвестным финалом.

Ситуаций, когда в жизни надо вспоминать об упомянутом выше предупреждении, полно. Вот взять хотя бы взятие кредитов. По-хорошему, банки сами должны в этом плане забо-

титься о людях и писать на входе в свое учреждение предостережение – «Не бери кредит, убьет!» И в реальной жизни человека, это действительно происходит. Кредит убивает не в физическом плане, но очень часто превращает жизнь людей в напряженное и крайне нехорошее существование. Ощущение, когда «что-то постоянно над душой висит и никак не упадет...» Я с такими людьми был знаком лично и видел, как они крутятся, чтобы решить проблему, которую сами себе и создали. Чтобы погасить задолженность, берут новые кредиты, «удавка на шее еще больше затягивается»... Бывают случаи, когда ситуация в этом плане настолько усугубляется, что приходится убегать с постоянного места жительства, чтобы хоть как-то прийти в себя от постоянного давления кредиторов. Вред для здоровья нервной системы огромный и здоровья точно не добавляет, как приправы в салат...

Муж с женой разводятся. Она ему заявляет:

- И будь уверен, я добьюсь, чтобы баланс твоей банковской карты после развода был равен нулю!
- Спасибо, не ожидал, что ты оплатишь все мои кредиты и долги...

Сейчас очень много любителей азартных игр, причем в казино можно даже не идти, а делать ставки дома с компьютера. Можно проверять свою «игровую судьбу» обращаясь в букмекерские конторы — компании, которые принимают денежные ставки на исходы различных событий (чаще все-

го спортивных, но бывают и на киберспорт, политику, шоу-бизнес). Если прогноз игрока оказывается верным, он получает выигрыш, рассчитанный по установленным коэффициентам. Любителей испытать судьбу в этом направлении хоть отбавляй, деньги от них в этих случаях не просто «утекают рекой», а просто «наводнение финансовое происходит», легальный отъем денежных средств. Выигрывают во все эти азартные игры очень малое количество игроков, а основная масса – в пролете. Очень много людей, у которых на месте мозгов крутится «рулетка азарта» и полностью управляет их жизнью, которая всегда от этого достаточно короткая.

Мой дельный и реальный совет всем, кто не может обычными средствами остановить, как автомобиль перед красным сигналом светофора, свой азарт. Посмотрите на описанное мной выше изображение плаката «Не влезай, убьет!», перед тем как делать очередные ставки. Только в вашем случае будет одно очень важное дополнение. Нужно не просто посмотреть на череп, пробиваемый молнией, а представить все это размером с самую большую картину в Третьяковской галерее. Это полотно Александра Иванова и называется "Явление Христа народу". Если сможете, такое вообразить, то ваш живот сразу забурчит, как потревоженный в берлоге медведь, начнется понос и вам будет уже не до азартных игр, побежите очередь в туалет занимать и оккупировать его... а самое главное, про азартные игры забудете, амнезия внезапная начнется.

Примеры с кредитами и азартными играми более подробно описал. Но на самом деле надпись «Не влезай, убьёт!», нужно вспоминать очень многих случаях и жизненных ситуациях, подчеркну, в переносном смысле. Например, мы постоянно контактируем с человеком, который нами постоянно манипулирует, нагнетая в организме постоянный стресс, всеми силами старайтесь избегать таких контактов. Никогда не пытайтесь решить вопросы, в которых досконально не разбираетесь, может боком выйти. Никогда не вкладывайте свои средства в сомнительные проекты, даже если они гарантируют «финансовую манну небесную», помните, что «бесплатный сыр бывает только в мышеловках». Никогда не нарушайте закон, особенно в серьезной степени, ведь это может привести к тюремному сроку и явно укороченной жизни. Практически любая сторона жизни, если делать что-то бездумно, может привести к серьезным последствиям. Поэтому тщательно продумывайте все, что выходит за «бытовые рамки».

Словосочетание «не влезай», должно располагаться на элитной полочке в ваших мозгах. Совсем простой пример – вы влезли в телефон супруга, решили проверить наличие подозрительных контактов. В результате ничего особенного в этом плане не нашли. Но ваш благоверный спутник жизни узнал про ваши действия, сильно обиделся на недоверие. Начнутся семейные разборки, и брак может не просто «треснуть», а развалиться, как дачный дом во время наводнения.

А ведь все у вас было хорошо, стабильно и пропитано, как пеленка ребенка мочой, любовью...

Небольшое закрепление этой «телефонной темы».

Одной бабе представилась возможность порыскать в телефоне мужа. В списке контактов она нашла три номера, записанных как "Самые нежные прикосновения", "Милая слезинка" и "Госпожа моих снов".

Барышня сильно разозлилась и из-за ревности начала по очереди звонить этим номерам, чтобы узнать, кого скрыл под этими названиями её романтик.

Оказалось, что номер "Нежные прикосновения" - это его мама, номер "Милые слезинки" - его сестра. А когда она позвонила на номер «Госпожа моих снов», зазвонил её телефон. Женщина заплакала от угрызений совести, потому что так несправедливо подумала про своего мужа, а потом сняла со счёта все свои деньги и подарила их мужу. Когда она рассказала об этом его маме, мама пошла и купила ему золотые часы. Когда об этом узнала его сестра, она подарила брату мотоцикл. Муж очень растрогался от такого отношения и даже немного всплакнул. А потом надел часы, взял бабки, сел на мотоцикл и поехал трахать "Электрика Алексея".

Думаю, что смысл этой темы я раскрыл, как дверь перед любовницей. Остается только читателю всегда быть начеку, в каждом сомнительном и неясным жизненным случае, вспоминать первым делом метафору «Не влезай, убьёт!», а это убережет от многих ошибок, цена которых может быть очень

высокой. Все наши жизненные промахи в той или иной степени действуют на организм, не добавляя здоровья, а явно отнимая его и расшатывая раньше времени. На кону стоят года жизни, не забывайте об этом! В песне не зря поется – «Мои года, мое богатство». Это самая большая ценность для человека, а все остальное мимолетно и проходяще...

Глава 2. Здоровье общества

Только начал познавать для себя эту тему, а тут по телевизору показывают политическую рекламу – депутатские партии, кто на что горазд, призывают за них голосовать. И, когда я обратил на это внимание, то на экране как раз партия пенсионеров выдавала рекламные лозунги. И их основной был таким – «Пора жить нормально». Я всеми этими вопросами не интересуюсь, но этот лозунг мне понравился, как свадебный букет невесте. Получается, что только пенсионеры понимают, что мы живем ненормально и нужно в этом плане восстанавливать статус-кво. Мысленно пожелал им выиграть выборы, хотя это маловероятно и жизнь останется «ненормальной».

Есть такое разговорное понятие - «ячейка общества», речь идет о семье. Подумал, если семья ячейка, значит, отдельного человека можно считать «клеткой общества». А в каждой клетке происходят постоянные изменения, в частности, она стареет. Процесс этот сложный, в основе которого лежит постепенное накопление повреждений и нарушение работы систем поддержания гомеостаза. Изменения в клетках происходят на генетическом материале, энергетическом обмене, системах очистки и регуляции. Добавил немного научного пафоса, чтобы более круто читалось. Так вот, все эти клеточные процессы происходят и в нашем обществе, конеч-

но в переносном смысле. Ведь все в этом мире взаимосвязано – человек, общество, Вселенная...

- Пятачок, это какие-то неправильные пчелы!

- Винни, не толерантно высказывать свои субъективные критические суждения и порицать кого-то на основании того, что его внешний вид и модель поведения не соответствуют навязанной тебе обществом консервативной парадигме!

А раз мы являемся маленькой частью чего-то целого, то надо стараться гармонизировать с окружающей средой в широком понятии этого слова. Чем здоровее общество, тем лучше здоровье каждого человека, ведь совокупность условий, в которых мы живем, отражается на нас очень конкретно. Чем больше негатива в обществе, тем сильнее он оказывает на нас влияние. Даже имея отличные гены, отсутствие вредных привычек, регулярную физическую активность, это еще не гарантия долгой жизни, если вокруг катавасия, беспорядок, бардак и кутерьма. Окружающий негатив, может прилично подпортить любой личный позитив. Этот момент всегда нужно иметь в виду любому человеку.

От текущего состояния общества зависит очень многое. Например, жилищные условия. Помню, что в советские времена жилье не покупалось, а все люди становились на него в очередь. Когда я в школьные годы жил с семьей, то на себе испытал, что это такое. Нужную квартиру дали не сразу и приходилось какое-то время скитаться, как бомж по помойкам. Семей с неудовлетворительными жилищными услови-

ями было полно и, конечно, никому это здоровья не добавляло. И это было связано не только с отсутствием жилья, а с психологическим постоянным давлением из-за неустроенности. В наше время проще – можно купить любые квартиры. У кого нет денег на это, то берут кредиты или ипотеки. То есть, сейчас этот вопрос остро не стоит.

Место жительства очень влияет на здоровье. Расскажу характерный пример, причем очень показательный. Когда-то были в Таиланде, причем несколько дней было посвящено знакомству с Бангкоком. Город красивый, там есть что посмотреть и набраться свежих впечатлений. Но все это подчеркивал плотный смог, которым был покрыт, как поля стаями саранчи, весь город. Такого неприятного ощущения я никогда не видел и не испытывал. Из отеля в центре города можно было выскочить что-то купить минут на 10–15, больше было трудно терпеть. На улицах все регулировщики были в специальных масках, лица многих людей были также чем-то закрыты. Когда мы были в номере, то окно открыть для проветривания было нереально, этот смог тут же заполнил бы все помещение. В общем, в плане здоровье это место для жизни просто ужасное...

Этот пример я привел именно потому, чтобы подчеркнуть очень важный момент. Место жительства может оказывать очень сильное влияние на здоровье, как в положительную, так и в отрицательную сторону. В нашей стране очень много городов, загрязненных промышленными отходами пред-

приятный, которые постоянно выбрасывают их в атмосферу. Такое я тоже испытывал, организму было очень некомфортно. И сравним качество воздуха в сельской местности – совершенно разные ощущения. Да, из сел многие бегут, потому что считают, что им предназначено судьбой, жить в более престижном месте. Получается, что приобретаешь одно, теряешь другое, и результаты такого выбора в плане здоровья могут быть самыми непредсказуемыми. Поэтому, когда меняете место жительства, то старайтесь выбирать такое, чтобы там было комфортно нашему организму.

В любом обществе достаточное количество факторов, оказывающих самое различное влияние на населения. В частности от уровня системы здравоохранения многое зависит. Насколько медицинская помощь доступна и качественна, настолько и здоровье людей будет поддерживаться на должном уровне. Тут многое от качественной диспансеризации зависит, профилактических осмотров, ведь проще предупредить болезнь, чем лечить. Добавлю еще важную роль психологического климата и социальных связей людей. В обществе с высоким уровнем доверия, взаимопомощи и поддержки людям легче справляться со стрессом. Напротив, социальная изоляция, дискриминация, напряжённая атмосфера в коллективе или в районе усиливают тревожность, могут провоцировать или усугублять психические расстройства.

Есть еще одна глобальная проблема, о которой люди знают, но для исправления положения в этом вопросе ничего

толком не делается. Это – «отупение общества», признаки этого явления налицо. Они лежат на поверхности – сложные задачи решаются хуже, анализ информации на уровне пятиклассников, поведение многих становится стереотипным, как у робота. Серьезное образование стало меньше интересов людей, да оно и перестало пользоваться популярностью. Резко уменьшилось чтение книг населением, об этом можно даже судить даже по тому, как сократилось количество книжных магазинов, библиотек и читальных залов. Да, многие стали читать в компьютере и телефоне, но количество и качество читаемого материала оставляет желать лучшего. Сейчас доминирует потребительское мышление, «мыслительная диета» которого не отличается индивидуальностью. В «пищу» идут готовые мысли, взгляды, мнения и даже в развлечениях не можем придумать что-то для себя лично. Очень часто люди легко идут на поводу, как осел за хозяином, «авторитетным» мнениям из СМИ или социальных сетей, не проверяя факты, и поддаются манипуляциям и заблуждениям. Никто не отменял, как урок физкультуры из-за болезни преподавателя, выражения – «доверяй, но проверяй»...

Люди во многих отношениях стали жить поверхностно, ни во что, особо не углубляясь, как сантехник в канализационный люк. Да и зачем это делать, если ответ на любой вопрос можно быстро найти в интернете, используя компьютер или мобильный телефон. Население в основном питает свою

душу тем, что сидит безвылазно в социальных сетях, просматривает короткие ролики на разные темы, зависает в видеоиграх, и в таком направлении. Эти тонкости плохо знаю, потому что, далек от всего этого, как Земля от Луны. Как в таких условиях «содержания и питания» будет развиваться интеллект? Да никак, он будет постоянно снижаться, как температура после приема аспирина, что будет ухудшать еще больше и так нездоровую атмосферу в обществе. Я не утверждаю, что все поголовно пустили свою жизнь по пути, ведущему в тупик. Часть населения помнят о том, что родились не животными, а людьми и все стараются делать в направлении своего духовного и физического развития. Но это, к сожалению, малая часть населения.

Понятно, «все, что тебя окружает» так или иначе влияет на здоровье и продолжительность жизни, пусть это даже происходит косвенным путем. В одиночку изменить те негативные процессы, которые описал выше, мы не сможем. Но о них нужно всегда помнить и не уподобляться толпе. Каждый из нас путем выбора привычек, модели поведения, своим позитивным примером, может замедлить этот глобальный процесс. Хотя бы вокруг себя. Фильтруйте, как лечебный настой, абсолютно всю информацию, которая поступает в ваш мозг по всем каналам. А их сейчас очень много и большая их часть идет по направлению манипулирования людьми в своих интересах. Не клюйте на все эти приманки, как рыба в озере. Воспринимайте жизнь, как открытое море,

где все пути открыты, а возможности не ограничены. Все пустое и никчемное, в том числе развлечения, обвяжите балластом и утопите в пучине бытия. Развивайте в себе самые разнообразные навыки, мозг должен быть в постоянном тонусе, как мышцы эпилептика во время припадка. Более тщательно выбирайте свое окружение, больше общайтесь с единомышленниками и с теми, кто стимулирует мышление и живет на позитивной волне. Верю в то, что рано или поздно проблема угасания дойдет до общества в целом. Но, «зачем ждать милости от Природы», упущенное время не купишь и не оставишь. Уже сегодня и постоянно двигайтесь в направлении развития, позитива, оптимизма, знаний и умений, энтузиазма и жизнерадостности. Вселенная почувствует ваш продуктивный во всех направлениях настрой и будет в этом обязательно помогать...

В заключении небольшая история.

Отец с сыном в полуденную жару ехал по пыльным переулкам города. Мужчина сидел верхом на осле, а сын вел его за уздечку.

«Бедный мальчик, — сказал прохожий, — его маленькие ножки едва успевают за ослом. Как отец может лениво восседать на осле, когда его сын совсем выбился из сил?». Отца тронули слова прохожего, и он принял их близко к сердцу. Когда они завернули за угол, он слез с осла и велел сыну сесть на него.

Очень скоро повстречался им другой человек, который

тоже стал осуждать семейство: «Как не стыдно! Пацан сидит верхом на осле, как царь, а его бедный старый отец идет следом». Мальчик очень огорчился от этих слов и попросил отца сесть на осла вместе с ним.

«Люди добрые, видали вы что-либо подобное? — заговорила женщина увидевшая, как отец с сыном вдвоем едут на осле, — Разве можно так мучить животное! У бедного ослика уже провисла спина, а эти двое бездельников восседают на нем. Бедное существо!» Не говоря ни слова, отец и сын, посрамленные, слезли с осла и пошли с ним рядом.

Едва они сделали несколько шагов, как еще один встретившийся им человек стал насмехаться над ними: «Чего это ваш осел ничего не делает, не приносит никакой пользы и даже не везет кого-нибудь из вас на себе?»

Отец сунул ослу полную пригоршню соломы и положил руку на плечо сына. «Что бы мы ни делали, — сказал он, — обязательно найдется кто-то, кто с нами будет не согласен. Я думаю, мы сами должны решать, что нам делать».

Обратите особое внимание на самые последние слова. Действительно, это очевидно, что в жизни каждый из нас должен быть не «послушным ослом», а сам решать, как ему жить и что ему делать...

Глава 3. От судьбы не уйдешь

В самом начале хочется вспомнить самые известные пословицы, которые во многом раскрывают суть этой темы. Вот они. «Посеешь характер - пожнешь судьбу», «Судьба и тень следуют за нами повсюду», «Судьба - не собака, палкой не отобьешься», «Смелым помогает судьба», «Говорят, от судьбы не уйдёшь, а на коне можно ускакать», «Смолоду не будешь работать - в старости будешь роптать на судьбу», «Жизнь и смерть есть судьба». Пословиц на эту тему очень много, это говорит о важности рассматриваемого вопроса. Если внимательно, как на экзамене по русскому языку, вдуматься в представленные выше «судьбоносные фразы», то важность Судьбы для каждого человека, «выплывет на поверхность», как перископ подводной лодки. Ведь каждому очень хочется, чтобы его участь на планете Земля была, как можно больше наполнена везением, а испытаний было бы меньше...

Еще перед рассмотрением этой темы меня заинтересовало само слово «Судьба». Особенно первый слог – «суд», думаю, что не зря он входит в состав этого слова. Понятно, что тут подразумевается не земной суд, а «божественный». Ведь все наши поступки в этой жизни, как плохие, так и хорошие, оцениваются Свыше, и этим фактором определяется наша посмертная участь. Понятно, что чем больше в вашей жизни

было позитива, совершали по максимуму возможностей доброе и хорошее людям. Грехов было очень мало, и они были незначительными. Чем этого всего было больше, тем больше у человека шансов попасть в «компанию праведников». Ну а все остальные попадут в «шайку грешников», со всеми вытекающими, как сопли из носа, последствиями. Божественный суд будет разбираться с людьми не только по их делам, но даже, по словам и мыслям, это все надо иметь в виду, и не грешить не в каком виде. А если это произошло, то обязательно просите у Бога прощение, только искренне. Запугал, наверное, читателя такими разборками слова «Судьба», но не все так плохо. После сурового начала в виде «суд», идет мягкий знак, а этот фактор немного смягчает эту «лингвистическую разборку».

Пришли звери к гадалке узнать свою судьбу. Она и говорит:

- Из тебя, песец, сделают шубу.
- Из тебя, нутрия, сделают шапку.
- А ты, скунс, будешь работать на газовой заправке.

Если в анекдоте упомянута гадалка, то скажу пару слов про предсказания своего будущего. Люди по-разному к этому относятся, кто-то не интересуется, а другие чуть ли «не спят у порога гадалок и разных предсказателей». Мое мнение в этом вопросе однозначно – никаких предсказаний, особенно судьбоносных. Где-то приводил пример из жизни, но тут его еще раз озвучу, потому что он очень характерен.

У одной сотрудницы родственник как-то попался «в лапы цыганки» и она ему предсказала, что он умрет в 70 лет. А он был еще в среднем возрасте и на это пророчество особо не обратил внимание. Но время шло и, когда стало приближаться к семидесяти годам, он стал реально нервничать, что жизнь скоро закончится. Этот период был у него сложным в психологическом плане. Но потом достиг этого возраста, и ничего с ним не случилось, продолжал жить дальше. Присится к теме фраза – «вот и верь после этого людям...» Никому не верьте в отношении своего будущего, потому что, услышав любой прогноз, начинаете себя программировать в этом плане. А наше подсознание не понимает, что хорошо, а что плохо, делает то, о чем думаем, и подводит организм к «нужному финалу». В результате чего прогноз может сбыться, но виноваты в этом только мы сами...

- Судьба, подари мне хорошего, умного и красивого. Чтобы любил без памяти, чтобы звезды мне с неба доставал, чтобы обнимал крепко.

- По вашему запросу ничего не найдено.

Судьба подарков не делает, все зависит только от нас самих, особенно как ее воспринимаем. Некоторые считают, что их жизнь предначертана свыше и изменить ничего невозможно, это пассивное восприятие вопроса. Но большинство считают, что судьба это набор возможностей, шансов, перспектив, способов достижения целей, над которыми надо постоянно работать и корректировать собственными действи-

ями и усилиями. Такой подход реально помогает осознанно выбирать нужный и правильный путь и всегда принимать решения, которые успешно приведут к намеченным целям. Желательно на всем этом пути не забывать о своем здоровье, не давать организму чрезмерных, как физических, так и психологических нагрузок. Если этого не соблюдать, то на пути к цели может произойти сбой, в виде обострения каких-нибудь заболеваний. В этом месте вставляю строчку из песни Высоцкого – «Судьба моя лихая пошла наперекос...» Просто подтверждаю свои рассуждения. Была все время «лихой», а заболели, и все труды пошли насмарку...

Вопрос о том, можем мы влиять на свою судьбу, считается неоднозначным, разные люди думают в этом плане по-разному. Что касается конкретно здоровья и долголетия, то в этом плане только от самого человека зависит как качество жизни, так и количество прожитых лет. Уместно будет вспомнить фразу – «На Бога надейся, а сам не плошай». В плане долгих лет жизни нужно проявлять не просто активность, например, регулярно бегать или ходить и думать, что этого будет достаточно. Тут нужен продуманный, комплексный план, детали которого нужно будет регулярно соблюдать по самым разным направлениям. Ведь наша жизнь многопланова, так и уход за здоровьем должен быть комплексным, как обед соответствующего названия. Кроме ухода за физическим телом, нельзя забывать и про внутренний мир. Наши мысли, эмоции, установки и даже глубинные сценарии (часто неосозна-

ваемые) влияют на то, как мы взаимодействуем с миром, и какие возможности перед нами открываются. То есть гармония должна быть и соблюдаться по всем направлениям, все в нашем организме достаточно важно. Направляйте постоянно свои мысли, слова и положительные поступки только в светлое будущее и оно будет сиять, как Солнце, очень и очень долго...

Заключительный аккорд будет таким.

Решил как-то один человек, что у него слишком тяжелая судьба. И обратился он к Богу с такой просьбой: "Господи, мой крест слишком тяжел, и я не могу его нести. У всех людей, которых я знаю, кресты гораздо легче. Не мог бы ты заменить мой крест на более легкий?" И сказал Бог: "Хорошо, я приглашаю тебя в мое хранилище крестов - выбери себе тот, который тебе самому понравится". Пришел человек в хранилище и стал подбирать себе крест: он примерял на себя все кресты, и все ему казались слишком тяжелыми. Перебрав все кресты, он заметил у самого выхода крест, который показался ему легче других, и сказал Богу: "Позволь мне взять этот". И ответил Бог: "Так ведь это и есть твой собственный крест, который ты оставил в дверях, перед тем как стал мерить остальные".

Глава 4. Наши резервы безграничны

Начну повествование с отличного примера по данной теме. Вообще в нашей жизни полно случаев, когда люди, обычно в критических ситуациях, делают то, что в «нормальной жизни» никогда не могли бы совершить. Это всегда свидетельствует о том, что наши внутренние резервы всегда начеку. Но я расскажу об альпийском подвиге человека, когда наши резервы выплеснулись не кратковременно, как это обычно бывает. Например, бежал от огромной собаки и перескочил через высокий забор, который по силам только рекордсменам по прыжкам в высоту. В моем примере резервы будут использоваться в течение длительного времени.

Итак, герой рассказа Рустам Набиев, который потерял ноги еще в 2015 году. Трагедия случилась в военной части, где он тогда проходил службу. Произошло внезапное обрушение казармы, при котором погибли, к большому сожалению, 24 человека. Он оказался последним, кого достали живым из-под завалов — через 8 часов. Парень пережил две клинические смерти, 16 операций, год в больнице и долгую реабилитацию. Врачи ампутировали обе ноги, но спасли руки. Он был самым тяжёлым пациентом и единственным, кто потерял конечности. Но выписался первым. Обычно, после та-

ких потрясений, как физических /ноги отсутствуют от самого основания/, так и психологических, люди выходят на инвалидность и сидят дома. Но Рустам был не из таких людей. Он занялся вплотную альпинизмом, начав покорять горы на одних руках...

Ещё в 2020 году, после восхождения на Эльбрус, его имя внесли в Книгу рекордов России как первого человека, покорившего на одних руках высшую точку страны и Европы. О том восхождении сняли документальный фильм «30 000 ударов». В 2021 году он первым в мире поднялся на восьми тысячник Манаслу без посторонней помощи. Его часто спрашивали, для чего он в таком состоянии лезет в горы. Одному спросившему об этом монаху, он ответил так: «Горы для меня всегда были преодолением. Поднимаясь на них, я всегда хотел показать людям: вот, представьте, гора эта — ваша жизнь. Либо вы боретесь за неё и поднимаетесь на вершину, либо вы сдаётесь и падаете с неё». Считаю такие слова не золотыми, а «бриллиантовыми», каждый человек должен в них, как следует вдуматься. Действительно, если представить горы как жизнь, то большая часть населения преодолевает «обычные холмы» и их продолжительность жизни не больше средних значений. А вот кто покоряет более реальные «жизненные вершины», то этих людей относят к категории «долгожители».

Альпинисты хвастаются друг перед другом:

— Я побывал на всех восьмитысячниках и дважды поко-

рил Эверест.

— А я трижды.

— А я вообще пять раз.

— А мне из-за вас приходится каждую неделю убираться на вершине, — мрачно заметил шерп, составляя стаканы со стола.

Сейчас Рустам Набиев известная личность, он был главным героем в передаче Андрея Малахова, много людей могут следить в интернете за его подвигами. Последний героизм он проявил 20 мая 2026 года, 8:16 утра по непальскому времени. Высота 8848 метров. Рустам Набиев, у которого нет обеих ног, достиг вершины Эвереста. Он поднимался туда 16 дней, преодолел ледник Кхумбу, «Балкон» на высоте 8400 метров и собственные слёзы от усталости. На вершине он заплакал и выложил фото с подписью: «Пока в вас теплится жизнь — боритесь! Боритесь до конца, пожалуйста! Оно того стоит».

По большому счету, приведя такой шикарный пример наших внутренних резервов, можно было бы на этом и закончить раскрытие этой темы. Настолько все наглядно и очевидно. Считаю и не безосновательно, что такие истории, как привел выше, говорят нам гораздо больше, чем любые научные выкладки. Наука своими сухими, как соленая вобла, цифрами, никогда не сможет стимулировать людей больше, чем реальный пример. Тут вспомню свой личный опыт, есть чем-то похожая история. Когда-то вел больного с производ-

ственной травмой поясничного отдела позвоночника. Был поврежден спинной мозг, и ноги практически не работали. Ему дали первую группу инвалидности и я его периодически наблюдал, в основном, когда нужно было переоформлять группу. Пришел я к нему по этому поводу и просто обомлел. Он так сильно накачал мышцы верхней половины тела, что, скажу честно, я такого рельефа и объема никогда раньше вживую не видел. Да любой культурист, увидев бы такую замечательную картину, завыл бы от зависти, как волк на луну. Конечно, я этого больного похвалил основательно за то, что не ушел в болезнь, а активно трудится над своим здоровьем. Кстати, он тогда уже и ходить потихоньку начал... Да у многих, если порыться, как в сундуке бабушки, в памяти, то всплывут подобные примеры.

Теперь дам определение рассматриваемому вопросу. Резервы организма — это скрытые возможности его систем и структур, которые активируются при повышенных нагрузках, стрессе или воздействии неблагоприятных факторов среды. Они позволяют организму адаптироваться к меняющимся условиям, переносить нагрузки и быстро восстанавливаться. Это способность органов и систем органов менять свою активность и взаимодействовать между собой для достижения оптимального уровня работы в конкретных условиях. Сейчас акцентирую внимание на очень важном моменте - что у каждого человека есть запас скрытых возможностей, которые включаются при воздействии негативных фак-

торов.

Приведу еще короткие примеры этого. Например, девушка приподняла автомобиль BMW, который упал на её отца. Или мужчина, столкнувшись с медведем, схватил огромное бревно и побежал — в обычной жизни ему было бы не под силу такое. Или история советских моряков, которые 19 дней плавали в шлюпке без пресной воды, употребляя морскую, и при этом сохраняли жизнь. Организм в такой ситуации может замедлять обмен веществ, перераспределять ресурсы, чтобы продлить выживание. Таких историй очень много по всему миру.

Вывод из всего этого однозначный — резервы в нашем организме есть и они не маленькие, все органы и системы имеют «физиологический запас», для любой ситуации. Но меня интересуют вопросы долголетия, а это процесс не одномоментный, когда организм мобилизуется на короткое время, чтобы с чем-то успешно справиться. В этом случае нужно «растянуть наши резервы» на длительный, максимально возможный срок. Такое вполне реально и возможно. Пример, который я привел в самом начале этой главы, это конкретно подтверждает. Честно говоря, когда я посмотрел сюжет про альпиниста по телевизору, то во мне явно вспыхнул дополнительный очаг возбуждения. Я понял, что мы используем далеко не все, что нам дано Природой, чтобы постоянно и долго находиться в хорошей форме. А для этого нужно по-

стоянно работать над собой, как в физическом, так и психологическом плане.

Резервов в нашем организме достаточно, чтобы жить очень долго. Наша задача, стараться максимально все делать для того, чтобы они не истощались, как больной туберкулезом. Что для этого нужно делать достаточно понятно — исключить вредные привычки, правильно питаться, не перегружаться, не переохлаждаться, соблюдать определенный режим жизни. Можно долго продолжать, но эти все моменты подробно описаны в массе литературы по здоровью. Регулярная оценка и поддержание резервов — важная задача для каждого человека, кто собирается жить долго. Думаю, что самый важный момент в этом вопросе — это психологический настрой на долгую жизнь. Без правильной установки трудно будет лететь вперед «на крыльях долголетия». Этому мешают наши установки на продолжительность жизни, впитанные с самого детства и поддерживаемые на плаву всю жизнь. Вот это в себе нужно изменить в первую очередь. Меньше читайте в новостях кто, когда умер, а интересуйтесь больше жизнью долгожителей. Об этом пишут достаточно в разных источниках информации. Если в этой главе я плохо убедил, что все это необходимо делать, то найдите видеосюжет про Рустама Набиева в интернете или по телевидению. Просмотрите этот материал. Повторюсь в том, что это мощный стимул пересмотреть отношение к своей жизни и поменять многое в ней в самую лучшую сторону...

Глава 5. Токсичные люди

У профессиональных психологов нет такого понятия «токсичные люди», это я решил сразу расставить точки над «и». И появилось оно не так давно, с развитием интернета и социальных сетей, там частенько употреблялось слово «токсик», можно сказать, что это продукция народного сленга, а еще точнее молодежного. Под таким названием подразумевают человека очень плохого, чье поведение оказывает разрушительное, как цунами, негативное психологическое воздействие на окружающих. Причинять им моральный вред, это его любимое занятие, он манипулирует окружающими, создавая вокруг себя неприятную, враждебную атмосферу. Короче, выражение «токсичный человек» применяется в разговорах только на бытовом уровне, но раз оно существует, не важно, на каком уровне, его нужно подробнее рассмотреть. К теме долголетия это имеет прямое, как спица для вязания, отношение. Ведь эти люди сокращают жизнь не только себе, но самое главное, окружающим и не все способны оградиться и защититься от них.

Нарваться на «токсика» можно где угодно и когда угодно. Это могут быть любые контакты на работе, между друзьями и знакомыми, особенно плохо, когда это член вашей семьи, больше всего от этого страдают родители и дети. Как определить, что общался с токсичным человеком? Да очень просто,

когда после любых контактов с ним чувствуешь себя плохо, «не в своей тарелке». Вполне можно сравнить это состояние с токсикозом беременных, ведь они тоже при вынашивании ребенка очень часто чувствуют дискомфорт и неприятные ощущения. Не исключаю, что в прошлом термин «токсик», могла даже беременная придумать, во время очередного приступа своего токсикоза. Да и не важно, кто придумал, главное, что все это приносит для нашей нервной системы ощутимый вред.

— Иногда я предпочитаю просто токсично промолчать.

— Может тактично промолчать?

— Может...

По большому счету, думаю, что обзывать человека по аналогии с действием токсического вещества не очень хорошо. Все - таки мы живые люди и надо употреблять более мягкие сравнения, например «непутевый». А аналогии с ядовитыми химикатами, загрязняющими окружающую среду или вредными добавками и консервантами и прочими вредными веществами, как-то плохо подходят к человеку, каким бы он не был. Объясню почему. Химикаты как были токсичными, так ими всегда и останутся, а ведь человек может и должен, рано или поздно, измениться в лучшую сторону. А в том случае, если все окружающие будут считать его «токсиком», то вырваться из этого «заколдованного круга» очень трудно. Это как кличка приклеилась, как банный лист к заднице, к человеку и ничего нельзя с этим поделать.

И потом, не надо забывать одну важную вещь. Когда с кем-то общаемся, то вся атмосфера разговора зависит, как слепой от собаки-поводыря, от обоих собеседников. А если постоянно перекладывать дискомфорт от любых контактов только на плечи собеседника, то ничего хорошего не будет. Нельзя сбрасывать с себя ответственность за неудавшийся разговор на высоких тонах. Надо всегда стремиться к тому, чтобы вовремя сбавлять обороты, «подчищать острые углы» общения. Ведь это, по сути, искусство и его надо развивать в себе каждому человеку. Ведь когда взаимоотношения гармоничные и приносят удовольствие обоим, то это назову «высшим пилотажем беседы». И еще важная деталь, если чувствуете в любом общении, с кем угодно, появляющуюся напряженность, то постарайтесь излучать любовь. Если будете это делать искренне, то финал всегда будет только благоприятным.

— Ваше резюме впечатляет и при личном общении вы произвели огромное впечатление на директора.

— Это ещё что, видели бы вы меня трезвым!

Определить, что перед вами токсичный человек не так сложно. Обычно он больше всего сосредоточен, как спортсмен перед стартом, только на себе. Потребности других и их чувства его мало волнуют. Все слабости окружающих людей он старается использовать только в своих целях. Критика других – это его конек, никогда не упустит такой возможности. Одна из особо бросающихся в глаза черт такого деятеля

– это «махровый пессимизм». Все для него плохо, постоянно жалуется буквально на все обстоятельства, ноет по любому поводу, как плаксивый ребенок. Он ничего не делает искренне, от души – не радуется и не сопереживает. Вот, примерно, такой «токсический портрет» получается. Но это я, конечно, привел крайний вариант, такие люди редко встречаются. А по жизни много людей с разными перечисленными отклонениями, в той или иной степени.

- Этот Рабинович - полный пессимист: у него даже личный доктор есть.

- Ну и что, у меня тоже есть личный стоматолог.

- Да, но у него - личный патологоанатом.

А сейчас я рекомендую тем, кто читает эти строки, проанализировать свой характер. Еще раз внимательно прочитайте в предыдущем абзаце черты токсичного человека и просканируйте свое поведение и мысли. Если есть что-то похожее, то постарайтесь сделать все возможное, чтобы очиститься от любого негатива, любой степени выраженности. Если самому не получается проработать себя в этом направлении, то можно к психологу обратиться. Чем человек в большей степени положительный и позитивный по всем статьям, в основном это касается характера и поведения, тем его нервная система более стабильная и здоровая. А значит, и жизнь будет более долгой и жизнерадостной.

Теперь займусь рекомендациями тем людям, кому приходится общаться с токсичными личностями. Особенно тяже-

ло в этом плане тем гражданам, которые физически не могут избавиться от этих негативных контактов. Это если в окружении на работе не куда не деться от негативных сотрудников, или ближайшие родственники часто «излучают токсикоз». В остальных случаях все делается проще – «хлопнул дверью» и проблема закрыта. Основная цель всех этих моментов общения распознать, что ваш друг, знакомый, сотрудник или родственник, из касты «токсичных». Если после общения с таким человеком на душе остался неприятный осадок, чувствуется упадок сил, даже незначительный. Состояние как будто ночь не спал, а «считал звезды». Ну и все в таком ракурсе примерно, значит, сразу должна приходить в голову мысль, что был какое-то время «в лапах токсичного человека». Токсичный индивид не считает, что он поступает плохо, на то он и токсичный! Большая часть токсичных людей — нарциссы, то есть люди заикленные на себе «любимых».

Очень самовлюбленный парень-нарцисс познакомился с девушкой. Пригласил её в кафе, дабы познакомиться с ней поближе. Та его весь вечер расспрашивает обо всём, о его интересах, жизни, вкусах, тот с важным видом отвечает на её вопросы. Вдруг, он перебивает её на полуслове и говорит:

- Алёна, что мы всё обо мне, да обо мне? Давайте о вас?.. Как я вам?

Совсем избежать контактов с описанной выше группой «нехороших людей» не получится, но вот минимизировать

их вполне реальная задача. Некоторые пытаются оправдать поведение токсичного человека, даже его нехорошие поступки и манеру общения с окружающими. Не нужно этого делать, у каждого своя жизнь и не надо ни с кем «скрещивать» ее пути. Никогда не бойтесь минимизировать или совсем разрывать отношения, конечно, в зависимости от конкретных ситуаций и дальнейшего прогноза. Если даже близкий родственник постоянно терзает вашу душу своим неумным негативом, то сводите общение с ним до самого минимума, только в экстренных случаях. На кону стоит ваше здоровье. Тему негативного воздействия на нас окружающей среды я уже поднимал, как монету на дороге, неоднократно. Но буду еще это делать, потому что это очень вредный фактор для нашего организма. Хуже по воздействию ничего нет. Поэтому гармонизацию своего психического состояния нужно всегда ставить на первое место, если хотите прожить очень долго. И вот воздействие на нас токсичных людей, это важный фактор в этом вопросе. Используйте все пути и возможности, чтобы оградить, как дачный участок забором, себя от «внешнего токсикоза». Тогда ваш внутренний мир будет радоваться, веселиться и расцветать всеми цветами радуги !

Глава 6. Красота спасет мир

Назвал эту главу цитатой Достоевского не потому, что ничего другого на ум не пришло, вариантов много всегда. Просто считаю эту фразу самой мощной и глубокой не только в литературе, но и в реальной жизни. Чем больше в жизни будет красоты во всех направлениях, тем она будет лучше и содержательней. Федор Михайлович вкладывает в понятие красоты больше духовного содержания, то есть это проявление любви, милосердия, доброты, человечности, отзывчивости и других подобных качеств. Внутренняя красота – это самое лучшее, что в нас присутствует. Она может изменить человека в самую лучшую сторону, направить его мысли ко всему самому светлому и лучшему. А для души это самый лучший и питательный бальзам, который есть на свете. В нашем хаотичном, порой жестоком мире красота становится опорой, тем, что возвращает смысл, гармонию и надежду.

- Что самое главное в женской красоте?
- Рот!
- Форма, цвет, величина?..
- Нет. Главное, чтобы он был закрыт.

Ну вот, а у меня он всегда открыт, только не в прямом смысле, а выплескиваю, как остатки чая в раковину, свои мысли на бумагу и вроде ей это нравится. Кстати, отмечу такой фактор. Когда писал предыдущую главу про токсич-

ных людей, то у меня настроение было какое-то пониженное, как давление у гипотоника, вялое, как член у импотента. А когда взялся преимущество в нашей жизни красоты описывать, то сразу почувствовал совсем другое состояние. Жизненный тонус повысился, как цены на нефть, творческое возбуждение возросло, как количество прыщей в пубертатный период, активность стала зашкаливать, как уровень воды во время ливня... Вот, оказывается, как на нас влияют отрицательные и положительные понятия, к ученым ходить не надо, «все на лице написано», а у меня еще в одном месте...

Хотя можно немного и выкладки исследователей вспомнить, ведь тема важная. Физиологи определили, что, когда человек смотрит на произведение искусства, он приходит к выводу «не нравится» за две секунды, а к положительному отзыву — за четыре. Во втором случае особо возбуждается зрительная кора, словно мозг, как компьютерная программа обработки изображений, усиливает яркость, контрастность и цвета видимой картинки. Если же произведение искусства не понравилось, быстро падает активность орбитальной префронтальной коры (эта часть мозга находится прямо над глазами), словно мозг решает: нечего тратить время и силы на рассмотрение того, что не понравилось. Также учеными было доказано, что рассматривание картин многих художников, например Рембрандта и Моне, повышает на десять процентов приток крови к мозговым центрам удовольствия. Вывод напрашивается сам собой, чтобы активней эти центры

стимулировать, нужно как можно больше произведения искусства познавать и рассматривать. И польза от этого всегда очевидна.

Чета пенсионеров попала в рай. Солнышко, птички поют, красота, сердце радуется. Тут супруг как даст своей жене подзатыльник.

— За что?

— Если бы не твоя диета на каше, мы бы тут уже год жили!

Ну, на тот свет я пока не хочу, пусть это даже рай будет. Ведь и на планете Земля есть чем наслаждаться, в частности впитывать и познавать красоту, как внешнюю, так и внутреннюю. Сразу подчеркну, что последняя, имеет для нас гораздо большее значение. Ну, сравните, что для человека важнее – идеальные черты лица «холодной блондинки», или такие внутренние качества, как доброта, интеллект, сердечность, отзывчивость, человечность... Список духовных качеств такой длинный, что могу его часами на «мозговой счетчик» наматывать и выдавать, как талоны пенсионерам, в содержании этой главы. Ну, это мое мнение в этом плане. Возможно, что для современных людей более приоритетными являются внешние факторы – фигура, походка, ухоженное и красивое лицо, стиль поведения. Это у них в первую очередь на уме и только после более длительного знакомства, многие начинают понимать, что внешность, пусть и красивая, это для человека не самое главное. Думаю, что каждый человек должен поразмышлять над вопросом, что для него в красоте в

приоритете – внешнее или внутреннее. Ответ на этот вопрос покажет к чему надо больше стремиться, или, наоборот, изменить направление своих симпатий...

Тяга к красоте и восхищение ей заложены в человеке генетически и нас интуитивно привлекает прекрасность, очарование и совершенство окружающего мира. Особенно завораживает великолепие гор, лесов, озер и рек, любой Природы. Если животным для удавшейся жизни достаточно иметь отличное здоровье, то человеку только этого недостаточно. Ум человека заиклен еще на социальной состоятельности и красота в этом вопросе играет далеко не последнюю роль. Окружающим всегда кажется, что красивые люди в большей степени умны и добры, чем остальные. В какой-то степени такое положение дел их в чем-то балует. Красивым всегда проще устроиться на работу, шагать по карьерной лестнице, то есть по многим вопросам они имеют преимущество над «серой массой». Многие об этом факторе знают и делают все, чтобы улучшить, от рихтовать свою внешность, тогда можно будет иметь успех не только у противоположного пола, но и прогрессивней продвигаться по службе.

Одесса. Рыбный ряд на Привозе. Продавец:

— Женщина, что вы думаете!? Берите! Таки живой карп!

Пять минут назад только плавал!

— А почему он не двигается, и жабры у него какие—то бледные?

— Мадам, он застыл и побледнел от волнения при виде

вашей ослепительной красоты.

По большому счету красота окружает нас во всех делах и занятиях, просто нужно уметь видеть ее и наслаждаться по полной программе. Приведу свои примеры этого процесса. Я, когда ухаживаю за огородом, то в голове мысли не только об урожае, но и чтобы все это хозяйство выглядело привлекательно и радовало глаз. Чтобы грядки были ровными, если какие-то пространства покрывает листьями, то стараюсь их тут же убрать, чтобы вид не портили. Если начинают активно лезть сорняки, то с ними тоже надо разбираться по полной программе, подстригать кусты, другие растения и т. п. В общем, красивый пейзаж за окном своей красотой радует глаз и греет душу. В доме картин достаточное количество, их тоже надо развешивать так, чтобы гармонизировали друг с другом. У всех людей есть дома посуда, вазы, статуэтки, многое находится на видном месте и все хотят, чтобы все эти композиции смотрелись максимально великолепно. Есть такая устойчивая, как пограничный столб, фраза «Куда ни глянь — везде красота», это абсолютно точно. Человеку надо всеми силами стремиться вносить красоту в свою жизнь и созерцать ее по всем направлениям, наслаждаясь этим процессом.

Несомненно, существует связь красоты с долголетием. Если бы ее не было, то не взялся бы за эту тему даже под дулом пистолета — шутка. Ученые в основном исследуют фактор красоты, как социальное преимущество, согласно которому

красавцам обоего пола проще продвигаться по жизни. Выше я отмечал эти моменты. Когда по жизни идти проще, то и здоровье, естественно будет лучше. Если ориентироваться на работы исследователей в этой области, то у тех, кого эксперты сочли наименее привлекательными, риск преждевременной смерти был на 16,8% выше по сравнению с теми, чья привлекательность была средней. Но я бы не советовал горевать по этому поводу некрасивым людям. Во-первых, сейчас есть все возможности, чтобы свою внешность подкорректировать в лучшую сторону. А во-вторых никогда не нужно воспринимать себя «вторым сортом». Ведь люди совершенно по-разному воспринимают красоту, тем более, очень часто у некрасивых людей присутствуют «компенсаторные» качества, которыми они активно привлекают к себе окружающих. Например, отличное чувство юмора, коммуникабельность на «уровне фантастики» и другие.

Но я бы обратил больше внимание на другие факторы красоты, которые ученых не волнуют пока. Красота однозначно уменьшает любой стресс. Если человек с напряженным внутренним состоянием посетит картинную галерею, насмотрится в ней на шедевры живописи, то выйдет оттуда совершенно в другом состоянии. Невроз растает, как утренний туман. А если вы красиво и гармонично пообщаетесь с созвучным вам человеком, то любое внутреннее состояние улучшится во много раз. Вспомним, когда нам плохо, мы всегда стараемся найти знакомых или друзей, чтобы выговориться, «по-

плакать в жилетку». То есть, красота в любом виде снимает стресс, улучшает состояние, а значит, укрепляется здоровье. А если постоянно при любой жизненной осечке «прибегать к услугам красоты», то это будет сильнее действовать, чем посещение психолога. В любом случае, вреда это точно не принесет, а только пользу. А любая польза организму, особенно нашей душе, продлевает жизнь, создавая благоприятный фон для этого процесса...

Глава 7. Пригласительный билет в вечность

Когда я увидел номер текущей главы, то у меня в голове что-то как «треснуло», похоже было на электрический разряд кратковременный. Сразу от этого насторожился, как заяц от непонятого шороха в кустах. Но если ушастый приготовился бежать от внезапной опасности, то я расслабился и приготовился к приятной мыслительной деятельности. Семерка, это не простая цифра, а может самая значимая, как в нумерологии, так и в нашей жизни. Она считается мистическим числом, связанным с духовным поиском, интуицией, мудростью, глубоким самопознанием. В христианстве оно связано с семью днями творения, семью таинствами и семью дарами Святого Духа. В исламе выделяют семь небес, а в буддизме — семь шагов к просветлению. Очень много можно вспомнить явлений, связанных с семеркой. Например, семь цветов радуги (красный, оранжевый, жёлтый, зелёный, голубой, синий, фиолетовый). В музыкальной октаве содержится семь нот (до, ре, ми, фа, соль, ля, си). Объём кратковременной памяти человека составляет примерно семь плюс-минус два элемента. Много пословиц с цифрой семь. Например - «Семь раз отмерь, один раз отрежь», «У семи нянек дитя без глазу» и много других. Если рассматривать подробно «циф-

ровой момент», то надо большую главу выделять, но это не моя тематика, поэтому ограничился одним абзацем.

А сейчас предлагаю всем хорошо вдуматься в представленную ниже притчу.

Одного художника император попросил написать Гималаи на стенах его дворца. Художник был Мастером дзэн; он сказал, что ему нужно для этого три года жить в Гималаях. Император спросил:

— Это займёт у тебя три года?

Художник ответил:

— Я прошу минимум времени, потому что, пока я не стану частью Гималаев, я не смогу написать их. Мне нужно пойти туда и раствориться в них.

По прошествии трёх лет он вернулся и расписал стену в три дня. Император пришёл посмотреть. Это было чудо! Он никогда не видел такие прекрасные горы. Даже настоящие Гималаи были немного бледнее в сравнении с ними. Он долго стоял и любовался, а потом заметил:

— Здесь я вижу тропинку, куда она ведет?

Художник ответил:

— Мы можем пойти посмотреть.

Они пошли и больше не вернулись.

Концовка этой притчи достаточно загадочна и это дает нам пищу для размышлений. Мне всегда нравились такие варианты историй, когда нет готового ответа и надо самому его додумывать. Для мозга отличная тренировка. И мои

выводы были следующими. Художник жил в Гималаях три года, чтобы «раствориться в них» — то есть полностью погрузиться в суть, стать с природой единым целым. А я такое же количество времени занимаюсь вопросами долголетия, отражая свои мысли на бумаге. То есть, эта тема загрузилась в меня, если «не на всю катушку», но пропитала достаточно. Провожу дальше ассоциации с притчей. Император, восхитившись работой мастера, замечает: «Здесь я вижу тропинку, куда она ведёт?» Художник отвечает: «Мы можем пойти посмотреть». Они пошли и больше не вернулись. В этом месте тропинка символизирует путь познания. Значит, я в какой-то степени познал тему долголетия, и теперь приглашаю читателя пройти по «проторенной тропинке». В предыдущем предложении слова «в какой-то степени» означают только то, что полностью познать и раскрыть эту тему просто невозможно, настолько она актуальная и сложная. Но стремиться в этом направлении должен каждый человек. А когда ему указывают примерные направления, то идти всегда проще и результат будет хороший.

Так вот эта глава не раскрывает какую-то отдельную тему, а является конкретным «Приглашением!» Предлагаю читателю вместе идти по непростому жизненному пути, познавая его тонкости и «крутые повороты». Работы в этом направлении непочатый край, имею в виду, что нужно не только теорией заниматься, но и постоянно практически поддерживать приходящие знания. Только тогда будет нужный и ожидае-

мый результат. В заголовке этой главы я специально акцентировался на понятии «вечность». Ведь логичнее было бы написать «долголетие», но тогда наше подсознание будет программировать нас на конкретный период жизни. Примерно сто лет, именно вокруг этой цифры «пасутся долгожители». Хотел их даже в шутку «стадом» назвать, но подумал, что эта прослойка населения небольшая и это слово к ним никак не подходит...

Думаю, что подобный Пригласительный билет никто и никогда не получал. Если принимаете его, то не забудьте сказать – «Принимаю, спасибо и начинаю действовать, активно продлевая свою жизнь!» Сказать или подумать нужно только потому, что все наши мысли и желания передаются во Вселенную и ваши благие намерения должны быть там зафиксированы и скреплены «Божественной печатью»...

Глава 8. Стихийные тропы долголетия

Когда я выезжаю на автомобиле по любым делам, то приходится проезжать один и тот же участок дороги. Одностороннее движение широкой полосой в одну сторону, параллельно проходит трасса в обратную сторону и между ними находится довольно широкий разделительный газон. И вот на одной стороне дороги установили автобусную остановку, но за ней жилищных комплексов нет. Чтобы на нее попасть, люди вынуждены переходить оживленную трассу без «официальных» пешеходных переходов. Естественно и по газону протоптали широкую, «накатанную ногами» пешеходную тропу. Это я сразу пример показательный привожу того, что в заготовке этой главы указал.

Стихийные тропинки возникают естественным, интуитивным путем, люди сами протапывают путь там, где удобнее или короче идти. Каждый человек в своей жизни ходил или видел такие «доморощенные маршруты», которые во всех населенных пунктах существуют помимо тротуаров. Люди всегда ищут оптимальный и более короткий маршрут - кто-то хочет срезать путь, кому-то хочется избежать длинной обходной дороги или пройти подальше от проезжей части. Такие пути были, есть и будут. Иногда городские вла-

сти замечают такие стихийные тропинки и принимают решение их обустроить, вплоть до асфальтового покрытия, но это происходит не так часто. Учитывая, что это явление достаточно укоренилось в нашей жизни, то даже психологи любят делать свои выводы по этому поводу. Ходьба по спонтанным тропам - это не случайный сбой, а отражение глубинных механизмов человеческого поведения и взаимодействия с пространством. Они возникают, когда люди интуитивно выбирают наиболее удобный маршрут, обходя официальные, часто менее практичные дорожки. Думаю, что можно с таким мнением согласиться.

Но я буду рассматривать явление со своей точки зрения. Свой пример – каждый день я определенное расстояние прохожу активной походкой, стараюсь сделать не меньше десяти тысяч шагов. Часть пути всегда проходит в одном и том же месте, а остальное бывает по-разному. Это действие регулярное, как приход почтальона, вполне укладывается в понятие «стихийная тропа долголетия». Каждый человек в этом плане имеет свои «накатанные дорожки». Кто-то ходит или бежит по утрам в парке или в лесу, кто-то велосипедные прогулки проводит по определенному маршруту, кто-то по утрам плавает во вполне конкретных водоемах и в таком ключе. То есть, в самых разных вариантах занятий по укреплению своего здоровья, используются различные пути и маршруты, которые удобны человеку, практичны и полезны. Кто занимается перечисленными выше мероприятиями

оздоровительного характера, должны конкретно задуматься над тем, все ли его устраивает в этом плане. Может рядом с вашим маршрутом проходит оживленная автомобильная трасса и атмосфера вокруг далека от идеальной, и нужно сменить маршрут? Может на вашей оздоровительной дорожке очень много людей также укрепляют здоровье. Все это хорошо, но кого-то это может раздражать. У нас в городе в лесу есть «Тропа здоровья», мы иногда с женой там бываем. Так вот, эти посещения лучше делать в утренние часы, когда меньше народу. Днем там кроме пешеходов и бегунов, появляются велосипедисты, самокатчики, колясочники... В общем, ходить по этим причинам не очень приятно, хотя вокруг лесная красота и шикарный воздух. Думаю, что я понятно указал вопросы, который каждый должен проанализировать и, если есть какие-то негативные моменты, даже небольшие, постараться избавиться от них, как от попрошайки на улице...

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.