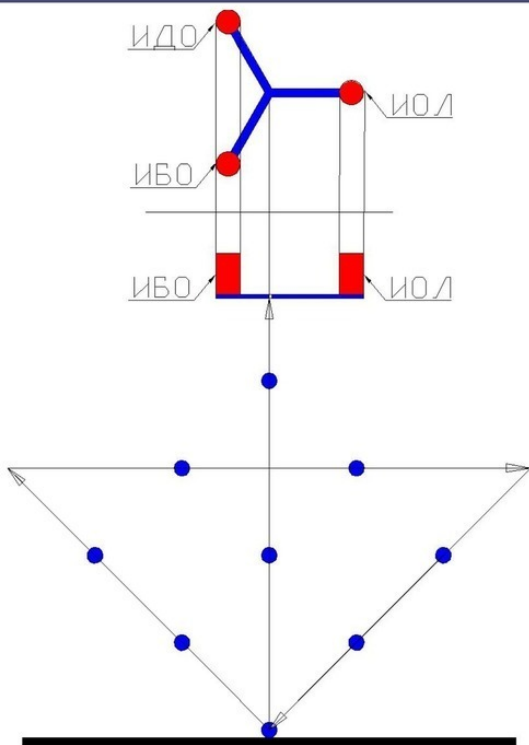


АЛЕКСАНДР ЕВГЕНЬЕВ

У МЕНЯ ДЛЯ ВАС ЕСТЬ ДВЕ НОВОСТИ



Александр Евгеньев
У меня для вас
есть две новости

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=29178872

ISBN 9785449031051

Аннотация

В окружающем нас мире много прекрасного, но, увы, он еще далек от совершенства. В книге автором предпринята попытка понять, почему в нашей жизни борьба с имеющимся негативом малоэффективна и что надо делать, чтобы наша жизнь стала лучше.

Содержание

Для кого эта книга?	5
БЛАГОДАРНОСТИ	6
ВСТУПЛЕНИЕ	7
1. ФРАГМЕНТЫ ПАЗЛА, ИЗ КОТОРЫХ СЛОЖИЛАСЬ ЭТА КНИГА	10
1.1. МЫ ОЧЕНЬ РАЗНЫЕ	11
1.2. «СЛАДКАЯ ПАРОЧКА»	15
1.3. ВОКРУГ ЗДОРОВЬЯ	21
Конец ознакомительного фрагмента.	26

**У меня для вас
есть две новости**

Александр Евгеньев

© Александр Евгеньев, 2018

ISBN 978-5-4490-3105-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Для кого эта книга?

Для тех:

- кто устал от окружающего негатива во всех сферах жизни;
- кому небезразлично свое будущее, будущее детей, внуков, и не только своих;
- кто не хочет прогибаться под навязанные стереотипы поведения, которые, мягко говоря, не очень хороши;
- кто хотел бы поменять жизнь к лучшему, но не знает, как для этого применить свои таланты и умения;
- кто хочет узнать, как быть оптимистом, когда кругом много негатива;
- кто хочет узнать, как ставить цели и при помощи личного алгоритма достигать их;
- кто хочет узнать, что за наука счастьеология, что такое воронка жизни, что за прибор счастьемер;
- кто хочет узнать, как можно заработать, прочитав эту книгу.

БЛАГОДАРНОСТИ

Выражаю искреннюю благодарность всем тем, кто встречался на моем жизненном пути. Вы все помогли мне стать тем, кем я стал, и являетесь моими незримыми соавторами этой книги.

Огромную благодарность выражаю своей нынешней супруге, которая редактировала текст книги, и которая вот уже более тридцати лет терпеливо помогает мне во всех моих начинаниях.

И, конечно, выражаю благодарность своим родителям. Мама моя была семнадцатой в семье, её родителей не стало, когда она была совсем малышкой, ее растила старшая сестра, у которой она потом нянчила ребенка, помогала ей по хозяйству. И, впоследствии, всю свою жизнь мама выполняла самую тяжелую и неквалифицированную работу. Чтобы вырастить меня и моих старших сестер, маме пришлось пройти через множество жизненных трудностей. Отец был мастером на все руки, зарабатывал и ремонтом, и на лесозаготовках на севере, и в колхозе; на фронте он возил на передовую боеприпасы. На их долю выпали тяжелые испытания. Они прошли войну, и голод, и разруху, и, несмотря на все лишения, умудрились вложить в меня и в моих сестер позитивное отношение к жизни.

ВСТУПЛЕНИЕ

*Плохо жить – только мучиться
Любимые слова моего
бывшего начальника*

Как вы уже, наверное, догадались из названия книги, первая новость для вас будет плохая, а вторая хорошая. Перед тем, как ознакомить вас с этими двумя новостями, автор в некоторой степени удовлетворит любопытство читателей, интересующихся его личностью, и попытается объяснить, что его, технаря, побудило взяться за перо, то бишь, за клавиатуру компьютера.

В первой части книги я решил попытаться показать разнообразие имеющегося во всех сферах нашей жизни негатива, который мешает жить радостно, не бояться за свое будущее, будущее своих детей и внуков, и обобщить причины этого негатива.

Во второй части книги я показываю рецепты устранения негатива, как применяющиеся сейчас, до написания этой книги, так и предлагаю свой подход решения проблем, свои идеи, способы и методы устранения этого негатива. Кроме этого, я предлагаю, как побудить читателей присоединиться к решению этой проблемы.

Появился я на свет в то далекое время, когда дважды два

было четыре, и результат не зависел от того, продаем мы или покупаем. Когда в предложении «мальчик в клубе клеил модель» был изначальный смысл всех этих слов, а слово «перфокарта» для подавляющего большинства населения было чем-то непонятным и загадочным, как, впрочем, и сейчас у молодых людей это ассоциируется если не с динозаврами, то, точно, с мамонтами. До школы в садик я не ходил. После учебы в дневной школе в восьмом классе я пошел работать и продолжал учиться в вечерней школе, потом была армия, работа и учеба в ВУЗе на вечернем отделении, семья, дети, работа, шашки, четыре огорода, увлечение спортивным горным туризмом, четыре квартирных переезда, внуки. За это время успел побывать в разных ипостасях – был рабочим и ИТРовцем, учеником и преподавателем, подчиненным и небольшим руководителем, здоровым и больным, холостяком, семейным и разведенным, в общем, всего и не упомяну.

И вот, совсем недавно, читаю у кого-то на страничке в соцсети: диалог: «Вы мясо едите? – Нет. А рыбу? – Нет. Вы вегетарианец? – Нет, я пенсионер». И тут я вдруг осознал, что это же про меня. Я уже на пенсии, мясо не ем, планов у меня – громадье, а вот с их реализацией как-то не очень. Все что-то, или кто-то мешают воплотить задуманное в жизнь. Ведь, как учат классики, нельзя начинать дело в понедельник (почитайте у Т. Г. Шевченко рассказ «Близнецы»), и не будет вам счастья, если тринадцатого числа, в пят-

ницу вам перебежит дорогу черная кошка с пустыми ведрами. Еще говорят – встал не с той ноги, вот и весь день наперекосяк. Так я встаю сразу на обе ноги, так как не знаю, на какую ногу и в какой день надо вставать. По логике вещей, в остальное время все должно получаться в лучшем виде. Но, увы, это далеко не так. А так как свободного времени на пенсии прибавилось, стал я вспоминать разные свои случаи из жизни и думать думать.

Почему мы сначала строили светлое коммунистическое будущее – не построили, теперь строим светлое капиталистическое будущее, но что-то оно опять получается не очень светлым? А так хочется воплотить все задуманное, чтобы дети, внуки, близкие и далекие люди, которых я, в большинстве своем, никогда не увижу, жили счастливо.

Этот мотив и заставил меня сначала провести анализ окружающей действительности за весь период своей сознательной жизни. Потом сделать выводы и поделиться с вами в этой книге своими мыслями, идеями, и предложениями, как устранить, если не весь негатив, то хотя бы часть того негатива, который мешает нам всем жить более счастливой жизнью, дорогой мой читатель.

1. ФРАГМЕНТЫ ПАЗЛА, ИЗ КОТОРЫХ СЛОЖИЛАСЬ ЭТА КНИГА

*Складывая свой пазл
жизни, учитите, что
этим занимаются и
все остальные люди.*

Эту книгу я собрал, как пазл, из, казалось бы, совершенно не связанных между собой событий моей жизни, интересных, по моему мнению, фактов из различных сфер; своих и чужих мыслей на разнообразные темы, которые все вместе и представляют собой элементы этого пазла. Все фрагменты пазла я старался расположить в хронологическом порядке, но это не всегда получалось, так как в нашей жизни все переплетено, иногда самым причудливым и непредсказуемым образом.

Фрагменты пазла собирались на протяжении весьма длительного времени, поэтому они разнятся своими стилями, акцентами и размерами.

1.1. МЫ ОЧЕНЬ РАЗНЫЕ

*Кто-то видит решение
проблемы в одном,
кто-то – в другом...
А для кого-то это вообще
не проблема! Мы разные.
Розбицкая Наталья*

Этот фрагмент о том, как у меня формировалось мнение о том, что мы не просто разные, а очень и очень разные в некоторых вопросах. И чем дольше я жил, тем больше убеждался, что мерить все и вся собой – это совершенно неправильно.

В детстве я полагал, что все люди очень похожи друг на друга. Ну, разве что, рост, размеры, цвет волос и глаз отличаются. А раз люди похожи внешне, то, естественно, я думал, что и мыслят они все так же, как я, или почти так. Потом стал присматриваться, наблюдать за разными людьми, и начали появляться вопросы, почему они себя ведут не так, как я. Тогда меня удивляло то, как это можно в теплое время года ходить в теплых бурках. И почему мои сверстники ходят зимой в туфлях, а у меня и в ботинках мерзнут ноги? А теперь сам, как только похолодает дома, надеваю теплые носки и удивления уже никакого нет. Оказывается, это связано с тем, что у всех людей разная густота кро-

ви. Со временем стал обращать внимание на то, что на одних и тех же событиях, слова люди реагируют совершенно по-разному. К примеру, приезжаем мы из подшефного колхоза, куда раньше посылали нас с работы помогать колхозникам, и слышу я, как кто-то говорит, как там было хорошо, а кто-то жалуется, что там и грязно, и кормили плохо, ребята все время приставали к девчонкам, в общем, просто кошмар.

Пришла как-то к моей супруге бывшая сотрудница, с которой много лет назад они вместе отдыхали по турпутевке. Я их слушаю, и не могу понять, а точно они отдыхали в одном месте? Одна рассказывает, а другая слушает с открытым ртом, удивляется, то же самое с рассказом другой участницы похода. Смотрим все вместе фотографии этого похода. Да, они там вместе, но рассказы о тех событиях у них совершенно разные.

Была у нас на работе сотрудница, которая часто нервничала, переживала за работу, и за которой со временем заметили такую особенность. Пока она на работе, все оборудование сбоит и ломается, как только она уходила на другую площадку – все переставало ломаться, и так было не единожды. А другую сотрудницу постоянно било статическое электричество, когда она работала на карточном перфораторе, была раньше такая техника, кто помнит. Садится за этот же перфоратор другая девочка – никаких проблем. Я лично знал человека, который проверял напряжение в розетке двумя пальцами без всяких негативных для себя последствий. Есть

люди, которые «видят» руками,

есть люди с феноменальной памятью, кто-то видит на картине солнце, а кто-то – яичницу.

Мы все разные и в своих способностях, и в реакциях на происходящее. Когда мне уже было за сорок, и, казалось, что я уже знаю жизнь и разбираюсь в людях, произошел один неприятный и до сих пор мне непонятный случай. Тогда уже прошло некоторое время после трагической смерти одного моего очень хорошего друга, который был душой и руководителем нашей туристской секции. В память о нем, из самых лучших побуждений, решил я подарить его жене смонтированный из разных сборов и походов фильм, чтобы была память о нем ей и ее маленькому сынишке.

Реакция его жены, которая тоже была туристкой, и ее я, как мне казалось, хорошо знал, весьма меня озадачила и огорчила. Почти год она со мной не разговаривала и обижалась. Со временем отношения возобновились, но почему она так прореагировала, для меня до сих пор загадка, а чтобы не ворошить былое, я просто при общении не касаюсь этой темы.

Что уж говорить о национальных отличиях?! Например, в Японии высшее проявление чувств у влюбленной пары – это прижаться друг к другу спиной. А если на работе хотят избавиться от неподходящего сотрудника, то ему дают пустой кабинет и он там целый день ничего не делает. Через время он не выдерживает такой «нагрузки» и увольняется.

Попробуйте у нас кого-либо напугать такой «страшной» работой.

Или, к примеру, скупка земель за бесценок при эпидемии с последующей их перепродажей на западе приводится как пример удачного предпринимательства, а у нас люди, живущие на чужом горе достойны только презрения.

Поэтому постарайтесь, хотя это и очень трудно, не ждать от людей той реакции на ваши слова, поступки, которой вам хочется.

Приведу слова знаменитого духовного индийского религиозного лидера и мистика Ошо.

Вопрос: «Почему так много разочарования в мире?»

Ошо: «Потому, что очень много ожиданий. Ожидания это яд. Вот почему есть разочарования; по-другому быть не может. Осознай ошибочность, вредоносность ума в состоянии ожиданий. Постепенно, если вы сможете это осознать, ожидания отпадут, и не будет разочарований».

Но не надо делать трагедии из того, что мы разные. Просто это надо принять, как данность, и учитывать при общении с другими людьми, стараться находить общие точки соприкосновения, а их, обычно, намного больше, чем различий между нами. Ведь, если бы мы все были одинаковые, то какая бы это была скучная жизнь!

1.2. «СЛАДКАЯ ПАРОЧКА»

Ваш сын курит, курит, курит!

– Что, так много курит?

– Нет, только когда выпьет.

– Он что, еще и пьет?

– Нет, только, когда в карты проиграет.

Из анекдота

Этот фрагмент пазла (далее просто фрагмент) о курении, выпивке и о том, как я у меня начинало зарождаться понимание того, что человек может делать все, что хочет, но это не должно мешать окружающим.

Чаще всего курение и выпивка идут в связке, и этим усиливают свой негативный эффект, как для тех, кто пьет и курит, так для окружающих их людей. Но мне проще рассмотреть их по отдельности.

Помню еще, когда я был дошкольником, мой отец курил папиросы «Шахтерские» и «Беломорканал», а, чтобы бросить курить, покупал монпансье в круглой жестяной баночке, которые я благополучно съедал вместо него.

Так вот, насчет курения. Мой отец умер от рака горла, не дожив даже до пенсионного возраста, я думаю, что не в последнюю очередь в этом виновато курение. В школьные годы, в четвертом-пятом классах, я ходил к другу, у ко-

торого в семье уже тогда был телевизор, «на кино». А его отец курил очень сильно. И вот, смотрим мы с другом кино, и в самый интересный момент отец друга начинает кашлять, да так громко и долго, что телевизора уже не было слышно, и исчезал весь интерес смотреть кино. Муж моей старшей сестры тоже курил и сильно кашлял, и, пока не получил квартиру, и жил с нами, мы все вынуждены были слушать всю ночь его рулады. Есть люди, которые вообще не переносят табачный дым. И если такой человек входит в прокуренный лифт, то он может задохнуться и даже потерять сознание.

А вы знаете, что ускорило смерть знаменитого в свое время вратаря Льва Яшина, актера Абдулова, американского актера, который снимался в рекламе сигарет? Все они были заядлыми курильщиками.

Нанося курением вред своему кошельку, своему здоровью и окружающих, ведь пассивное курение весьма вредно, особенно, малым детям, вы способствуете обогащению табачной индустрии и гробовщиков. Табачная индустрия тратит огромные средства на рекламу табачных изделий, заказные статьи о «легких» сигаретах и чудо-фильтрах, на кинокомпании, чтобы герои и героини их фильмов обязательно курили. И это все, помимо стоимости самих сигарет, состав которых слабонервных может шокировать, вы оплачиваете со своего кошелька. Задумайтесь об этом и решите – а оно того стоит?

Молодые люди могут сказать, что я бы, может, и не курил,

но тогда все будут меня считать слабаком и маменькиным сыночком, не будут со мной дружить.

Я тоже был в вашем возрасте, и не понаслышке знаю, что это такое, если ты не такой, как все в твоей «песочнице». Да, непросто устоять, но вполне возможно, мой личный опыт, и опыт многих других людей, это подтверждает. Как известно, самый лучший способ бросить курить – не начинать.

Во времена моей молодости я часто слышал от курильщиков вопрос: «Можно закурить?» К сожалению, сейчас эту фразу не услышишь, и большинство курильщиков обоих полов курят, не обращая внимания на то, что рядом могут быть дети или, что это просто кому-то неприятно. Этим грешит большинство водителей общественного транспорта, не обращая внимания на то, что их пассажиры от этого страдают.

Поэтому я предлагаю, пока курение не исчезло как явление, поменять акценты и писать на сигаретах, что в первую очередь курение вредит и мешает окружающим, а уже во вторую очередь, то, что Минздрав предупреждает об опасности курения лично для вас.

Теперь немного поговорим о выпивке и ее последствиях. Я не буду рассказывать о вреде питья, в том числе и «культурного», об алкогольной мафии и сколько она на вас зарабатывает, ее методах маркетинга и подделках алкогольной продукции – эту информацию легко найти в интернете. Я просто перечислю некоторые факты, с которыми лично сталкивался в своей жизни.

У моего дяди по отцовской линии под конец жизни питье привело к агрессии, он бросался на тетю с кулаками, после это прожил совсем недолго. Его выпившему сыну на железной дороге отрезало ноги, вскоре он скончался. Второй их сын после выпивки на свадьбе затеял драку и попал в тюрьму. Он тоже всю жизнь хорошо пил, после операции из-за этого остался почти без желудка, под «занавес» на почве алкоголизма поджег свой дом, вскоре скончался.

Мой одноклассник Миша был самым сильным среди сверстников. Как «настоящий» мужчина выпивал в компаниях, после армии крепко подсел на выпивку, замерз в сугробе, ему еще не было и тридцати лет. Мой двоюродный брат по материнской линии тоже «употреблял», под конец жизни решил, что жизнь не удалась, и решил уйти из нее раньше, его спасли, но прожил он после этого не долго. Муж моей сестры тоже не был трезвенником. Напивался и начинал буяннить, а утром ничего не помнил, и удивлялся тому, что ему рассказывали о его подвигах. Его сын, мой племянник, вначале не пил, но потом тоже пристрастился. Из-за этого он ушел из жизни, когда ему было всего 42 года. На работе у нас был сотрудник, который мухи не обидит, пока не выпьет. А после выпивки ему обязательно надо было с кем-нибудь подраться. Еще один бывший сотрудник после выпивки выпал из окна и насмерть разбился. Это только те случаи, которые пришли на ум в первую очередь.

А ведь я помню всех этих людей, когда они были еще

вполне нормальными, веселыми и адекватными. Но алкоголь медленно и уверенно делал свое дело, люди спивались, кто быстрее, кто медленнее, но финал один – деградация личности и быстрый финал. А вот случаев, когда алкоголь кому-нибудь помог, я не припомню. Да, есть примеры, когда люди всю жизнь понемногу «употребляли», и при этом не спивались, я знаю и такие случаи. Но помните, на данный момент НЕТ такого метода, который со 100% уверенностью покажет, сопьетесь вы со временем, или нет.

У всех нас очень разные организмы, наследственность, окружение, и реакция на алкоголь у всех может быть совершенно разная.

Теперь о пьянстве за рулем. В середине 80-х годов по просьбе преподавателя одной из автошкол я сделал стенд для проверки реакции водителей на световые сигналы светофора. В тот момент, когда светофор переключался с зеленого света на красный, курсант автошколы должен был нажать на педаль тормоза. На стенде отражалось время, проходящее от зажигания красного света до полного нажатия педали тормоза. Переключение ламп светофора управлялось генератором случайных чисел. Так вот, ВСЕ курсанты, которые проверялись на этом стенде, как в трезвом состоянии, так и в не очень, показали замедление реакции в состоянии «не очень трезвый». Выводы делайте сами.

Есть такая, довольно спорная шутка: «Папа, а что такое счастье? – Женишься, сынок, поймешь, Но будет поздно».

В нашем случае это будет звучать так: «Пить или не пить? Выпьешь, поймешь, но будет поздно». Право выбора, пить или не пить, остается за вами, но я вас предупредил о возможных последствиях. А тем молодым людям, которые боются, что друзья их не возьмут в свою «песочницу», если вы не будете с ними пить, скажу так, если у вас «кишка тонка» – пейте.

Если на одну чашу весов положить, что хорошего дает курение и выпивка, а на другую весь негатив от них в виде укорачивания жизни, больничных, удара по бюджету, разбитых семей, аварий, преступлений на почве алкоголизма, то негатив явно перетянет. Поэтому предлагаю просто не курить и не пить.

1.3. ВОКРУГ ЗДОРОВЬЯ

– Доктор, мой муж в последнее время странно себя ведет.

После того, как выпивает кофе, он съедает всю чашку.

– Действительно странно, ведь самое вкусное в чашке

– это ее ручка.

Из анекдота

Этот фрагмент о том, что наше здоровье зависит от очень многих факторов, и что негатива тут очень даже предостаточно, и что-то тут надо делать.

С медициной у меня как-то не заладилось. В детстве я часто болел простудными заболеваниями. С вечера, например, у меня была повышенная температура, утром приходит врач, а у меня ее уже нет, и, похоже, врачи думали, что я просто не хочу идти в школу. И только уже далеко за 30 лет, я случайно узнал, что у меня всегда с утра пониженная температура.

Отцу, когда его лечили от рака горла, на груди выжгли облучением сетку, но так и спасли. Перед армией мне рвала гланды практикантка, по кускам, похоже, что-то сделала неудачно, потому что после этого много лет я боялся широко зевать – было очень больно.

У моей старшей сестры долго лечили сердце, а, оказалось, что неправильно диагностировали, у нее был рак желудка, узнали, когда было уже поздно. Младшая сестра умерла от инсульта, так и не придя в себя после пяти дней в реанимации. Теперь понятно почему, мы наивно полагали, что медицина у нас все еще бесплатная. Список далеко неполный, но дает представление, почему у меня «не заладилось» с медициной.

Из вышеизложенного видно, что уровень профессионализма, отношение к пациентам, мягко говоря, плохие. А в последнее время положение усугубляется еще и «презренным металлом», которым не брезгают все, кто причастен к вашему здоровью. Это и врачи, и фармацевты, и диетологи, и производители пищевых добавок, тренеры фитнеса, йоги и т. п.

Еще лет сорок назад в журнале «Наука и жизнь» была статья о том, что если лекарство принимать с учетом биоритмов человека, то дозировку его можно уменьшить в несколько раз. Нетрудно догадаться, почему эта методика сейчас не применяется, а вместо дешевых лекарств рекомендуют дорогие аналоги.

Хорошо, что я давно знаком с «ипликатором Кузнецова», он мне помогает при болях в спине. А кто не знает, вынужден применять дорогие мази и принимать дорогостоящие обезболивающие препараты. Вы сейчас много встречали врачей, которые для лечения рекомендуют своим пациентам деше-

вые методы или препараты? Практически, все они сейчас работают в «связке» с аптеками. Уже не единожды попадалась информация о методике выращивания новых зубов вместо выпавших и удаленных. Вам часто об этом говорили у стоматолога, или о том, что при зубной боли можно пожевать прополис? Я такого не помню.

Девиз врачей о том, что нет здоровых людей, а есть недообследованные, сейчас поставлен на поток. Более 30 лет назад мне, из-за появившихся болей, предложили вырезать почку. К счастью, я тогда отказался. Я с ней благополучно живу и по сей день, а боли исчезли после операции на позвоночнике, которую, возможно, и не надо было делать. Потому что позвоночную грыжу, какая у меня тогда образовалась, теперь можно лечить не оперативным путем.

Кроме ненужных и дорогих операций, на поток поставлена и целая индустрия, которая связана с избавлением от лишнего веса. Рекомендую всем желающим похудеть очень простой способ, не требующий затрат на обследование, диетолога, фитнес-тренера, бассейны и т. д. Готовьте себе невкусную пищу. Все, точка. Ее много не съешь, но и с голоду не умрете. А когда вы готовите вкусную пищу, просто невозможно устоять, чтобы не съесть еще кусочек. А если у вас огромная сила воли, и вы устояли от соблазна, то незримая борьба вас с перееданием на подсознательном уровне может со временем проявляться отрицательно на ваших близких, коллегах по работе или подчиненных.

Общеизвестно, что наше здоровье напрямую зависит от того, какую пищу мы едим. Все эти добавки, усилители вкуса, ГМО, консерванты и прочая химия не добавляют нам здоровья, а только приносят прибыль производителям этой продукции. Но не впадайте в крайность, есть все время только качественную и здоровую пищу и пить воду из ледников.

Знаменитый путешественник Н. М. Пржевальский всегда старался пить только кипяченую воду, поэтому у организма не было иммунитета. Он погиб от того, что, когда не было возможности кипятить воду, он выпил грязную, некипяченую воду. При этом, с остальными членами экспедиции, которые пили эту же воду, ничего такого смертельного не случилось.

Я работал в швейцарской фирме «Цептер», где рассказывали о том, как одна дама готовила себе полезную пищу исключительно в посуде этой фирмы. А когда ее пригласили в ресторан, и она там вынуждена была есть ресторанный пищу, то получила пищевое отравление, а всем остальным было вкусно и с ними ничего не произошло.

Несколько слов о физической нагрузке и спорте. Обязательно занимайтесь, но не спортом, тем более профессиональным, а физкультурой, хоть сейчас этот термин и не в моде. Профессиональный спорт в большинстве своем весьма травматичен. Я знал о девушке, которая в 19 лет стала инвалидом, она профессионально занималась гимнастикой. Я был знаком с молодыми ребятами, бывшими боксерами. По-

что у всех были головные боли, ведь каждый удар в голову – это микросотрясение головного мозга. А сколько молодых людей себя покалечили, насмотревшись в кино на суперменов, которые прыгают с двенадцатого этажа, пробивают головой бетонные стены, а потом идут дальше, вроде бы, как ни в чем не бывало. Сейчас в моде занятие фитнесом, это не плохо, пробовал на себе, но без фанатизма. А недавние исследования показали, что время, которое вы проводите, к примеру, на беговой дорожке, продлевает вашу жизнь как раз на то время, которое вы проводите на этой дорожке.

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.