

Игорь Тоневицкий

# **Мифы и реальность активного долголетия**

# Игорь Тоневицкий

## Мифы и реальность активного долголетия

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=39855266](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=39855266)*

*ISBN 9785449602954*

### Аннотация

Долгая активная жизнь – мечта многих людей. Но возможно ли вообще прожить более века, сохранив при этом ясный ум и хорошее здоровье? Автор книги убежден – возможно. В книге приведены реальные факты и данные научных исследований, подтверждающие, что активное долголетие – реальность. А также даны практические советы, как прожить долгую, активную, интересную, полноценную во всех отношениях жизнь.

# Содержание

Предисловие	5
Мифы и легенды	13
Персонажи библейский сказаний	13
В продолжение темы	21
Быть отцом никогда не поздно	28
Чуть в сторону, но не совсем	34
Герои русских былин	40
Долгие лета торговых представителей	47
Конец ознакомительного фрагмента.	49

# **Мифы и реальность активного долголетия**

**Игорь Тоневицкий**

© Игорь Тоневицкий, 2019

ISBN 978-5-4496-0295-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Предисловие

Все люди, как женщины, так и мужчины, независимо от национальности и вероисповедания, социального и финансового положения, хотят жить долго и счастливо. Это естественно. Прожить долгие годы, побывать в разных уголках земного шара, погулять на свадьбах своих внуков, испытать массу положительных эмоций, перешагнуть порок столетия и оставить о себе яркую светлую память, выглядит заманчивой перспективой. А если при этом еще удастся сохранить ясный ум и крепкое здоровье, вообще замечательно!

Но это все в теории. На практике же дело обстоит совсем иначе, по крайней мере, у подавляющего большинства людей. Даже до восьмидесяти лет доживают единицы из ста, а уж про столетний рубеж и говорить не приходится. При этом некоторые представители официальной науки заявляют, что старость скоро будет побеждена, эликсиры молодости почти готовы и скоро все желающие (те, кому за пятьдесят) вернут себе былую красоту и силу, то есть станут такими, какими были в двадцать лет.

Все это можно было бы принято за шутку, но геронтологи весьма серьезно говорят об этом. И надо сказать, открытия последних лет дают убедительные доказательства того, что долгая жизнь может стать реальностью.

Да, уважаемый читатель, доказательства уже есть. Для примера можно привести такое понятие, как теломераза. Дело в том, что биологический возраст – это свидетельство рационального использования генетической программы, а «записана» она в теломерах клетки.

ДНК человека насчитывает 23 хромосомы. Теломеры хромосом защищают генетическую программу и ответственны за целостность ДНК. Когда этот факт был установлен, ученые провели ряд экспериментальных исследований. Панацея была найдена в виде теломеры – удивительного фермента, который имеет свойство достраивать почти все израсходованные теломеры. Сам эксперимент выглядит так – ген теломеразы внедряется в соматические клетки человека, в результате – теломеры удлиняются, что способствует продлению жизни и омоложению организма. То есть тот, кому пятьдесят лет, через некоторое время выглядит на тридцать.

Похоже на сказку, не так ли? Да, но это только на первый взгляд. Уже имеют быть место удачные эксперименты. Вопрос с том, какие будут последствия искусственного вмешательства в организм? Как известно, просто так, даром, ничего не проходит.

**Парадокс в другом и о нем мало кто знает. Теломеры можно удлинить самому. То есть естественным природным путем можно запустить внутренние меха-**

## **низмы, отвечающие за молодость, красоту и активное долголетие.**

Что касается ученых, они не только приводят различные аргументы и данные научных исследований, а также реальные факты долгой плодотворной жизни. Такие факты действительно имеют место, и это является очередным доказательством того, что долгая жизнь возможна. Вот только фактов не так много, как хотелось бы. Хотя в двадцать первом веке, то есть в наше время, продолжительность жизни в самом деле выросла, что дает тем же ученым, а также правителям разных стран, еще один повод для гордости за свою важную для общества деятельность.

Но здесь есть один момент. С каким периодом истории ее сравнивать? Если со средними веками, то да, нынешнее общество шагнуло далеко вперед. Да что там средними, посмотрите фотографии людей, живших в начале двадцатого века! В тридцать лет они уже смотрелись взрослыми солидными людьми. А сейчас? Многие женщины в тридцать смотрятся как студентки первого курса института, словно вчера школу закончили. Да и мужчины тоже не отстают. Конечно, такое стало возможным благодаря тому, что побеждены многие болезни, которые ранее считались неизлечимыми. Люди стали вести более активный образ жизни. Появилась целая индустрия работы с телом: фитнес – клубы, солярии, массажные кабинеты, салоны красоты. Есть элитные кафе

и рестораны, где можно заказывать блюда из натуральных продуктов. Магазины, в которых продают качественные продукты. Да, цены в тех заведениях доступны далеко не всем, но в то же время достаточно большому количеству людей они вполне по карману.

В любом случае, как бы там ни было, жизнь современного человека не сводится к ежедневной борьбе за выживание (как триста – четыреста лет назад), а проходит в теплых комфортных условиях. Все это способствует долгому сохранению хорошего внешнего вида, а заодно с ним формированию слабого организма, не способного выжить в экстремальных условиях. И там, где наши предки легко преодолевали препятствия, современный человек в лучшем случае просто сникнет и хорошо, если при этом еще останется в живых. Конечно, это не значит, что мы хуже своих предков. Нет, не хуже и не лучше, просто мы живем в других условиях, а значит мы другие.

**Каждая эпоха имеет свои социально – культурные особенности, оказывающие заметное воздействие на продолжительность жизни.**

Что касается различных периодов истории, то не всегда (по меркам нынешнего времени) люди жили мало. Есть множество исторических документов, повествующих о жизни различных правителей, полководцев, ученых, писателей, пу-

тешественников и других ярких личностей.

И если посмотреть даты их прихода в этот мир и ухода из него, картина вырисовывается весьма впечатляющая. Многие из них прожили более восьмидесяти – девяноста лет, а некоторые даже за сто перешагнули.

Все это проверить очень легко, надо просто набраться терпения и изучить соответствующие исторические материалы.

Ну а если мы почитаем мифы и легенды народов мира, особенно те, в которых рассказывается о жизни и подвигах героев, там цифры будут вообще запредельными. А ведь мифы, кто бы там чего не говорил, на пустом месте не появляются.

В священных книгах всех религий тоже можно встретить достаточно большое количество историй, рассказывающих о каких – то просто невероятно долгих сроках жизни различных личностей, например, библейских персонажей.

Конечно, официальная наука эти истории не признает, считая, что все они являются просто красивыми легендами. Вот только где доказательства, что это так? Кто – то из нынешних ученых жил в то время? Кто – то вел наблюдения, а потом их записывал? Это вряд ли, правда? Правда. А раз так, как ученые мужи могут заявлять о том, что случаи, описанные в книгах и изложенные в мифах – самые обычные сказки?

Естественно, нет и обратных доказательств, и еще никто из наших современников не смог подтвердить реальность

описываемых событий тех лет. И все же, есть основания считать, что некая доля правды в тех историях есть. Легенды не возникают на пустом месте. И разум человека устроен так, что он не может что – то выдумать, не имея визуальных подтверждений в физическом мире. Да, он может преувеличить, приукрасить, добавить, но выдумать то, чего ни разу не видел, разум не в состоянии. Значит, во всех тех мифах и легендах лежат некие реальные случаи, которые (вполне возможно) были несколько преувеличены. А может, и не были. Как говорить, кто знает.

В любом случае, если мы будем следовать по шкале истории с древнейших времен до нынешней эпохи, внимательно изучая истории жизни различных известных личностей, то обязательно увидим, как некоторые из них проживали более века, сохраняя при этом, до последних своих дней, ясность ума и крепость тела. И сейчас, среди наших современников, такие люди тоже есть.

Все это говорит о том, что долгая, активная, плодотворная жизнь, возможна. И каждый человек, независимо от места рождения, пола, национальности, вероисповедания, социального и финансового положения, способен пополнить число активных долгожителей. И многое здесь зависит от него самого.

Да, есть внешние факторы, влияющие на здоровье и судьбу, и о них мы тоже поговорим. И в то же время, продолжительность жизни в руках самого человека. Особенно, че-

ловека активного. Ибо активный человек может даже внешние факторы изменять в лучшую для себя сторону. Не всегда, конечно, но в большинстве случаев, может. На первый взгляд, звучит немного банально, но это так. Как говорили мудрецы всех времен и народов – все в ваших руках. Полностью согласен.

**Человек получает то, что выбирает. И этот выбор делается всегда. Осознанно или неосознанно, но все равно делается.**

В этой книге собрана реальная информация о реальных случаях активной долгой жизни. Начиная с древних времен, народных сказаний и легенд, а также исторических документов, и до наших дней. Помимо этого сюда включены личные наблюдения и общение с некоторыми долгожителями. А также научные исследования, в том числе некоторых знакомых ученых, в первую очередь геронтологов.

Все это позволило написать данную книгу, которая, надеюсь, даст читателю надежду, а может даже и веру в долгую плодотворную жизнь. А еще лучше – желание действовать. Потому что, надеяться и верить можно долго, рассчитывая, что когда – ни будь получишь желаемое, а можно просто действовать и получать. Так что, лучше действовать.

При этом скажу сразу, рекомендаций и советов давать не буду, это не в моих привычках. А вот наблюдения и сле-

ланные выводы озвучу. Принимать их к сведению или нет, решать лично вам, дорогой читатель. В любом случае, думаю, от чтения книги вы получите удовольствие, а это уже большой плюс. Тем более, что состояние удовольствия тоже способствует продлению жизни.

Так что, до встречи на следующих страницах.

**ПРИЯТНОГО ЧТЕНИЯ!**

# Мифы и легенды

## Персонажи библейский сказаний

В каждой религии, есть свои духовные учения, а также различные знания, записанные на бумаге и изданные в виде книги. Теперь даже трудно представить, кто были авторами тех записей. Конечно, имена некоторых известны. А сколько других, которые внесли свои дополнения, таким образом, реально обогатив священные писания. Кто их знает? Наверное, никто. Их имена так и останутся неизвестными. Но благодаря им, мы знаем очень многое о тех временах, и эти знания воистину бесценны.

Тора, Библия, Коран. Священные книги иудаизма, христианства и мусульманства. У всех у них одна общая основа, одни и те же правила поведения для обретения здоровой, богатой, благополучной жизни. Сейчас не буду доказывать единство всех трех мировых религий, это выходит за рамки нашей темы. Скажу только, что везде (Тора, Библия, Коран) представлены одни и те же Архангелы и Пророки. И только одно это уже говорит о единой, общей основе всех мировых религий.

Если мы посмотрим еще дальше, например, обратим свой

внимательный взор на Дальний Восток, и почитаем священные тексты буддизма, индуизма, даоссизма, тибетских, индийских и китайских учений, то и там увидим много общего с «нашими родными религиями».

Обратимся к далеким дохристианским временам наших предков, и там заметим много общего с учениями Будды, Христа и Магомета. И как бы нас не заверяли отдельные «крутые историки», что предки славян были варварами и язычниками, сейчас находится все больше и больше подтверждений их высокого духовного уровня. И жили они по законам природы, а потому жизнь их была долгой и богатой.

И во всех этих источниках есть большое количество сказаний о подвигах и славной судьбе народных героев: богатырей, воинов, волхвов, целителей, пророков. Описаны их ратные дела, которые они творили на протяжении всей жизни. И вот тут то и появляется самое интересное. Посмотрите годы жизни некоторых отдельных персонажей. Цифры там названы просто запредельные. Смотрите сами.

Для начала обратимся к Библии, к Ветхому Завету. Существуют различия в библейской хронологии и интерпретации описанных там сказаний. Например, Феофип Антихонийский и Климент Александрийский называют одни даты времени появления Адама и последующих за этим событий, а Юлий Африканский и Евсений Кесарийский, несколь-

ко иные. Что впрочем, характерно для многих исторических времен. Но даже при таких расхождениях, те и другие называют одни и те же возраста описанных персонажей, а также возраста, когда у них появились дети.

## **И вот что мы можем там увидеть. До потопа.**

Адам, прожил 930 лет. Возраст к рождению сына – 230 лет.

Сиф (Шет), прожил 912 лет. Возраст к рождению сына – 205 лет.

Енос (Энот), прожил 905 лет. Возраст к рождению сына – 190 лет.

Каинан (Кенан), прожил 910 лет. Возраст к рождению сына – 170 лет.

Малелеил (Мелалалель), прожил 895 лет. Возраст к рождению сына – 165 лет.

Иаред (Яред), прожил 962 года. Возраст к рождению сына – 162 года.

Енох (Ханох), прожил 365 лет. Возраст к рождению сына – 165 лет.

Мафусаил (Метутелах), прожил 969 лет. Возраст к рождению сына – 187 лет.

Ламех, прожил 777 лет. Возраст к рождению сына – 188 лет.

Ной, прожил 950 лет. Возраст к рождению сына – 500 лет.

## **После потопа.**

### **Эпоха расселения.**

Сим (Шем), прожил 600 лет. Возраст к рождению сына – 102 года.

Аророксад (Арнахимад), прожил 438 лет. Возраст к рождению сына – 135 лет.

Каинан, прожил 460 лет. Возраст к рождению сына – 130 лет.

Сала (Шеллах), прожил 433 года. Возраст к рождению сына – 130 лет.

Евер (Эвер), прожил 464 года. Возраст к рождению сына – 134 года.

Фален (Пелег), прожил 239 года. Возраст к рождению сына – 130 лет.

Рагав (Ред), прожил 239 лет. Возраст к рождению сына – 132 года.

Серух (Серуг), прожил 230 лет. Возраст к рождению сына – 130 лет.

Нахор, прожил 148 лет. Возраст к рождению сына – 79 лет.

Фарра, прожил 205 лет. Возраст к рождению сына – 70 лет.

Авраам, прожил 175 лет. Возраст к рождению сына – 100 лет.

Весьма приличная продолжительность жизни, не прав-

да ли? Особенно у тех личностей, что жили до потопа. После потопа, если читатель обратил свое внимание, продолжительность жизни несколько уменьшилась, однако по сравнению с сегодняшними мерками, оставалась все же достаточно долгой.

Возможно, у кого – то возникнет вопрос – почему указан возраст к рождению сына. Что, рождение дочерей не учитывалось? Или к девочкам отношение было хуже? Нет, конечно. Отношение было очень хорошим (даже более трепетным, чем к мальчикам) и рождение учитывалось. Просто в те далекие времена именно мальчики считались наследниками рода, потому и повелось во время брака брать фамилию мужа. Это правило и сейчас действует во многих странах мира, особенно в восточных регионах.

Конечно, найдется немало скептиков, которые могут заявить, что все описанные в священных писаниях события – просто красивые легенды. Вполне возможно, тем более, что проверить это никто не может. Тем не менее, легенды не появляются на пустом месте. Выше уже было сказано о том, что человеческий разум не в состоянии выдумать нечто такое, чего он никогда не видел. И почти все открытия в науке совершались не с помощью разума (как ни странно), а путем озарения и интуитивных предчувствий. А разум только получал готовую информацию, после чего придавал ей практическое применение.

Например, величайшие ученые, совершившие переворот

в науке, Альберт Эйнштейн и Никола Тесла, неоднократно заявляли о том, что свои идеи черпают из некоего источника, к которому подключаются с помощью интуиции. После чего передают полученную информацию разуму, а тот ее уже перерабатывает на свой лад. Многие другие представители науки говорили то же самое. Достаточно просто почитать биографии их жизней, чтобы убедиться в этом.

**Есть некий источник получения информации, доступ к которому имеет каждый и именно интуиция является связующим с ним звеном. А разум просто получает информацию в готовом виде и использует ее.**

Вот в чем заключена настоящая работа разума – в приеме, использовании и передаче информации. Что впрочем, уже хорошо. Должен же он хоть какую – то работу выполнять. Вот он ее и выполняет. И надо признать, в этом плане, он действует очень успешно.

В любом случае, как бы там ни было, многие современные исследователи склоняются к тому, что в библейских текстах описаны реальные события. Может, где – то немного преувеличенные, но все же реальные. А значит, названные выше персонажи, действительно жили невообразимо долго.

А насколько реальны эти персонажи, может спросить уважаемый читатель. Если такой вопрос возникает, значит,

опять начинаются игры разума. Ему постоянно нужны какие – то доказательства, так уж он устроен. Тогда придется повторить в очередной раз, что на пустом месте ничего не возникает, в основе всех сказок, мифов и легенд, лежат реальные события, и герои тех событий действительно жили на нашей планете. Причем, жили долго.

Эх, пришлось несколько раз пройтись по кругу. На самом деле не люблю повторяться. Но приходится, потому что с первого раза не всегда удастся донести нужную информацию, особенно, если эта информация не вписывается в привычную действительность. Вот вы можете поверить в то, что человек способен прожить более трехсот лет? Наверное, не можете. А кто – то верит. А «по вере вашей да будет вам», сказано в одной известной книге. Потому, те, кто верят, живут долго.

А людям библейских времен даже верить не надо было. Они твердо знали, что жить по 500 – 700 лет – обычное дело. Потому и жили столько. То есть для них долгая жизнь (по нынешним представлениям), была естественной.

Тогда почему сейчас люди столько не живут? Что такого случилось в окружающем нас пространстве, что продолжительность жизни изменилась? Не хватает той самой веры, что была у наших предшественников? Экология, войны, эпидемии? А может, есть еще какие причины? Точного ответа пока никто дать не может. Я его тоже не знаю. Тем не менее, попытаюсь обосновать некоторые свои наблюдения, а также

результаты трудов знакомых ученых: генетиков, биологов, геронтологов. Ибо там вырисовывается весьма любопытная и интересная картина. А раз такое дело, продолжаем.

## В продолжение темы

В Тверской области много красивых мест. Когда едешь на машине по дорогам этого края, особенно летом, создается впечатление, что попал в мир русских народных сказок. Так и кажется, что сейчас из – за дерева покажется Иван – Царевич на сером волке, сверху появится Василиса – Прекрасная на ковре – самолете, а следом за ней из – за облаков спикирует Змей – Горыныч с мощным хвостом.

Да, именно такие ассоциации иногда и возникают. Потому что сама окружающая природа способствует таким фантазиям. Летнее голубое небо, яркое теплое солнце, зеленые леса, желтые поля, пение птиц, все это настраивает на ожидание сказочных чудес, тех самых, о которых читал в детстве в книгах.

Конечно, такие волшебные пейзажи не везде, рядом с городом их вообще не увидишь, но чем дальше от областной столицы, тем гуще леса и чище воздух. Поэтому неудивительно, что по всей области растут дачные участки и коттеджные поселки. Ведь чем больше человек проводит время на природе, тем лучше его здоровье. Я и мои родные, хоть и имеем дачу, по возможности тоже стараемся бывать в разных уголках родного края.

И вот, когда в очередной раз приехали с супругой на зна-

менитое озеро Селигер, решили побывать в известном монастыре, Нилова Пустынь. И там, на территории монастыря познакомилась с одним человеком. Он оказался ученым, историком по образованию, исследующим древние мифы, сказки и легенды. Этаким современный собиратель фольклора. А в монастыре у него был знакомый настоятель, можно даже сказать друг, с которым мужчину связывали еще и профессиональные отношения. То есть, ученый – историк на протяжении двадцати лет тщательно изучал малоизвестные страницы священных текстов, а тот настоятель имел доступ к архивным материалам. Таким образом, двум товарищам энтузиастам было о чем пообщаться.

Наше знакомство состоялось на туристическом теплоходе. Мы с женой стояли возле самого борта, любовались окружающей природой, как Ирина вдруг сказала.

– Красивое место все же выбрал для себя Святой Нил. Мне бы оно тоже понравилось.

– Согласен. – Кивнул я головой. – Место что надо.

И тут, стоявший рядом мужчина повернулся в нашу сторону и произнес.

– Вы правы, молодые люди. Даже сейчас лучшего места для тренировки духа трудно найти. А в те времена оно было вообще идеальным.

Мы внимательно посмотрели на него.

– Трудно найти? – Удивленно спросил я. – Мне казалось,

в нашей стране мест хватает.

Он тут же поправился.

– Ну, конечно, не совсем трудно, в России действительно много красивых мест, а это одно из них.

Так мы и разговорились. И какого же было удивление Андрея Петровича (так его звали), когда он узнал, что я изучаю вопросы долголетия, и один из источников, которым пользуюсь – Евангелие.

– Да, там есть много полезной информации. – Согласился мужчина.

– И хоть не все ученые воспринимают ее, она все же является ценным

материалом. Вот только доказуемость тех событий практически невозможна. Кто сейчас может предоставить достоверные факты, что, например, тот же Авраам прожил 175 лет?

– Никто. – Немного печально вздохнул я. – Да даже если бы такой человек и нашелся, кто бы ему поверил?

– То – то и оно. Но в то же время, есть основания полагать, что это все правда.

Я удивленно посмотрел на своего собеседника. Тот немного полюбовался проплывающими мимо берегами, после чего продолжил.

– Я много времени посвятил изучению библейских текстов, сравнивал их с легендами разных народов (там оказалось много переплетений), и вот что могу сказать – легенды

не возникают на пустом месте. В основе каждого мифа лежат некие реальные события. Да, где – то они могут быть преувеличены, немного изменены, но не выдуманы из ничего.

Если тебе эта тема действительно интересна, приходите завтра с супругой на территорию монастыря, в первой половине дня, часов в одиннадцать. Я много интересного расскажу, а главное – покажу документы, которые удалось разыскать, как раз по нашей теме.

Я был настолько заинтригован, что не мог отказаться от столь заманчивого предложения. Жена тоже согласилась.

Вечер мы провели тоже на природе, ибо места там настолько красивые, что сидеть в номере гостиницы, было бы откровенной глупостью. А утром, в условленное время были на территории монастыря.

Поприветствовав нас, Андрей Петрович сразу перешел к делу. Оказалось, что некоторые документы, найденные им в разных архивах, под грифом «секретно» долгое время покоились в сейфах нескольких известных научных организаций, а доступ к ним имели всего несколько человек в государстве. Каким же образом, мужчине удалось их раздобыть? Ну, тут как говорится, кто ищет – тот находит. Нет в мире таких тайн, которые рано или поздно не были бы раскрыты. Тем более, что после распада Советского Союза, многие архивы были рассекречены. Другое дело, что большинству людей этого не надо, и лишь только благодаря таким неугомон-

ным энтузиастам, как наш собеседник, тайны выходят на поверхность.

А для чего вообще нужна тайна? Я долго задавался этим вопросом, пока не услышал умную фразу, сказанную одним из моих восточных тренеров по боевым искусствам.

**Тайна создается для того, чтобы мощные знания не попали в руки недостойных.**

Можно соглашаться с такой позицией, можно не соглашаться, тем не менее, она существует. Ладно, продолжаем.

– Есть много подтверждений реальности описанных в Евангелие событий. – Рассказывал нам мужчина. – Историки, географы, этнографы, археологи, химики, генетики... кто только не принимал участие в изучении священных текстов. Многочисленные научные экспедиции в места, считавшиеся ранее легендами, археологические раскопки древних поселений, анализ ДНК найденных останков людей, живших многие тысячи лет назад, перевод на современный язык редких рукописей... всего не перечислишь. Все это вместе взятое дало основание полагать, что предания, идущие из далеких седых эпох, по большей степени правдивы. По крайней мере, многие серьезные ученые в этом уже почти уверены.

– Но это не является доказательством того, что персона-

жи библейских сказаний действительно жили по несколько веков! – Горячо воскликнул я.

– Не доказывает. – Согласно кивнул головой мужчина. – Но и не опровергает.

– Еще раз повторю. – Продолжил он через несколько минут. – Если научные исследования показали реальность тех событий, то и в жизнеописании библейских персонажей вряд ли будут преувеличения. Какой был смысл авторам священных текстов почти все изложить правдиво, и только несколько эпизодов выдумать? Причем, эпизодов, касающихся продолжительности жизни отдельных личностей. Ну, какой? Скажи.

Я помолчал несколько минут, затем ответил.

– Ну да, наверное, никакого. Никакой же выгоды они от той выдумки (если она имела место) не получили.

– То – то и оно! – Обрадовано воскликнул Андрей Петрович. – Выгоды никакой! А значит, нам придется принять на веру, что все те сказания – правда, или что – то очень близкое к правде.

**Правда и преувеличения могут соседствовать друг с другом в любых исторических документах, тем более в легендах. Но на пустом месте никогда ничего не возникает. А значит, в основе мифов и сказаний всех народов лежат некие реальные события в немного измененном виде.**

Здесь, конечно идет речь о тех народах, которые оставили яркий след в истории человечества и внесли значимый вклад в развитие мировой цивилизации. В тех местах, где зарождались ведущие религии и духовные учения, зарождались целые эпохи, на культурной базе которых, до сих пор держится все человечество. Мифы и легенды являются частью этой культуры, потому их ни в коем случае нельзя игнорировать.

Именно после той встречи с Андреем Петровичем, я стал более внимательно вникать в суть сказок и легенд разных народов мира. И чем больше вникал, тем больше чувствовал реальность тех сказаний. Это трудно объяснить словами, так как то чувство происходило на каком то невидимом интуитивном уровне. Тем не менее, происходило, и сейчас происходит. А потому, лично я склонен считать, что сказки и легенды несут потомкам некую зашифрованную, но при этом весьма ценную информацию. Тут главное, научиться читать между строк. И тогда многое увидится в совершенно новом свете.

## **БЫТЬ ОТЦОМ НИКОГДА НЕ ПОЗДНО**

Продолжаем изучать истории жизней библейских персонажей. Сейчас обратим внимание на то, в каком возрасте они становились родителями. Всех перечислять не будем, кто желает, тот может вернуться к первой главе книги и еще раз ее перечитать. Кстати, в той главе далеко не все персонажи перечислены, их было гораздо больше. Если открыть страницы Ветхого Завета, то во многих местах священной книги можно встретить описания невероятного, по нынешним меркам, долголетия людей, живших в те времена. Мы сейчас коснемся только некоторых из них.

Адам, человек с которого началась история человеческого рода. По крайней мере, так гласят священные писания. Насколько они правы, мы судить не можем, в любом случае речь идет о временах очень и очень далеких.

Так вот, Адам прожил 930 лет, возраст к рождению сына – 230 лет. То есть в 230 лет он стал отцом! Современному человеку в такое трудно поверить. Но это еще что! Смотрим дальше.

Ной, тот самый, который спас людей и зверей от потопа, прожил 950 лет, возраст к рождению сына – 500 лет. Неве-

роятно! Как такое вообще может быть? Это же нарушает все современные научные догмы. Да, нарушает. Но в том то и дело, что догмы современные, а в те времена, по всей видимости, существовало совершенно иное понятие о продолжительности человеческой жизни.

Впрочем, названные персонажи жили до потопа, когда возможно, условия жизни на земле были несколько иные. Но посмотрим, что было после потопа. Продолжительность жизни стала не такой большой, какой была до этого, но все равно оставалась весьма приличной.

Авраам, прожил 175 лет, возраст к рождению сына – 100 лет. Тоже впечатляет, правда? Также как и другие участники новой истории, жившие (по современным меркам) очень долго. Значит, в те времена было в окружающем пространстве нечто такое, что способствовало обретению активного долголетия.

Но самое интересное во всех этих историях то, что те мужчины воспроизводили на свет детей в очень солидном возрасте. Значит, их репродуктивные функции были абсолютно здоровыми. Но тогда можно предположить с высокой долей вероятности, что и все другие функции работали вполне исправно, ибо в организме все взаимосвязано. Из этого можно сделать еще один смелый вывод – в любом возрасте человек

способен жить активной жизнью и продолжать свой род.

Конечно, это все предположения. Но эти предположения основаны на исторических документах, потому что в моем личном восприятии, события, описанные в священных книгах – правдивы, а значит, те книги являются самыми настоящими историческими документами. Понимаю, не каждый читатель воспримет всерьез такое заявление, но это уже, как говорится – дело личное. А нам чем тогда основаны мои восприятия? На интуиции, дорогой читатель, на интуиции. А она, как известно, никогда не подводит.

Что – то подсказывает мне, что в тех историях есть некая доля правды. Почему доля? Потому что, могу предположить, что дальнейшие летописцы священных текстов (которых было достаточно много), некоторые моменты изменяли, где – то преувеличивали, где – то преуменьшали, где то вообще кардинально меняли, но все равно писали на основе реальных событий. Как впрочем, всегда было в мировой истории.

И в данном случае я тоже склонен считать, что библейские персонажи действительно были долгожителями. Давайте еще раз кратко пройдемся по жизнеописанию выше названных личностей. Просто посмотрим, какой след в истории человечества они оставили.

Адам стал не только первым человеком, сотворенным Творцом, но еще и прародителем человеческого рода. Он же

был мужем Евы, отцом Каина, Авеля и Сифа. Пока находился в обители Божьей, обладал личным бессмертием, которое потом, в результате известных событий, было утрачено.

Адам, кстати не только известный библейский персонаж, он также почитается в качестве пророка в Исламе, в учении Мандеев и Бахаизме. То есть его имя можно встретить не только в христианских, но и в других учениях.

Ной происходит по прямой линии от Адама, сын Ламеха, внук Мафусаила, отец Сима (Шема), Хама и Иафета (Яфета). Согласно Библии, Ной был праведником в своем поколении, за что был спасен Создателем от Всемирного потопа и стал продолжателем человеческого рода.

Вообще история Ноя весьма поучительна, ибо она показывает, что человек, обладающий высоким духовно – нравственным уровнем, имеет шансы сохранить свою жизнь тогда, когда у других таких шансов уже нет. Так всегда было и так всегда будет.

Авраам стал родоначальником многих народов, благодаря чему обессмертил свое имя на всю дальнейшую историю человечества. Также является духовным предком всех верующих авраамических религий, то есть Иудаизма, Христианства и Мусульманства.

Авраам – первый из трех библейских патриархов, живших после Всемирного потопа, родоначальник всего еврейского

народа, потомок Евера (Эвера), правнук Сима (Шема), первого сына Ноя. Помимо этого еще является одним из самых уважаемых и почитаемых пророков.

Между прочим, все вышеперечисленные личности, а также многие другие персонажи, в том числе Пророки и Архангелы, представлены во всех священных книгах авраамических религий: в Торе, Библии и Коране. Что еще раз подтверждает единство и общую основу всех мировых религий. Но это так, к слову, для общего развития. Мы же продолжаем дальше идти по нашей теме.

Если все библейские персонажи становились отцами в весьма солидном возрасте, значит, они, как уже было сказано выше, обладали великолепным здоровьем. Других вариантов здесь просто быть не может. А раз они были такими же людьми, как мы с вами, то тогда и мы тоже располагаем всеми природными ресурсами для долгой, активной, полноценной жизни. Здесь надо просто научиться грамотно пользоваться этими ресурсами.

Да, кто – то может возразить, что в те времена воздух был другой, экология была другая, продукты были другими, все было другое. Согласен. Тем не менее, человек продолжает оставаться человеком, с теми же органами и системами, а значит, правильная работа организма способна давать хорошие результаты независимо от исторической эпохи.

Вот по это мы и будем говорить на дальнейших страни-

цах книги. В этой области уже есть определенные наработки европейских и восточных целителей, рассекреченные данные архивов, а также научные открытия современных ученых.

Ну а пока еще немного поговорим о древних временах, а точнее, о долгожителях, живших в те времена. А их тогда реально хватало. Тем более, что помимо библейских сказаний есть еще много интересных сведений, почерпнутых из самых разных источников. В общем, продолжаем.

## Чуть в сторону, но не совсем

Как – то раз меня свел случай с одним историком – энтузиастом. По образованию мужчина был программистом, но при этом увлекался историей. Вот такой вот парадокс. Хотя почему парадокс? Каждый человек имеет склонность к определенным увлечениям, и порой в тех увлечениях достигает таких высот, что превосходит признанных профессионалов. На эту тему есть даже известная шутка – Ноев ковчег построили любители, а Титаник профессионалы. Шутка, может не совсем удачная, но она хорошо показывает, что и среди любителей встречаются мастера высокого уровня.

Вот и Станислав тоже до того проникся изучением малоизвестных исторических событий, что собрал дома целую библиотеку всевозможных фактов, имевших место в разные эпохи, в разных государствах. У него даже появилась своя авторская колонка в Интернете, которую он успешно вел. Я сам туда иногда заходил. Насколько помню, подписчиков у него на тот момент было более тридцати тысяч.

В тот день мы с ним возвращались из спортзала (мужчина, как и я, занимался боевыми искусствами), и я как бы невзначай спросил.

– Стас, ты ведь по призванию историк, да?

– Да. – Немного грустно вздохнул приятель. – Вернуть-

ся бы обратно в молодые годы, пошел бы на исторический факультет.

– Ну, учиться никогда не поздно. – Решил приободрить я товарища.

– Сейчас же хочу обратиться к тебе, как к специалисту. Вот что ты скажешь по поводу событий, описанных в Библии, насколько они правдивы?

Станислав тут же расправил плечи, в глазах появились азартные огоньки, после чего последовало долгое повествование о том, что ему удалось узнать.

Не буду в подробностях описывать весь наш диалог того вечера, скажу только, что его рассказ настолько меня впечатлил, что в выходные я был у мужчины в гостях, где он с удовольствием предоставил мне редкие документы, найденные им в разных архивах.

В последнее время принято более внимательно относиться к Библии, как к историческому документу. Что вполне объяснимо. В Книге Книг аккумулировано знание многих народов. И есть моменты, которые являются весьма таинственными, смущающими умы современных ученых. Например, две загадочные библейские фразы из шестой главы «Бытия», а именно: «В то время были на земле исполины. Это сильные, издревле славные люди».

Можно, конечно воспринимать эти фразы просто как кра-

сивую метафору и дань уважения фольклору. Но если мы послушаем мифы и легенды самых разных народов, возникшие во всех уголках земного шара, от Канады до Новой Зеландии, то везде будем встречать описания людей (или существ) гигантского роста.

Более того, помимо устных сказаний, сохранились исторические документы, подтверждающие существование на планете великанов, возможно, некой расы людей, живших еще до появления современного человека.

Вот одно из таких свидетельств. Принадлежит оно Ахмеду – ибн – Фадлану, который в 921 – 922 г.г. вместе с посольством багдадского халифа посетил царя волжских булгар, проехав перед этим по русским владениям.

Историки считают труд этого араба бесценным источником по описанию части истории дохристианской Руси. Весь труд мы перечитывать не будем, только обратим внимание на эпизод, касающийся нашей темы, который к тому же по каким то причинам замалчивается историками. Наверное, потому, что он не вписывается в привычную картину мира. А рассказывается в нем ни много, ни мало, как о последнем (возможно) исполине, проживавшем на волжской территории, то есть на территории современной России. Вот что поведал арабский путешественник.

Еще находясь в Багдаде, он слышал от путешественников, что при ставке владыки Булгарского княжества содержится в неволе один исполин – «человек чрезвычайно огромно-

го телосложения». Когда посольство прибыло на Волгу, Ахмед – ибн – Фадлан попросил царя показать гиганта. К сожалению того уже не было в живых. По приказу владыки с ним расправились из – за его буйного характера. Правильно ли поступил царь или нет, теперь трудно судить. В те времена были свои понятия о том, как поступать в таких случаях. Тем не менее, арабскому путешественнику удалось узнать следующее.

Одичавший великан был пойман далеко на Севере, где – то в районе Печоры, и доставлен в столицу Волжской Булгарии, где его и держали до прибытия багдадского посольства. Ибн – Фадлану показали останки исполина. «И увидел я огромных размеров голову, руки и ноги. Изумился этому и удалился», писал он в дальнейшем.

По сути это очень важное документальное свидетельство, подтверждающее то, что хорошо известно из фольклора и мифологии разных народов, а также по многим рисункам и изваяниям, найденным по всему миру. Но какое все это имеет отношение к теме долголетия? А вот какое.

Многие легенды и мифы, не принимаемые вначале на веру учеными мужьями, потом находили подтверждение в результате исторических и археологических открытий. И если есть подтверждения о существовании в прошлом на земле гигантов, то можно смело предположить, что и другие события имели под собой реальную основу. В том числе те, в ко-

торых рассказывается о том, что в древности многие люди, в том числе библейские персонажи, жили по несколько веков.

**Просто так, на пустом месте ничего не возникает. В основе мифов и легенд лежат реальные события. Абсолютно реальные.**

Да, уважаемый читатель, приходится повторяться. Делаю это для того, чтобы информация лучше воспринималась. Педагоги, например, постоянно к такому приему прибегают.

На эту тему я и поговорил с товарищем. Станислав выслушал мои рассуждения, согласно кивнул головой и произнес.

– Да, многие библейские сказания были впоследствии подтверждены археологическими и геологическими находками, например, миф о Всемирном потопе.

– Я тоже читал об этом. – Признался я. – Но тогда выходит, что Ной – реальный персонаж, живший в те далекие времена на нашей планете.

– Безусловно. Так же, как и все другие описанные в Библии личности.

Я задумался, минуту помолчал, затем продолжил.

– А это значит, что те личности, в самом деле, жили по сто, двести, триста и более лет. В общем, все как описано.

– Весьма вероятно. – Снова кивнул головой Станислав. –

Раз есть подтверждения одним событиям, значит и другие имели место.

Я еще немного помолчал, потом сказал.

– Наверное, экология тогда была другая.

– Тогда все было другое. – С небольшим сожалением произнес приятель. – И возможности человеческого организма, тоже. Но это уже отдельная история.

Понимаю, все выше изложенное не является доказательством в чистом виде. В то же время, исходя из всего сказанного, вероятность того, о чем мы ведем повествование, весьма высокая. А повествование мы ведем, как вы уже догадались, о долгожителях, живших в разные времена на нашей планете. И следующий источник, на который мы далее будем опираться – древнерусские былины. Звучит немного необычно, да? Но это только на первый взгляд. Если же изучим эту тему более внимательно, четко и основательно, увидим там много чего интересного. А раз так, продолжаем.

# Герои русских былин

Все мы знакомы с русскими народными сказками. Сюжеты их знает каждый ребенок. Оно и неудивительно, на них воспитывались целые поколения людей, живших на территории России в разные эпохи, на протяжении столетий. Кощей – Бессмертный, Змей – Горыныч, Баба – Яга, Василиса – Прекрасная, Иван – Царевич, Серый волк и другие персонажи стали неотъемлемой частью народного эпоса. Да не только народного. Сколько снято фильмов и мультфильмов, написано книг и музыкальных композиций, поставлено эстрадных номеров и театральных представлений. Все это только доказывает не проходящую народную любовь к тем сказаниям «эпохи седины далекой».

И одной из очень ярких страниц народного творчества являются русские былины. Все про них слышали, многие читали, но вот откуда они пошли, кто были их авторы, до сих пор загадка. Также как являются загадкой сами герои тех былин. Ученые – историки в своих многочисленных спорах пока еще не пришли к выводу, существовали ли на самом деле известные персонажи народного эпоса, или они просто явились некими собирательными образами, олицетворяющими в себе лучшие черты русского человека.

Не будем сейчас описывать всех героев былин, вспомним

лишь некоторых из них.

Микула Селянинович – пахарь – исполин – один из самых монументальных и загадочных образов русского эпоса.

Богатырь Святогор – тоже один из древнейших мифологических персонажей. Олицетворяет собой абсолютную вселенскую силу.

Интересный момент – и Микула Селянинович, и Святогор – исполины гигантского роста, выше «самых высоких деревьев». Когда идут по земле, «головой облака задевают». А когда скачут на своих гигантских лошадях, «вся земля вокруг дрожит». Неудивительно, что с таким ростом они являлись защитниками земли русской. Но это так к слову, к предыдущим рассказам о гигантах. Ладно, продолжаем.

Илья Муромец – центральный герой русского героического эпоса. Ему посвящено более десяти былинных сюжетов.

Добрыня Никитыч – следующий герой русских былин. Защитник русского народа.

Алеша Попович – самый настоящий народный любимец. Богатырь, в котором соединились сила и доброта одновременно.

Помимо богатырей в былинах есть еще целый ряд всевозможных персонажей – купцы, бояре, князья. Например: Садко, Ставр Годинович, Василиса Микулишна, Князь Владимир, Морской Царь и многие другие.

Не будем сейчас подробно останавливаться на жизнеописании этих личностей, а просто посмотрим на них с точки зрения интересующей нас темы.

Сколько жили богатыри, неизвестно. В былинах про это ничего не сказано. Но можно предположить, что достаточно долго. Например, в сказаниях о Святогоре упоминается о том, что вершил он свои богатырские дела «от одного князя к другому», то есть на протяжении правлений нескольких князей. А в те времена, как известно, не было никаких демократических президентских выборов, когда выбирают правителя на определенный срок, а значит, князь мог править государством столько, сколько представлялось возможным. В среднем, если брать в расчет дошедшие до нас источники, срок правления трех – четырех князей составлял 90 – 100 лет. Получается, что легендарный богатырь был в деле около века. И не просто был, а вершил свои славные дела.

Конечно, это все предположения, но основаны они на сказаниях, которые затем были изложены на бумаге. И сами былины теперь признаются историками как реальные события, происходившие от Крещения Руси князем Владимиром

до монголо – татарского нашествия. Это так называемые былины «Киевского цикла». А былины так называемого «Новгородского цикла», описывают ту же и более позднюю эпоху, например времена после свержения монголо – татарского ига.

**Получается, не такие уж и далекие времена описаны в русских былинах, и происходили они примерно – в 10 – 14 века новой эры. Что по историческим меркам совсем недавно.**

И во всех в них прослеживается интересное явление, а именно то, что русские богатыри обладали невероятно силой, причем, не только в молодом, но и в зрелом возрасте.

Тот же Илья Муромец тридцать три года сидел на печи, скорее всего в результате некоего врожденного заболевания. А потом, с помощью странников (калики – переходящие, еще одни загадочные персонажи народных сказаний), встал и пошел. Что за целители были те странники, так и осталось неизвестным, суть в том, что как встал Илья с печи, так и не усадить его потом было.

В этой книге мы не будем описывать все подвиги славного богатыря, про них и так хорошо известно, остановимся только на одном интересном, можно даже сказать загадочном моменте, на акте – передачи силы от старейшины бога-

тырского пантеона Святогора.

«Пожал он Илье руку, и пошла из него пена да вон, и стал Илья сильным и непобедимым». При помощи этой таинственной «пены» и совершился акт передачи силы от одного богатыря к другому. «Будешь ты, брат мой названный, ездить по святым горам, по лесам и полям, и не будешь бояться никакого сильного богатыря», сказал Святогор Илье.

В наше время, специалисты, практикующие различные оздоровительные методики, особенно восточные, сказали бы, что речь идет о внутренней силе, скажем, той же энергии ци. Как бы там не было, дело не в названии, а в том, что благодаря чему то, Илья обрел силу, которая позволила ему в дальнейшем не только совершить множество славных подвигов, но и прожить достаточно долгую жизнь.

Следующий знаменитый богатырь – Добрыня Никитыч. Прежде чем начать вершить свои ратные дела, получил благословение от мамы, Амелфы Тимофеевны. И это благословение хранило его и помогало на протяжении всей жизни. «Благословение мамино дает мне силы подвиги вершить», говорил Добрыня своим братьям по оружию.

Интересный момент, в восточных традициях, до сих пор благословение родителей считается главным моментом в жизни человека. Можно даже сказать – это фундамент, на котором строится успех во всех сферах жизни. По всей видимости, наши предки тоже об этом были хорошо осве-

домлены. Что впрочем, неудивительно, ибо все знания (западные и восточные) имеют одну общую основу.

В «тройке лидеров» находится и Алеша Попович. За веселый приветливый нрав прозвали его народным любимцем. А уж сколько подвигов ратных он совершил, что все их даже описать не смогли. Что интересно, и его не миновала передача силы. И получил он ее самой природы, когда гулял по берегу моря.

Явился к богатырю во сне калика – переходный (и здесь они), и посоветовал искупаться в синем море. «Окупись в морскую воду, добрый молодец, и станешь затем славным богатырем». Проснулся Алеша Попович, искупался, наполнился силой великой, и пошел затем творить свои славные дела.

И все названные богатыри, обратите внимание – прожили долгую жизнь. Да не просто долгую, но еще активную жизнь. Настолько активную, что даже будучи в зрелом возрасте, сохраняли способность скакать на коне и владеть мечом. Подтверждение этому – те же самые былины, в которых описываются не только молодые и но зрелые годы богатырей.

Точно такая же ситуация и у остальных былинных героев, по крайней мере, у большинства из них. Они все были активными долгожителями. Причем, в зрелом возрасте, благо-

даря силе и мудрости, пользовались даже еще большим уважением, чем в молодом.

Впрочем, так и должно быть. Во все времена у всех народов возраст почитался, те, кому удавалось перешагнуть порог столетия, слыли мудрецами, у них просили благословения воины и цари, да и просто многие люди приходили общаться с ними.

Считалось даже, что если человек сумел дожить до ста лет, и тем более жить дальше, то это не просто показатель хорошего здоровья, а награда Самого Создателя за праведные дела.

Что же касается персонажей русских былин, помимо богатырей, давайте посмотрим еще на других героев, ибо их тоже хватает. Там тоже есть интересные моменты, заслуживающие внимания исследователей. В данном случае речь идет о моментах долголетия, то есть о нашей с вами теме. А раз так, встречаемся на следующих страницах.

# Долгие лета торговых представителей

Пусть название главы не смущает читателя. В этом месте, автор, типа шутит. Под торговыми представителями здесь имеются в виду не топ – менеджеры известных брендов, а люди, занимавшиеся торговыми делами во времена Древней Руси. Купцы, как их тогда называли, реально пополняли казну государства, а значит, вносили значимый вклад в экономику государства.

Одним из самых известных купцов является герой русских народных сказаний – Садко. Про него тоже сложено много песен и стихов, написано книг и снято фильмов. Давайте немного, весьма кратко вспомним сюжет той древней былины.

Жил Садко в славном городе Новгороде. Слыл он простым человеком. Не было у него золотой казны, были только гусли яровчатые. Ходил Садко по улицам Новгорода, играл на гусях, пел песни, веселил людей. А потому, желанным гостем всегда он был.

Но как то раз, не позвали его на пир. То ли забыли, то ли не захотели. Обиделся Садко, пошел на берег озера Ильмень, и стал там играть на гусях. Вдруг Ильмень – озеро всколыхнулось, заходили по нему волны высокие – поднялся из воды царь водяной.

Испугался Садко, убежать хотел, да не смог сдвинуться с места, уж больно велика была сила царя водяного, одним взглядом держал он гусяра на месте.

# 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.