



К 60-летию Ангарска

Анатолий Миронов

**О, жизнь моя,
постой, не уходи...**

Иркутск
Оттиск
2010

УДК 613
ББК 51.2
М 64

Миронов А.П. О, жизнь моя, стой, не уходи...
— Иркутск: Оттиск, 2010. — 182 с. илл.

Автор книги Анатолий Петрович Миронов — профессиональный тренер по фигурному катанию и большому теннису. С 1962 года живет и работает в Ангарске.

В предлагаемой книге автор стремится донести до читателя необходимость здорового образа жизни, советует, как без модных диет следить за своим телом, поддерживать и сохранять, несмотря на возраст, хорошую физическую форму. Все рекомендации даются не только со знанием дела, но сопровождаются шутками, анекдотами из нашей жизни, байками, юмористическими зарисовками, «народным» острым словом и «американским Брэгом».

Автор охотно рассказывает о своей личной жизни, вспоминает друзей, коллег по спорту, называет десятки имен своих товарищей, людей, хорошо известных в Иркутске и Ангарске.

Надеемся, что книга будет полезной и интересной каждому, кто разделяет стремление автора укреплять свое здоровье, заниматься спортом, правильно и разумно питаться.

Использованы иллюстрации из Всесоюзного юмористического журнала «Крокодил» 1960 годов, рисунки Я. Миронова, Г. Козлова, фотографии И. Амосова.

ISBN 978-5-93219-262-7



© А.П. Миронов, 2010

© Оттиск, 2010

Сказать при жизни добрые слова...

*До последнего часа
Обращенным к звезде —
Уходящая раса,
Спасибо тебе!*

Марина Цветаева. Отцам

Уходящая раса... Люди, ее составляющие, с каждым годом уходят. И их уход все более замечен, потому что место остается вакантным. Им на смену не всегда приходят ученики, потому как талант человеколюбия и человекознания — вещь штучная и передать его последователю не всегда представляется возможным. Еще труднее принять этот дар от Учителя.

В каждом городе есть свой десяток-другой знаковых фигур. Это особая когорта профессионалов в своем деле. Политики, руководители предприятий, учителя, музыканты, поэты, врачи, писатели, художники, скульпторы, спортсмены и тренеры. Те, кто посвятил свою жизнь, в ком в полной мере проявился талант созидания и собирания дарований, кто жизнь людей сделал более осмысленной и культурной. Кто оставил по себе не просто добрую память, но и учеников — продолжателей своего дела.

В этом ряду свое, особое место занимает Анатолий Петрович Миронов. Спортсмен, педагог, тренер, руководитель спортивно-молодежного клуба «Эстет». С середины 1960-х годов до нынешних 2010-х его неутомимость, энергия и желание оздоравливать российскую нацию не знают усталости.

Рассказать о нем в двух словах не просто. Но в каждом человеке есть нечто узнаваемое, только ему присущее. Вы его не спутаете ни с кем другим. В Петровиче, как зовут его друзья, присутствует

этакий светский шарм. Он давний поклонник женщин. Почитатель красоты, грации, особого женского аромата, источаемого прелестницами во время общения, всех этих полупафосных-полувзглядов и прочей дамской игривой мишуры. Он готов подолгу находиться под воздействием этой «ароматерапии». Что ж, «ветеран эротического фронта», как в шутку он себя называет, с годами не потерял мужского обаяния и, как элитный коньяк, содержит в себе весь богатейший вкусовой букет. Да, еще Петровича сложно представить без кожаного плаща и шляпы. Шляпа — это вообще атрибут питерской артистической богемы. Петрович без шляпы — что угодно, но только не Петрович. Друзья поговаривают, что сам Михаил Боярский именно у него позаимствовал моду ношения шляпы. Он не против такой легенды. Кто его знает — может, и так на самом деле!

Но это все внешний антураж. А какой Петрович хлебосольный хозяин! Как он готовит цыпленка табака! А какие уморительные анекдоты сопровождают поедание всяких вкусностей, какие истории из богатой спортивной жизни вспоминает этот молодой старик, а минуты расставания растягиваются на полчаса, час. Вас не отпускает его улыбка, его «а вот еще был случай» и часто повторяемое классическое «к Чапаеву замухрышку не пришлю»...

О, а если хозяин пустится в воспоминания, забудь о своих планах на вечер. Ты редко увидишь такого Петровича — он будет читать своего любимого Александра Блока, поставит диск обожаемых им Валерия Ободзинского, Юрия Антонова, Муслима Магомаева... Ты поймешь — перед тобой человек-эпоха, тот самый из уходящего советского поколения. У которого были

свои фильмы, свои песни, свои любимые артисты, певцы и спортсмены, тренеры.

Все они незримо пребывают в нем, в его бессонных ночах, когда он «строчит мемуары», в его желании расшевелить бизнесменов от спорта, доказать им, что спорт и физкультура — это прежде всего здоровье, а не объект для зарабатывания бабла.

Он не любит жаловаться. Он всегда весел, энергичен и подтянут. Он создает вокруг благоприятную ауру для своих учеников.

При всех своих борениях с сильными мира сего, пусть и на местном уровне, несогласиях с несправедливостью, Анатолий Петрович остается педагогом и тренером, через секции которого прошли тысячи и тысячи ангарчан. Из всех, кто прошел школу этого народного тренера, можно составить целый город — людей здоровых телом и душой, жизнерадостных и открытых миру, благодарных Учителю.

Замечательные слова сказал о нашем Анатолии Петровиче всемирно известный, заслуженный тренер СССР и России по фигурному катанию Виктор Николаевич Кудрявцев (г. Москва):

— Ангарску повезло, здесь живет удивительный человек. Каким я его запомнил в первую нашу встречу, 45 лет назад, таким он остается и по сей день, — человеком, фанатично преданным фигурному катанию. Таких, как ваш Анатолий Петрович Миронов, в России единицы. Сегодня он занимается с детьми фигурным катанием с 12 ночи до 3 часов утра. Другого времени на катке бесплатно нет. А наутро детям в школу идти.

Корр. Последнее время вы работаете в США. Там фигурное катание на высоте. Строятся ледовые дворцы, катки — что случилось с американцами?

В США бизнесмены поняли, что с этого можно поиметь хорошие деньги. Фигурное катание там не только вид спорта, но и бизнес. Поэтому вкладываются немалые средства в строительство ледовых модулей, приглашаются лучшие тренеры, а советская школа фигурного катания до сих пор ценится в мире. Сегодня в Америке фигурным катанием занимается около 7 миллионов человек, а в России, пожалуй, и миллиона не наберется.

Корр. Сколько получает заслуженный тренер России за свою работу в Америке и сколько в родной стране?

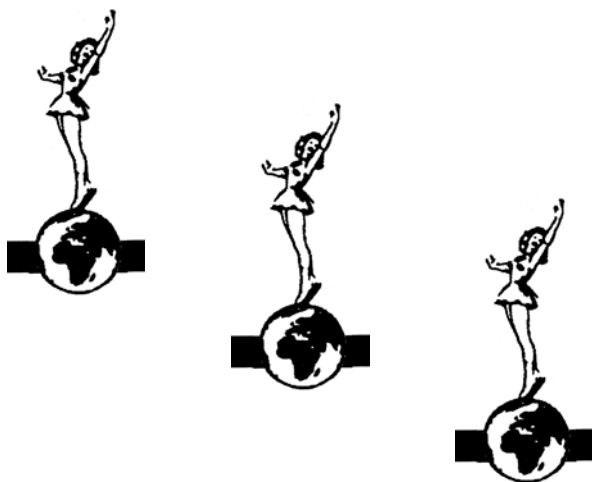
Это несопоставимые цифры.

Корр. Вы даже не решаетесь назвать цифру?

Нет. Мне даже стыдно об этом говорить (из интервью. *Время.* 2009. 4 июня).

Перед вами новая полноформатная книга А.П. Миронова, который начинает общение с читателем с важнейшей темы — как оздоровить свой организм?

Владимир Попов



Преамбула

Давайте познакомимся.

Я, Анатолий Петрович Миронов. Ангарчанин. Возраст? Больше 60. Но когда будет 80,90... мне все равно будет 60! Я так внушил себе. Нужно жить биологическими годами, а не календарными.



Всегда быть в... шляпе
Судьба моя

По утрам увлекаюсь зарядкой с гантелями. Или бегом трусцой в парке «Победа», что в 12 микрорайоне (когда выплусь). По вечерам 2-3 раза в неделю лаун-теннис. По праздникам — цыпленок табака, по сооружению которого считаю себя крупным специалистом. Так что «ты заходи, если што!»

Днем строчу мемуары, что-то делаю по работе, пишу, читаю, сплю часок. Встречаюсь с друзьями. С Евгением Якушенко обсуждаем политические события, с Владимиром Поповым по части журналистики, издательства... Раз в неделю посещаю сауну в спортшколе греко-римской

борьбы у Владимира Кочнева. Раз в неделю сражаюсь с Валерием Канухиным в бильярд.

По ночам иногда сплю, если нет, ночными «мыслями-скакунами» достряпываю свою книжницу.

Последнее время режима ну ни-ка-ко-го. Сплошной ежесуточный бардак. А еще пытаюсь внедрить в сознание своих земляков здоровый образ жизни.

Кстати, в тему.

По части «бардака» вспомнилось.



Всесоюзное радио сообщает:

— В Москве 15 часов, в Омске 18, в Иркутске 20.

Мужик слушал, слушал и говорит:

— Ну и бардак в стране!

Итак, вы поняли — я на пенсии.

Отработал честно, 50 годков (!) по физическому и нравственному воспитанию молодежи. За этот многолетний труд, пенсионное вознаграждение ежемесячно, на январь 2010 года составляет 7050 рублей. Как раз на выживание. Продолжаю работать. Возглавляю спортивно-молодежный клуб «Эстет». Тренирую теннисистов и, конечно, отдаю свои знания и опыт юным фигуристам.

Со своими фигуристами выступал в пятнадцати Дворцах спорта в Москве, Ростове-на Дону, Горьком, Свердловске, Саратове, Уфе, Пензе, Новосибирске, Омске, Барнауле...

Подготовил первых кандидатов в мастера спорта по фигурному катанию в Сибири: Сергея Дмитриенко, Алексея Латышева, Людмилу Тресковскую. Первую победительницу юношеского первенства России в г. Свердловске Наталью Лукашову.

В г. Горьком в 1970 году сборная команда Иркутской области (все фигуристы из Ангарска) одержала в командном первенстве среди 16 сборных России I место! Мы вошли в высшую лигу! Представьте себе — Москва, Ленинград, Ангарск!!!

Состав той триумфальной команды: Вера Петрова, Марина Кузовкова, Евгения Каршина, Сергей Дмитриенко, Алексей Латышев, Анатолий Галков.

Немного ностальгии

Мой Сергей Дмитриенко по праву считался лучшим фигуристом Сибири. Трудолюбивый сибирский крепыш, он 40 лет тому назад стабильно прыгал тройной тулуп, аксель в два с половиной оборота, двойные лутц, сальхов, риттбергер, флип... И это без искусственного льда, где 12 месяцев с плюсовой температурой 10—15 градусов. А мы тренировались при 3—4 месяцах зимы, тоже при 15-20 градусах, но со знаком минус. Мы с моими воспитанниками создали фигурное катание в Якутии (Республика Саха), тренер Людмила Тресковская. Во Владивостоке Ирина Пахмутова. В Иркутске — тренер Мария Минина, Ирина Сухова.

Нас было 1000 (!) человек, занимавшихся фигурным катанием в Ангарске.

Мы воспитали целую плеяду замечательных фигуристов: Вера Привалова, Лариса Карасова, Наталья Былинкина, Ольга Балашова, Владимир Федоров, Любовь Федотова, Юлия Решетникова, Инна Полякова, Виктор Гомзев, Светлана Коршунова, Алла Малужко, Жанна Борисова, Галя Шпекина, Ирина Трахнова, Лена Часовитина, Таня Данилина, Оля Самойлова, Елена Выхованец, Оксана Дубинина, Оля Шульга, Люда Лазарева, Михаил Черныш, Оксана Коростелева, Евгения Захарова и др.



2009 год. Стадион «Ермак». В центре В.Н. Кудрявцев. Петровича здесь нет – в это время он чесанул за шампанским

В 1995 году в Москве на аудиенции у президента фигурного катания России Валентина Николаевича Писеева мы добились приезда в Ангарск сборной команды страны. На стадионе «Ермак» выступали лучшие фигуристы планеты: Антон Сихарулидзе, Мария Бутырская, Ирина Слуцкая, Илья Кулик, Алексей Ягудин, Илья Авербух и др. Это наша гордость и память.

Нас три раза посещал заслуженный тренер СССР и России Виктор Николаевич Кудрявцев (Москва). Мы благодарны великому тренеру за семинарскую учебу и моральную поддержку.

Еще на заре становления фигурного катания в Ангарске Виктор Николаевич как-то сказал, что мне нужно втереться в круг элитных профессионалов.

Говорят, «хочешь жить — умей вертеться». Мне кажется: хочешь жить — стань фигуристом. Он лучше, чем кто-либо умеет вертеться. Но, по Кудрявцеву, выходит так: «хочешь жить — умей втереться».

Прекрасное искусство — фигурное катание с его головокружительными пируэтами, виртуоз-

ными серпантинами, дорожками, акселями, флипами... Все позади.

Позади старинный классический троечный вальс. Как сейчас помню, в ту холодную, но жаркую зимушку, под «Голубой Дунай» Штрауса, вальсировали дерзновенные, красные щечки девчонки в красных сарафанчиках и белых водолазках на зеркальной глади, запорошенной серебристыми лохматыми пушинками, в парке Дворца культуры нефтехимиков, откуда мы, разгоняясь коньковым ходом, совершали набеги в «тулупах» на старинный Омск, Нижний Новгород, Москву, взлетая на российский Олимп!

И было всё. И грустные капельки слез поражений. И радостные слезы побед, ручейками скатывавшиеся по румяным, ядреным щекам одержимых юных покорителей прекрасного искусства — фигурного катания.

Позади жаркие страсти на горячем льду. Музыка, фантазии, мечты, любовь...

Всё позади.

Жаль, что такого уже не будет.

Завтра я повешу коньки на гвоздик. Завтра разъедутся мои взрослые фигуристы. Но как хотелось бы продлить «сегодня». Продлить молодость. Этот душеприятный звон коньков в ледовом вихре кружения. А «завтра» оставить далеко, далеко за го-



Ирина Константиновна Роднина.
Легендарная и непобедимая советская
фигуристка всех времен и народов.
3-кратная чемпионка Олимпийских игр!
10-кратная чемпионка Мира!
11-кратная чемпионка Европы
с А. Улановым и А. Зайцевым
в парном катании

ризонтом. Ведь я еще не все сказал, господа! Не все сделал! И жизнь продолжается. Только О, ЖИЗНЬ МОЯ, ПОСТОЙ, НЕ УХОДИ! Задержись! Затормозись! Я еще не все сказал. Я еще не все сделал...

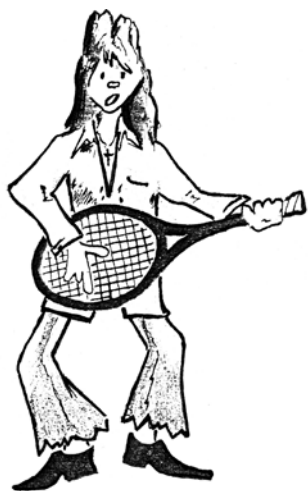
Считаю необходимым объяснить

Итак, читателю стало ясно, что я не физиолог и не диетолог, не врач и даже не медбратишка, я — профессиональный спортивный работник, тренер по фигурному катанию. В институте изучал психологию, педагогику, анатомию, общую физиологию, физиологию спорта. Основательно — теорию и методику физического воспитания.

Не имея специального медицинского образования, я тем не менее замахнулся на «золотые рекомендации» — как стать здоровым? Как не болеть? Как прожить долгую жизнь? Естественно, я не претендую на звание знатока в области медицины, а посему, поскольку я физкультурник, лейтмотив данной книги будет основан на **ФИЗИЧЕСКОЙ**

КУЛЬТУРЕ, моей специальности, которая — культура физическая, на мой взгляд, как мощное, не побоюсь этого слова, волшебное социально-оздоровительное явление — не обрела еще глобального характера, государственной значимости для всеобщего массового движения в борьбе за здоровье соотечественников.

Что касается физиологии — науки о жиз-



недеятельности организма, диетологии — учения о правильном питании, то об этом и зарубежные академики, и наши «профессоры кислых щей» снабдили нас богатой научной литературой. В своих творческих писаниях, как мне самому кажется, я тут малость «наколбасил». «Мысли-скакуны» неслись, как в фигурном катании, от акселя — к «тулупу», от физкультуры — к политике, от ливерной колбасы — к коммунизму. Но фигуриста можно простить за этот «оздоровительный винегрет».

Однако я не мог обойтись без своего кумира, авторитетного в мире великого американского борца за здоровый образ жизни Поля Брэгга, который, в частности, лечебным голоданием помог огромному количеству людей на земле, в том числе ангарчанам и автору этих строк. Тем более, П. Брэгг был активным пропагандистом физической активности.

Ну, а юмористические вставки в книге — это как дополнительный здоровый «жопинг» к настроению, поднятию духа, а значит, здоровья в целом.

Я понимаю, иной читатель, медицинского уклона, может с бичем отнести к автору, который (по Зошенко) «...как поросенок забрел в чужой огород, наледил, натоптал и сожрал чужую брюкву».

Впрочем, читайте, судите... Цените за «огород».

Не знаю, получилось или нет, судить вам, уважаемый читатель.

Как прекрасен этот мир!

Мир прекрасен, когда ты здоров.

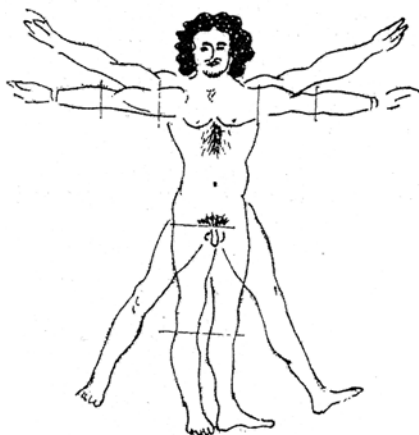
Но здоровье само по себе не приходит. Ты и только ты — главная опора своего Счастья и Здоровья.

Физическая активность, натуральное питание, лечебное голодание, активный отдых долж-

ны занимать достойное место в этом сумасшедшем мире.

Мы ударим по главным двум причинам вашего недружелюбия к здоровому образу жизни. Это — сознание и лень.

Мы обрушим на вас, уважаемый читатель, весь свой пыл и темперамент, багаж опыта и знаний.



Мы изыщем самые веские аргументы, потрясающие факты, феноменальные советы, золотые рекомендации. Следуя им, вы проживете 100 лет!

Но если вы еще не исправили свои ошибки в этом быстротечном безумном потоке жизни, тогда мы поддадим пинка под ваш пухлый зад. Что очень полезно. Ведь человек иногда обретает крылья благодаря хорошему пинку. И с высоты птичьего полета вы увидите, КАК ПРЕКРАСЕН ЭТОТ МИР! Колким пером и жгучим кнутом мы будем безжалостно, но доброжелательно критиковать и хлестать ваши дугообразные животы до тех пор, пока вы не станете плоскодоночкой.

Ну, а если у милой ангарчаночки пропала талия, я верну ее вам за вознаграждение. За три

тысячи рублей, за три месяца тренировок в клубе «ЭСТЕТ» вы научитесь играть в самый прекрасный вид спорта — лаун-теннис. **«УДАРИТ КРЕПКАЯ РУКА, ИГРАЕТ В ТЕННИС ВСЯ ПЛАНЕТА. ВЕДЬ В МИРЕ НЕТ ЕЩЕ ПОКА ИГРЫ ПРЕКРАСНЕЕ, ЧЕМ ЭТА!»**

И вы, непременно, сбросите несколько кэгэ, станете стройной, как Майя Плисецкая, красивой, как Софи Лорен. А летним вечером выйдете на центральное авеню Маркса в своем любимом декольтированном платье на босу грудь, и будете самой-самой!

И под звуки старинного вальса, на вечеринке, в кругу балзаковских дам, я найду вашу «плисецкую» талию, и мы закружимся... Раз-два-три. Раз-два-три. Ах, какие года?! Ах, как кружится голова! Голова кружится. Раз-два-три. Раз-два-три...

КАК ПРЕКРАСЕН ЭТОТ МИР — ПОСМОТРИ!

Ах, как мы живем!

Когда мы жили в «социалистических застенках» и творили «пятилетки», демонстрируя всей планете свое превосходство в космосе, искусстве, в спорте, то были товарищи пролетарского наследия. Жилистые, худосочные, физкультурные, альтруистичные — «раньше думай о Родине, а потом о себе».

Сейчас, строя другое общество, капиталистическое («светлое» или «темное», я еще не понял), появились господа менее жилистые, но более жирностные. Они тоже думают. В первую очередь о себе. А о Родине — потом. Родина — мать. И отодвигать ее на второй план — совсем не гоже.

«Новые русские»

В свои 30 лет они уже с солидным животиком и таким же солидным, отвратительно толстым задом, приштампованным круглодневно к креслу любимой иномарки. С толстой шеей, как у хряка, узким неандертальским лбом, колючей щетиной на всем бритоголовом полушарии, за период капиталистических реформ они стали совсем другими. Раскрутившись на рыночно-спекулятивном аврале, укутавшись евродизайном дома и в офисе, часами не вылезая из своего фешенебельного кресла и кресла своего комфортабельного лимузина, на баранку которого стал налегать вздутый «дирижабль», мешающий в машине переключению передач, в прихожей зашнуровывать ботинки, а в постели — сексу, наши младшие братья забыли о ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, об утренних пробежках, о лыжных прогулках, атлетической гимнастике, спортивных играх.

«Старые русские»

Будем откровенны.

В свои молодые годы мы тоже, в житейском бескультурии шибко валяли дурака. В те давние застойно-запойные годы мы тоже разрушали свое здоровье. После жаркого знойного денька, побронзовевшие на берегу Китоа, мы спешили в кабаки на вечернюю трапезу. В тесноте и сутолоке, в табачном дыму, под звуки оглушительных барабанов мы частенько проводили время в «Севере», «Тайге», «Саянах», растрачивая и прожигая свое здоровье.

Мы сидели до полуночи. И всё пили и всё жевали. Потные и разморенные, с засученными рукавами модных тогда белых нейлоновых сорочек, мы фужерами пили сухое вино и пиво, коньяк и водку, забивая все это плотным «пыжом-бифштексом», опрокидывая вдогонку знамени-

тые на весь Советский Союз «таежные» пельмени в горшочках.

Мы пили и ели, не опасаясь за свой безразмерный живот, создавая там брожение и ядонакопление, которое оседало в органах, кровеносных сосудах и, как ржавчина, разрушало все внутри.

Мы пили и ели, не опасаясь за свою удивительно выносливую, уникальную трехсотграммовую машинку, называемую сердцем. И после этого, во втором тайме жизни, мы хотим махом шашкой срезать живот, сбросить несколько кэгэ и поправить здоровье? Дудки! Здесь лихие кавалерийские атаки ни к чему. Поспешность губительна. И здесь, и во всем.

«Поспешно пьют, поспешно любят, и опускается душа.

Поспешно бьют, поспешно губят, а после каются, спеша» (Евг. Евтушенко).

Нужна последовательная физическая активность. А главное наши сознание и воля! Изменить режим труда и отдыха, старый и новый разгульный образ жизни.

Гиподинамия, что это такое?

Физический труд создал человека. Это несомненно. Человек жил и формировался в движении, совершенствуя свои физические качества — силу, ловкость, выносливость и т. д.

Он лазил по деревьям, доставал плоды, много передвигался. Метал копьё в зверя, догонял его раненого, убивал. Потом кушал. И сам, спасаясь от хищника, давал такого деру, чтобы не скушали самого. Человек перестал колоть дрова, пилить, косить сено, носить воду, много ходить. Внутри каждого квартала рядом с домом магазин, детский сад, школа, парикмахерская, аптека...

Человек мало двигается и много сидит, что приводит к нарушению функции организма: опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения и т. д.

Кресло — враг № 1

Утро начинается с рассвета. Трудовой день с зарядки. Мы ее не сделали. Это первая наша ошибка. Мы спешим сразу к столу, где плотно завтракаем. Затем садимся в личный автомобиль или служебный автобус, который доставит нас до места работы. Каких-нибудь десятков шагов и мы в уютном кресле своего офиса. Часами не вставая с него, мы пишем, считаем, разговариваем по телефону.

Обед. Столовая рядом. Мы снова плотно кушаем и снова садимся в кресло, с головой погружившись в монитор компьютера.

Рабочий день закончился. И вместо того, чтобы пройти пешком 3-4 остановки, мы торопливо втискиваемся в «безразмерную» маршрутку. Нервничаем. И это после напряженного, порой нервного, рабочего дня. Вот уж действительно прямой и последовательный путь: невроз, гипертония, инфаркт.

И вот мы дома. А дома хорошо. Уют, тепло, свет, газ, вода. Мы перестали мыться холодной водой, когда рядом теплая, приятная ванна. А мир колес и кресел сделал нас упорно сидячими. Мы перестали преодолевать абсолютно необходимое нам расстояние — 5—8 тысяч шагов ежедневно!

Время подошло к ужину. И мы спешим на кухню, где снова накачиваем свой желудок так, что он становится упругим, как футбольный мяч. Наша большая ошибка в том, что мы много употребляем пищи по вечерам, на сон грядущий. Ужин завершился победоносно! И мы погружаемся на диван и часами, лежа, смотрим телевизор, и подобно советскому кинескопу, быстро тускнеем и быстро

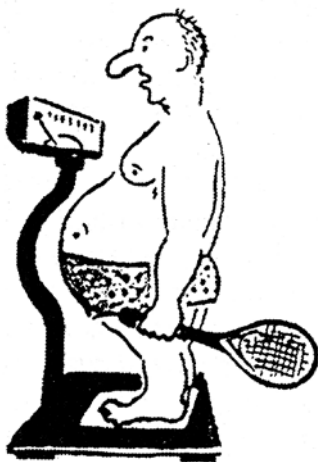
сгораем. Мы смотрим все: от «окон» Нагдиева, «Дурдома-2» до других бездарных передач. Мы знаем в лицо всех политических деятелей России. Лучший для нас театр — Государственная Дума. Лучший актер? Правильно, Владимир Вольфович. Мы знаем в лицо государственных деятелей разных стран. Всех знаменитых артистов. Но мы не знаем своих соседей по дому. Не здороваемся и не общаемся с ними. Мы мало что знаем об оздоровительных спортивных секциях. Мы не занимаемся спортом. Мы не усвоили из-за своей инертности сознания, что «порция физкультуры» также ежедневно необходима, как завтрак, обед, ужин.

Закончилась рабочая неделя. И вместо того, чтобы в субботу отправиться всей семьей за город, взяв с собой лыжи, мы шарахаемся по магазинам, хотя порой в этом нет необходимости. А вечером берем бутылку и спешим к друзьям на вечернюю трапезу, где совершаем «самоубийство» посредством ножа, вилки и рюмки.

Большой живот

Это надежная база появления различных болезней. Еще «отец истории» Геродот писал о персах: «Человек с животом вызывал осуждение. Толстяка упрекали, критиковали. Он не был энергичен и деловит. Он чаще ленив и бездеятелен. Даже не имел права управлять государством».

Великий Лев Толстой если бы не гонял



на велике по Ясной Поляне, не играл бы в лаун-теннис, не занимался бы физическим трудом, то осилить Льву Николаевичу «Войну и мир» было бы тяжело. Писатель сам сознавался в этом.

Знаменитый полководец А.В. Суворов если бы не занимался закаливанием, гимнастикой и давал бы волю своему желудку, вряд ли бы смог перемахнуть через Альпы. Александр Васильевич даже зимой бегал километровые дистанции в одних французских панталонах, из-под которых торчали острые коленочки генералиссимуса.

Лишний вес — это рюкзак с отрубями на животе, который болтается из стороны в сторону сам по себе, и мы таскаем его ежедневно, пытаясь, поднимаясь по лестнице даже второго этажа. Какие уж там Альпы!

Мы сами схватили себя за горло

Человек физически не изменился. Изменились условия, окружающая среда. Вернее, человек сам ее изменил. И этот технический прогресс, эта модернизация «схватили нас за горло» только потому, что мы сами «его подставили». Здоровье без правильного натурального питания, без активного разумного отдыха, без физической активности быть не может!

Известный древнегреческий врачеватель Гиппократ неоднократно повторял: **«ГИМНАСТИКА, ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ, ХОДЬБА ДОЛЖНЫ ПРОЧНО ВОЙТИ В ПОВСЕДНЕВНЫЙ БЫТ КАЖДОГО, КТО ХОЧЕТ СОХРАНИТЬ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ, ЗДОРОВЬЕ, ПОЛНОЦЕННУЮ И РАДОСТНУЮ ЖИЗНЬ».**

И это около 400 лет до н. э. Как актуально это сегодня! Сам Гиппократ прожил 104 года.

Нас всех с вами поразила одна и та же болезнь цивилизации — гиподинамия, которую мы сами породили с автоматизацией, урбанизацией, модернизацией, химизацией и прочей «зацией».

При ограниченной физической активности, безалаберном отдыхе, частом запрокидывании горячительных за ворот и безудержном обжорстве, что ведет исключительно к набуханию и полноте, в нашем организме происходит черт-те что. Сплошная свалка, завал, шлаконакопление, брожение, гниение, быстрое увядание и старение.

Мы не выгребаем из своего организма скопище слизи и ядов за счет краткосрочного еженедельного голодания по 36 часов!

За счет раздельного питания без соли и сахара! Специальных очистительных процедур! Лечебного голодания, ежеквартально, 4 раза в году по 5—10 дней! За счет бани! Минеральных и родниковых вод! Ежедневной физической культуры!

Мы находимся с вами в состоянии голода. Физического голода. Оттого наши мышцы, как снаружи, так и изнутри, дряхлеют, плохо функционируют и работают. Отчего мы болеем, стареем, страдаем.

Спортивно-молодежный клуб «ЭСТЕТ» призывает вас, друзья мои, пока не поздно, «взять посох свой» — теннисную ракетку, лыжи, мяч, коньки... и начать с понедельника новую жизнь!

«Здоровье всему голова» — гласит русская поговорка. Нас сегодня убеждают, что экономика — всему голова. И то и другое верно. Но могут ли сегодня поднять экономику люди, угасающие в расцвете творческих сил? Может ли больная нация физически и духовно успешно решать задачи модернизации?..

Граждане России живут на 8-10 лет (!) меньше, чем японцы, американцы, европейцы. По продолжительности жизни из 30 развитых стран мы находимся на 28-м месте!

А здоровье наше продолжает ухудшаться.

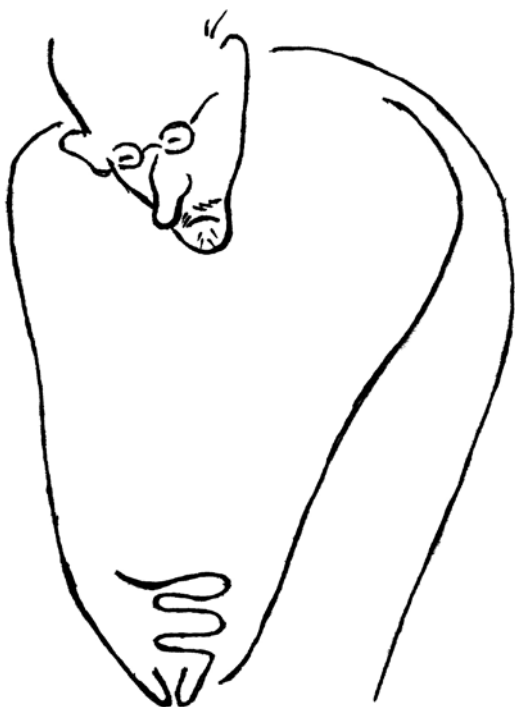
Растут пивомания, наркомания, никотиномания. Не снижается алкоголизм. Что же будет дальше с нами? Не ждет ли нас судьба динозавров и мамонтов? Не грозит ли нам уничтожение генофонда? Кто виноват? Наш социально-экономический уклад жизни? Наша культура и сознание? Или этот дикий капитализм, когда все помешались на деньгах? Кто виноват? Президент, Правительство, Парламент? А может быть и мы сами?

Здоровье в цивилизованном государстве рассматривается не как особь, индивидуум, абстрактное явление в обществе и государстве в целом, а как важнейший фактор сохранения жизнедеятельности, работоспособности и здоровья человека.

САМОЕ ЦЕННОЕ БОГАТСТВО РОССИИ — ЭТО ЗДОРОВЬЕ РОССИЯН! Следовательно, государство в ответе за здоровье своего народа.

Если бы я был президентом России, то издал бы закон **О ВСЕОБЩЕМ И ОБЯЗАТЕЛЬНОМ ДЛЯ ВСЕХ ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ.**

А пока давайте бросим взгляд на самих себя. Как мы живем? Делаем ли зарядку? Обливаемся ли холодной водой? Занимаемся ли оздоровительным бегом, ходьбой, плаванием, спортивными играми? Часто ли совершаем загородные прогулки? Разумно ли соблюдаем режим труда и отдыха, рационального, умеренного питания, гигиены и закаливания?



Осмыслив в целом свой образ жизни, зафиксировав все промахи своего житейского бытия, мы, несомненно, придем к восклицанию: АХ, КАК МЫ ЖИВЕМ!

Я не претендую на роль поводыря, способного направить моих земляков в русло здорового стиля жизни. Но если ты, усердный мой читатель, пока небегающий и неиграющий, обжирющийся (извини, вырвалось) и попивающий, неголодающий и не умывающий себя изнутри, осмыслишь все, что я здесь наговорю, то я буду считать свою задачу выполненной. Потому как на большее не претендую. Все остальное придется делать вам самим. Если после прочтения и осмысления этой книжки вы облачитесь в спортивный костюм и утречком потрусите во-

круг дома своего, понаклоняете туловище, поднатужите округленный животик и слегка подпрыгаете застойной ножкой, то за этот ваш первый подвиг автор будет вам безмерно благодарен, что смог хоть чуточку вас оживить, офизкультурить и оздоровить, ленивые вы мои!

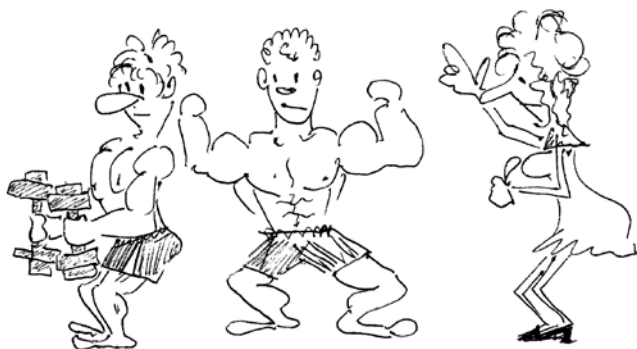
С чего начинается день?

«Со времен Адама и Евы, — писал Брэгг, — ни одному человеку не удалось избежать смерти, однако каждый из нас, соблюдая определенные гигиенические и диетические правила, может продлить свою жизнь».

И каждый обязан сделать это — ради себя, ради родных и друзей и, наконец, ради своей страны. Но каждому из нас отведен свой срок пребывания на этой Земле.

У каждого, образно говоря, висит петля на шее, все зависит от хронологии, когда она затянется. Я тогда подумал, если бы Брэгг и сам Господь смогли бы продлить мне жизнь до 100 лет, то в 99 я, благодарственно, сам бы затянул свою петельку на шее.

Однако отбросим грустные мысли. Раз мы замахнулись на тему: **КАК ПРОЖИТЬ 100 ЛЕТ**, то давайте будем оптимистами до конца. Ведь здоровье еще зависит и от настроения, которое складывается от различных факторов. Скажем, от погоды. Когда ярко сияет солнце, у нас хорошее настроение. Стоит зайти солнышку за тучи, как настроение падает. И ты становишься таким же мрачным и хмурым, как тучи. Важно не поддаваться капризам погоды. Сохраняйте улыбку, господа! «От улыбки хмурый день светлей...»



Так что начинайте день с улыбки. Проснулись, радуйтесь! Вам снова представился случай пожить. После смачного зевка не вставайте резко, не выпрыгивайте из-под одеяла! Так делают только пожарные. Иногда врачи «скорой». Несколько минут полежите на спине. Подумайте, как жить дальше. А начинать надо с зарядки глаз! Подвигайте глазами вверх-вниз, взгляните в правый угол, затем в левый. Повращайте глазное яблочко круговым движением. Быстро поморгайте, затем сожмите крепко веки, потом опять поморгайте... И так каждый день по несколько минут.

Мышцы глаз надо развивать, как мускулы ног, туловища, сердца.

Система Брэгга для сохранения зрения состоит из следующих положений:

1. Стимуляция глаз с помощью холодной и горячей воды.
2. Специальные упражнения по глубокому дыханию, которые увеличивают поступление крови к глазу.
3. Упражнения для релаксации глаз, снимающие напряжение.
4. Питание, необходимое для здоровья глаз. К глазу должны поступать все группы витаминов!

Кстати, в тему.

Когда-то в Одессе жил всемирно известный окулист Владимир Филатов. В день его юбилея студенты решили своему учителю-офтальмологу сделать приятный подарок. Они нарисовали огромный глаз, а в глазу его портрет. Владимир Петрович поблагодарил своих ученичков и добавил: «Какое счастье, что я не гинеколог».

Итак, вы уже на ногах. Почистили зубы, выпили стакан горячей кипяченой воды, включили бодренькую музыку, улыбнулись и руки-ноги три-четыре — ручками похлопали, ножками потопали... Затем холодный душ. Это маленькая бодрящая процедура, которая займет у вас 15—20 минут, прибавит вам настроение, а значит, и здоровья на весь день.

И так каждое утро, господа!

Гори, гори, моя калория

Мы можем забыть сделать зарядку. Забыть вызвать слесаря, чтобы он отремонтировал кран на кухне. Мы можем забыть купить теще домашние тапочки. Но забыть про свой живот, покушать — ни-ког-да.

В наш житейский уклад жизни прочно вошла ежедневная трехразовая заправка желудка — завтраком, обедом, ужином.

Эту совершенно необходимую питательную процедуру забыть невозможно еще по той причине, что он, желудок, сам время от времени выдает настойчивые сигналы. Мол, пора, дружок! И так мы ежедневно восседаем за кухонным столом. Естественно, предосудительного здесь ничего нет. Вот только уплетаем мы за один присест все подряд, что есть в холодильнике и на столе:

салаты, сыр, яйца, сосиски с кетчупом, рыбу с пивом, на десерт — чай с сахаром, пирожным и т. д.

При таком «охламонском» безалаберном питании в нашем организме образуется «мусорная свалка». Избыточные пищевые вещества скапливаются в виде жировых отложений. Жировая муфта покрывает жизненно важные органы, мешает их работе. Часть жировых продуктов и углеводов превращаются в холестерин, который откладывается на стенках сосудов в виде бляшек. Эти бляшки обызвествляются, стенки сосудов становятся твердыми, грубыми. Происходит процесс склерозирования сосудов. Болит сердце, оно бессильно бьется в мягкой жировой подушке. Мозг, обедненный кислородом, начинает хуже работать. Появляются забывчивость, головные боли, головокружение. Вялость, сонливость, возбудимость, повышение артериального давления, снижение работоспособности, быстрое старение.

То бишь наша главная беда — в обжорстве!

Иными словами, проникая мыслями во внутрь своего организма, мы от регулярного переедания скапливаем, заваливаем, залепляем кишечник каловым балластом. Это говнецо мы таскаем с собой всю жизнь. Одни объемом с алюминиевую кружку, другие — с котелок, третьи — с ведерочко, весом 10—20 и более кг! «При новом обильном поглощении продуктов каловая масса увеличивается. Из загрязненного толстого кишечника продолжают беспрерывно поступать по всему телу продукты гниения. Происходит общее отравление — интоксикация. Организм уже не в силах бороться с огромными каловыми завалами и самостоятельно выводить их». Хотя организм — это, как я понимаю, уникальная «машина-фабрика», где есть своя «рембаза»,

«мастера», свой слесарь с газовым ключом, свои «врачи», которые стараются избавить нас от гнилостной массы, ядов и микробов. Организм сам способен избавиться от болезней, если помочь ему, если создать условия, соответствующие законам Природы. Но мы плохо помогаем своей круглосуточно работающей машине — сердцу.

С утра мы начинаем приводить себя в порядок. Чистим зубы, умываемся, принимаем душ. О, а женщины! Зеркало, тушь, губная помада и прочее. Мы раз в неделю посещаем баню. Мы убираем квартиру — пылесосим, выносим мусор, вытираем пыль с полок. Стираем, гладим и т. д. Но мы не стираем себя изнутри!

Конечно, кишечник в стиральную машину не запустишь. Как не запустишь экскаватор в кишечник. Но запустить и засунуть наконечник с трубкой в задницу, то бишь применить «клизму Уокера» — это мы могём.

В «Евангелии Мира Иисуса Христа» от ученика Иоанна врачеватель из секты в I веке н.э. так обращается к больным людям:

«Сыны человеческие, Вы забыли, чьи Вы дети. Ваша мать — Земля. И все, кто живут на земле, должны жить по законам Природы. Здоровье — естественное состояние Человека. Болезнь — это ответ Природы на неразумное поведение Человека. Чтобы стать на путь здоровья, попросите у Матери-Земли трех помощников — АНГЕЛА ВОДЫ, АНГЕЛА ВОЗДУХА, АНГЕЛА СВЕТА. Первым придет на помощь Ангел Воды. Найдите большую тыкву с полым стеблем в рост человека, очистите ее изнутри, заполните ее водой, прогретой на реке Солнцем. Повесьте тыкву на дерево, а стебель вставьте себе в кишечник сзади. Станьте на колени и преклоните голову низко к земле. Молите Мать Землю избавить Вас от грехов, что нажили Вы в обжорстве. Когда вода,

омыв кишечник, выйдет из Вас, Вы своими глазами увидите, Вы своим носом ощутите, какие омерзительные камни носили Вы в себе...»

**Десять ошибок в питании,
которые отметили 25 ученых-медиков, диетологов, физиологов**

ОШИБКА ПЕРВАЯ. Мы едим слишком жирную пищу. В среднем мы потребляем 132 грамма жира ежедневно при норме 80 граммов. Эта лавина представляет собой серьезнейшую угрозу нашему здоровью.

ОШИБКА ВТОРАЯ. Мы неправильно выбираем продукты. Наша пища неполноценна, потому что мы получаем недостаточное количество витаминов, свежих овощей, фруктов, клетчатки, белка, рыбы. Зато слишком много в нашем меню белого хлеба, пирожных и прочих мучных изделий. Мы едим мало натуральных продуктов и много консервов, свежемороженых продуктов.

ОШИБКА ТРЕТЬЯ. Мы потребляем слишком много алкоголя, в том числе пива и сладких напитков.

ОШИБКА ЧЕТВЕРТАЯ. Мы едим нерегулярно, слишком быстро, бесконтрольно. Вместо пяти раз в день мы едим три раза, причем большими порциями.

ОШИБКА ПЯТАЯ. Мы едим слишком сладко. Доля сладостей и сахара в нашем питании чрезмерно высока.

ОШИБКА ШЕСТАЯ. Мы неправильно храним многие продукты, неправильно их готовим. Мы злоупотребляем поваренной солью.

ОШИБКА СЕДЬМАЯ. Мы слишком много лакомимся. В большинстве семей лакомства имеются в избытке, а сдерживать себя лакомки не хотят.

ОШИБКА ВОСЬМАЯ. Мы слишком мало знаем о питании. Какова калорийность нашей пищи? Как правильно ее приготовить? Сколько требуется ежедневно нашему организму белков, жиров, углеводов, витаминов, микроэлементов? К сожалению, эти сведения пока неведомы большинству людей.

ОШИБКА ДЕВЯТАЯ. Мы питаемся, забывая о своем возрасте. Пожилым людям надо есть значительно меньше, чем прежде, потому как со временем уменьшается расход энергии.

ОШИБКА ДЕСЯТАЯ. Мы едим слишком много, потребляя лишние калории, особенно по вечерам, в выходные и праздничные дни. Наше питание не соответствует потребностям организма. Мы едим больше, чем это нужно для расхода энергии. Нуждаясь в 2000 килокалориях в день, мы, по усредненным данным, поглощаем 3000, т. е. на 1000 килокалорий в день больше, чем требуется. Здесь уместно напомнить, что ежедневный избыток всего лишь в 90 килокалорий в течение 5 лет приводит к дополнительным 18–20 килограммам собственного веса.

Кстати, в тему.

Вспоминается забавный случай.

Идут два очень голодненьких людоеда: отец и сын. Навстречу очень полная женщина.



— Папа, давай ее съедем!

— Что ты, сынок, в ней столько калорий! Брэгга не читал что ли?

Продолжают путь. Навстречу худая-худая девица. С ножками спагетти.

— Папа, давай тогда эту съедем!

— Ды ты че, ее только на костную муку.

Прошли еще немного. А навстречу, о! Красавица что надо!

— Папа, уж эту-то мы съедем!
— Нет, сынок. Давай ее возьмем домой, а дома маму съедем.

Вечная жизнь!

Известный доктор из Нью-Йорка Алекс Карел доказал всему миру, что живое тело может быть бессмертным!

В 1912 году он поставил эксперимент.

Взял кусочек сердечной мышцы от куриного эмбриона и обеспечил ему питание и удаление отходов. Эксперимент длился 35 лет. Кусочек эмбриона оставался живым! Этот кусочек сердечной ткани прожил много куриных жизней, что равносильно сотням лет человеческой жизни.

В течение 35 лет любой ученый мог видеть собственными глазами «вечную жизнь».

Вывод из замечательного эксперимента доктора Карела:

ЕСЛИ ОРГАНИЗМ ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬ И УДАЛЯТЬ ОТХОДЫ, ТО ЖИЗНЬ МОЖЕТ ПРОДОЛЖАТЬСЯ БЕСКОНЕЧНО.

Две формы ожирения: эндогенная и экзогенная

Подвергая критике заплывших жирком «новых русских» я был несправедлив к определенной категории людей, имеющих избыточный вес. Прошу меня извинить.

Дело в том, что, рассуждая о проблемах веса, следует знать о двух формах ожирения: эндогенной и экзогенной. При эндогенной форме ожирение — лишь сопутствующий признак другого заболевания (нервной системы, желез внутренней секреции), приводящего к нарушению жирового обмена организма. В таких случаях

лечить должен врач-специалист. Но это форма заболевания встречается гораздо реже, чем многие другие.

Экзогенное ожирение возникает из-за несоответствия между питанием и энергетическими затратами. Для того, чтобы освободиться от лишнего веса, нужно всего лишь меньше есть и больше двигаться.

Но справедливости ради следует отметить, что, соблюдая весь комплекс оздоровительных рекомендаций, следуя всем правилам здорового образа жизни, многим будет сложно не то, чтобы одолеть «барьер — 100», а подойти к нему.

Большую роль играют факторы наследственности, экологии, каждодневные стрессы, нервные потрясения, которые порой трудно избежать. А трагические случаи в семье, играющие роковую роль в жизни некоторых людей?

Но надо жить. Надо бороться!

Психорегулирующая тренировка (прт)

Нужно мобилизоваться и воздействовать внушением на самого себя.

Вот 5-минутный, самый краткий и полезный вариант:

Лягте удобно на спину, расслабьтесь. Все последующие слова произносятся шёпотом.

Я (вдох) успокаиваюсь (выдох). Расслабляются все мои мышцы лица, рук, туловища. Все мышцы расслаблены и отдыхают. Появляется тепло в руках. Чувствую биение крови в кончиках пальцев. Теплеют туловище и ноги. Дыхание легкое и свободное. Сердце бьется спокойно и неторопливо. Мне приятно и хорошо. Я совершенно спокоен. Занятия укрепляют мою нервную систему. Всё будет хорошо.

Открыть глаза, медленно встать.

Самые полезные советы

Возьмите за правило:

— ЕЖЕДНЕВНО ДЕЛАТЬ УТРЕННЮЮ ЗА-РЯДКУ, посвящая ей всего 10-15 минут.

— Ежедневно ходить быстрым шагом по полчаса.

— 2-3 раза в неделю по полтора-два часа заниматься в оздоровительной спортивной секции.

— Ежедневно голодать по 36 часов (ночь-день-ночь, например, с пятницы на субботу).

Пить только воду.

АКТИВНЫЙ ОТДЫХ

— Лучшее место — за городом на природе. Здесь хорошо снимается напряжение. Понижается кровяное давление. Уменьшаются головные боли. Природа дает отдых нервной системе.

Наше счастье, что мы живем рядом с Байкалом!

НЕ ПИТАЙТЕСЬ ПОЗДНО ВЕЧЕРОМ!

— Отбросьте привычку есть на ночь. Казалось бы, без этого трудно заснуть. Это происходит от того, говорит Брэгг, что у зашлакованных людей нарушена полезная микрофлора толстого кишечника и в нем



Да ты, братец, совсем хил.
Вот тебе ракетка, и дуй к Петровичу
на лаун-теннис!

разрастаются гнилостные бактерии, требующие пищи.

— Не питайтесь в «макфудсах», «фастфудах», «шоколадных раях». Оздоровительный рай — в свежих фруктах и овощах.

ЕШЬТЕ МЕДЛЕННО

— Тщательно пережевывайте пищу. Куда вы так сразу набиваете ее себе в полость рта. У вас же в руках ложечка, а не совковая лопата-стахановка для забрасывания в рот больших кусков пищи. Говорят диетологи: «Когда пища тщательно пережевывается, она лучше переваривается. Слюна содержит амилазу, которая расщепляет углеводы».

ПОМНИТЕ!

— Мы усваиваем ровно столько пищи, насколько в ней хватает витаминов и ферментов. Остальная часть оседает на стенках толстого кишечника в виде накали.

МЕНЬШЕ УПОТРЕБЛЯЙТЕ ВАРЕНУЮ ПИЩУ

— При варке продуктов при температуре 60 С уничтожается большинство ценных органических веществ и витаминов, погибают биологические катализаторы-ферменты, без которых невозможно правильное усвоение пищи. Больше ешьте свежих овощей и фруктов!

ПОМНИТЕ!

— Избыточное потребление животных жиров и белков, — предупреждают врачи, — и недостаточное — растительной пищи являются причиной многих заболеваний.

ЗНАЙТЕ!

— Фрукты не перевариваются в желудке и находятся в нем полчаса (за исключением бананов, фиников). Если вы съедаете фрукты после еды, например, после супа, котлет, бутербродов, то вся пищевая масса начинает бродить, портиться,

превращаться в кислоту, вызывая изжогу. Поэтому фрукты, десерт, питье следует употреблять до еды. За полчаса!

НЕ УПОТРЕБЛЯЙТЕ ВОДУ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ, так как вы разбавите пищеварительные соки, которые способствует пищеварению и необходимы для быстрого переваривания пищи. Ешьте медленно.

ОСТОРОЖНО ОТНОСИТЕСЬ К МЯСУ

— Еще осторожнее — к колбасе!

Ученые как-то провели эксперимент — взяли кусочки колбасы и стали их рассматривать под микроскопом. Сей излюбленный всеми продукт кишмя кишел мириадами микробов! Может быть, их нет в ливерной колбасе?

Кстати, в тему.

Идут Горбачев с Бушем по Москве. Видят очередь. Буш удивился:



— Что это за очередь?

— Да это деликатес продают: ливерную колбасу.

Решил Буш отведать деликатеса, купил 200 граммов, пришел в посольство, нюхнул, и, отправил русскую колбаску в Белый дом на анализ. Через день приходит ответ: «Уважаемый господин президент, в вашем кале глистов не обнаружено».

Высыпите соль в унитаз!

О соли лучше Брэгга никто не сказал.

«Веками выражение «соль земли» использовалось для обозначения чего-то важного. Нет ничего более ошибочного. Ведь это опасный продукт, который вы добавляете к себе в пищу каждый день, подрывая здоровье. Соль — это

не еда. Соль не переваривается, не усваивается организмом. Она не имеет питательной ценности. Соль не содержит витаминов, органических и любых питательных веществ, наоборот она вредна и может принести массу неприятностей почкам, желчному пузырю и мочевому пузырю, сердцу, артериям и др. кровеносным сосудам. Соль может оказаться ядом для сердца. Соль увеличивает возбудимость нервной системы. Соль содействует вымыванию кальция из организма.

Тогда стоит вопрос. Если соль так вредна, то почему же она так широко используется? Это что привычка? Или мы тем самым улучшаем вкусовые качества продуктов? Пожалуй, так.

Заходя в магазины знайте, все консервированные продукты насыщены солью. Соль в молоке, соль в овощах. У каждой хозяйки соль на столе. Соль во всех приготовленных продуктах. Вот почему сердечно-сосудистые заболевания стали убийцей № 1!

...Мы нация солевых наркоманов. Хлеб, сыр, овощи, консервы — все наиболее популярные продукты перенасыщены солью. Детское питание тоже перегружено солью.

Я участвовал в более 13 экспедициях и нигде не видел, чтобы туземцы потребляли соль. Никто из них не страдал гипертонией. Артериальное давление у аборигенов было постоянным — 120 на 80...»

Я знаю, кроме соли вы испытываете и огромную любовь к кушетке. Разлюбите «ее» и этот «телеящик для идиотов».

Кушетка, диван, кресло — это уют, комфорт. Но они приближают вас к инфаркту! Вы только вдумайтесь: 50% людей умирают от сердечно-сосудистых заболеваний. Ученые разводят руками.

Одни совершенно справедливо считают причину в безграмотном прожорливом питании. Холестерин закупорил все наши сосуды. Другие совершенно справедливо нашли причину в недостаточной физической активности.

Шашлычок? — шампуром в бочок!

Из журнала

«Американское вегетарианское общество»

В наши дни многие люди успокаивают себя мыслью о том, что животных теперь убивают «гуманным» способом. Убойные животные, которые всю свою жизнь проводят в неволе, обречены на жалкое, мучительное существование. Они подвергаются жестокой кастрации, их откармливают неестественной пищей, в ужасных условиях долго везут туда, где их ожидает смерть. Промышленные скотобойни напоминают картины ада. Пронзительно кричащих животных оглушают ударом молота, электрическим током, выстрелами из пистолетов. Затем их подвешивают за ноги на транспортер, который везет их по цехам этой фабрики смерти. Еще живым им перерезают глотку и сдирают с них шкуру. Они умирают в муках от потери крови. И после этого пожирать трупы животных совсем не хочется. Но все это из раздела этики. А как насчет: МЯСО И ЗДОРОВЬЕ?

Книга Р. Рассела: «О причинах заболевания раком». Он говорит: «Я обнаружил, что из 25 стран, жители которых питаются преимущественно мясной пищей, в 19 очень высок процент заболеваемости раком. В то же время из 35 стран, жители которых употребляют мясо в ограниченном количестве или не едят его совсем,

нет ни одного, в которой процент заболевания раком был бы высоким».

Диетологи и биологи пришли к выводу, что пищеварительный тракт человека не приспособлен к перевариванию мяса. Плотноядные животные имеют короткий кишечник, что позволяет своевременно выводить из организма быстро разлагающееся и выделяющие токсины. Человек, как травоядное животное, имеет длинный кишечник, задержавшиеся токсины затрудняют работу почек и способствуют развитию подагры, артритов, ревматизма, рака. Кроме того, мясо обрабатывают специальными химикатами. В пищу скоту, который предназначен на убой, тоже добавляют огромное количество химических веществ. Эти факты должны заставить читателя серьезно задуматься, прежде чем купить очередной кусок мяса или ветчины. Убойных животных откармливают, добавляя им в корм транквилизаторы, гормоны, антибиотики... Все эти вредные вещества содержатся в мясе, попадают на прилавки магазинов. Но закон не требует, чтобы они перечислялись на этикетке.

Американская академия наук сообщила, что «люди могут избежать раковых заболеваний, уменьшив потребление жирного мяса, употребляя в пищу больше овощей и злаков».

Но любитель шашлыков и разнообразных мясных блюд возразит, разве для человека не естественно питаться мясом? Разве наш организм не нуждается в белке животного происхождения? Ответ на этот вопрос один: «НЕТ!» «Избыточное потребление белков не только бесполезно, но и приносит большой вред организму человека. Чтобы получить 45 г белка в день совсем не обязательно есть мясо. Овощи, фрукты, бобы, орехи и др. обеспечивают человека необходимым количеством белка».

«Тот, кто наращивает свое мясо, поедая плоть других созданий, обрекает себя на страдания, в каком бы теле он не родился. Нет на свете более жестокого и эгоистичного человека, чем тот, кто увеличивает свою плоть за счет невинных животных».

ТОТ, КТО ХОЧЕТ ДО СТА ЛЕТ ПРОЖИТЬ, СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ, КРАСОТУ, ТВЕРДУЮ ПАМЯТЬ И ОБЛАДАТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ, МОРАЛЬНОЙ И ДУХОВНОЙ СИЛОЙ, ДОЛЖЕН ВОЗДЕРЖАТЬСЯ ОТ ЖИВОТНОЙ ПИЩИ.

Улыбайтесь, господа, улыбайтесь!

В 1970 году был я со своими фигуристами на сборах в г. Горьком. Начальник Стася Ляссотович — Москва. Меня назначили замом. Отвечал за размещение, питание, лед. На этих сборах была знаменитая пара Моисеева-Миненков. Скромные, культурные ребята.

И вот вместе с тренерами сидим за ужином. Стол был не богат яствами. Но богатые за столом были шутки. Запомнился анекдотический рассказ одного тренера.

Сдох у хозяина петух. Курочки затосковали. Пошел на базар, купил нового. Впустил его в курятник, а он сразу без знакомства одну курочку, вторую, третью. Выпустил его в огород, а он утят — одну, вторую, третью. Затем чесанул по соседским гусям, и, давай, любвеобильный одну, вторую, третью. А к вечеру свалился на бочок на пригорке.

Хозяин подходит и говорит: «Петя, я же тебе говорил, не надо так сразу. Надобно поманеньку, по одной. — «Пошел на хрен! Ворону спугнешь».

Я не рекомендую брать пример с этого Петьки-донжуана. А вот рекомендовать вам, как укрепить нервную систему и быть здоровым, подскажет Поль Брэгг:

ПРЕКРАТИТЕ ЧРЕЗМЕРНЫЕ НЕРВНЫЕ ТРАТЫ.

Избавьтесь от беспокойства, страхов, отрицательных эмоций, они истощают вашу нервную энергию. Имейте ясную цель и уверенность, что вы можете достичь ее.

8 ЧАСОВ ГЛУБОКОГО НОЧНОГО СНА. Найдите время, часок обязательно подремать после полудня.

ПРИМИТЕ ПРОГРАММУ ПИТАНИЯ, которая сделает вас чистыми и здоровыми. Не употребляйте безжизненную пищу и питье, искусственные стимуляторы, очищенный белый сахар, соль. Ешьте овощи и фрукты! 36 часов голодайте раз в неделю! Пить в это время только кипяченую воду.

ЕЖЕДНЕВНО УПРАЖНЯЙТЕ СВОЕ ТЕЛО. Совершайте прогулки на свежем воздухе быстрым шагом. Играйте в подвижные, интересные игры. Заставляйте все 600 мускулов вашего тела действовать.

ДЫШИТЕ ГЛУБОКО. Направьте жизненно необходимый кислород в нижнюю часть легких. Кислород — самый большой нервный стимулятор. Сырые фрукты и овощи наполнены кислородом, а ваши очищения, голодания увеличивают объем кислорода в вашем теле. С помощью глубокого дыхания вы очистите кровь от ядовитого углекислого газа и наполните каждую клетку тела кислородом.

ЕЖЕДНЕВНЫЕ ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ. Контрастный душ. Солнечные ванны. И плавайте, плавайте!

ДЕРЖИТЕ СВОИ ЭМОЦИИ ПОД КОНТРОЛЕМ. Не напрягайте ваши нервы, хотя это достаточно трудно.

РАССЛАБЛЯЙТЕ ВАШИ НЕРВЫ. Естественный ритм жизни — это напряжение, а затем расслабление, подобно сердцебиению. После напряженного действия вы должны автоматически расслабляться.



Петрович после катания на роликах

НИКОГДА НЕ ТЕРЯЙТЕ ЧУВСТВА ЮМОРА!

НАСЛАЖДАЙТЕСЬ ЖИЗНЬЮ. Развлекайтесь. Пойте и танцуйте, свистите и напевайте про себя. Держитесь подальше от тех, кто сеет печаль и раздоры.

ЧИТАЙТЕ МОЛИТВУ:

Дай нам бог немного солнца.

Немного работы и немного развлечений.

Дай нам заработанный в борьбе

Наш ежедневный черный хлеб и немного масла.

Дай нам здоровья и пощады.

*Дай нам также немного песен, и сказку, и книгу.
Дай нам бог возможность
Стать лучше для себя и для других,
Пока все люди не научатся жить, как братья.*

Вам как подать поросеночка, с хреном или без?

Великий пропагандист здорового образа жизни Поль Брэгг не был ортодоксом. Он не придерживался одной линии — голодания. Он ярый пропагандист физической активности. Он за рациональное, умеренное, натуральное питание. Он считал, что если человек привык к мясу, то пусть ест его, но не чаще трех раз в неделю, а не трижды в день, как предпочитают многие, да еще в преклонном возрасте. Брэгг не был мясоедом: «...мясное питание вызывает вялость кишечника, способствует засорению организма ядовитыми веществами, перевозбуждению нервной системы, возникновению целого ряда заболеваний».

Академик П. Анохин: «Частота смертных случаев от коронарных заболеваний в любой стране стоит в прямой зависимости от потребления мясных продуктов: чем больше, тем чаще».

Не стоит увлекаться консервами, молоком, сыром, сметаной, яйцами (2-3 штуки в неделю). И уж тем более копченой рыбой, колбасой. Кетчуп, горчица, хрен — это тоже отравы.

Что же нам тогда есть, чтобы быть здоровыми? Переходить на салаты из одуванчиков? Питаться листочками дикорастущих растений?

Главное — исключить продукты переработанные и рафинированные, созданные нашей цивилизацией:

— рафинированный сахар и продукты из него: джем, мармелад, мороженое, пирожное, шербет, сладкие напитки, печенье, пудинги;

— кетчуп, горчицу, хрен, острый томатный соус, маринады, зеленые маслины;

— соленые продукты: хрустящий картофель, орешки, чипсы, крекеры;

— изделия из обдирного риса;

— продукты, содержащие хлопковое масло, маргарин, арахисовое масло;

— спиртные напитки, пиво (в больших дозах), табак;

— мучные продукты (белый хлеб, печенье, пирожное, торты, вафли, пицца);

— копченое мясо, копченая рыба, ветчина, бекон, салями, горячие сосиски, продукты богатые нитратами;

— куры, которых подкармливали стимуляторами роста;

— консервированные супы, свежая свинина, жареная пища.

Кстати, в тему.



Вспоминается забавный случай.

В губернский центр из глухой деревеньки приехал мужик. Решил разок отобедать в ресторане Иркутска. Скромненько сел за крайний столик. Заказывает:

— Хочу жареного поросенка!

Официант вежливо:

— Вам как поросеночка подать, с хреном или без?

— Не, хрен отрезьте!

Химизация + китайский сюрприз

И захимичили нас, братцы, до такой степени, что ты сам превратился в «ходячий химический элемент». Мы живем в окружении сплошной химии. Химия повсюду. Дома: стенные блоки, линолеум, мебель, ковры, одежда, детские игрушки, полиэтиленовые бутылки с минералкой. Из которых пить-то нельзя! Только из стеклянной тары!

А продукты? В настоящее время в сельском хозяйстве используется большое количество разных удобрений. Ядохимикаты предохраняют урожай от насекомых. Брэгг с подозрением относился к тем фруктам и овощам, которые избегают есть насекомые. Кушать яблочки, господа, надо червивые! Червячок он мудрый, в химию не полезет.

Особенно напичканы химией заграничные продукты. По признанию одного из членов правительства, не менее 50% импортных продуктов не пригодны для российского живота.

Мы страдаем от химизации и рафинирования пищи. От опасных для здоровья различных добавок: красителей, окислителей, консервантов, эмульгаторов и какие там еще «аллигаторы?»

Нашим диетологам следовало бы опубликовать в газете «ТАБЛИЦУ-РАСШИФРОВКУ ОПАСНЫХ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК».

Чтобы у каждой хозяйки на кухне висела табличка. Чтобы знали, что можно покупать, а что нельзя.

Так что наивно полагать, что обилие импортных продуктов несет нам благо и здоровье.

Но мы выживем, товарищи! Как сказал первый президент России Е.Б.Н.: «Россия была, есть и будет!»

Наш революционный желудок, полуголодный и закаленный на баррикадах и крейсерах, на пустых полках горбастройки, десятилетиями привык

к картошке в «мундире», как воспевал Володя Высоцкий, «если с салыцой ее намять».

Десяток лет назад нам братья-китайцы преподнесли сенсационный сюрприз. В одной из банок китайской тушенки была обнаружена «мужская вырезка», то бишь в консервной баночке находился мужской половой член.

Этот экстравагантный случай не оставило без внимания и местное телевидение, посвятив ему небольшой репортаж. Естественно, все были страшно возмущены. Не хватало нам еще китайских х... Этим мы сами богаты.

Мы готовы были с протестом обратиться в ВОЗ — Всемирную Организацию Здравоохранения.

Я тогда предложил, в отместку, изыскать и заслать братьям-китайцам ящичек русской тушенки с добавкой «ивановского шершавого челнока». Городская дума не поддержала.

Вы спросите, а каковы последствия этого великого, как Китайская стена, скандала? Я не знаю. Но кажется продукт замяли. Без «салыца и картошки». И что-то больше не видно стало китайской тушенки. Если бы и увидел в продмагах, то на пушечный выстрел от нее. Мать иху!

Придавая гласности этот из ряда вон случай, критикуя и разоблачая бизнесменов-спекулянтов, которым нет дела до нашего здоровья, ради личной финансовой выгоды могущих поставить нам и захимиченные, отравляющие продукты, я понимаю, что за это нынче можно и по головенке схлопотать. Если, упаси Господь, такое случится, считайте меня коммунистом.

Мы живем с вами в отравленном мире

Нас с неба ежедневно бомбардирует грязь-отрава.

Газы от химических предприятий. Тэцовские трубы изрыгают свои яды. Пыль от грязных дорог. Сажа от сжигания мусора и осенних листьев. Выхлопные газы автомобилей, которых на дорогах становится невероятное количество. Образуя пробки, они преподносят нам, с другой губительной смесью, «смертельный коктейль».



Что ваш завод выпускает? Дым.

Смог заставил нас «смаковать» всю эту промышленную дрянь. Вот вам и букет болезней: легких, сердца, нервной системы, отсюда угнетенное настроение, стрессы и т. д.

Загрязнение воздуха — это реальная угроза нашему здоровью.

В этом случае Поль Брэгг рекомендует периодически проводить лечебное голодание, считая его единственным средством, которое может выводить из нашего организма эти жуткие отбросы.

Солнце, воздух и вода нам полезны от всех болезней

«Каждый кустик, листок, травка, цветок, овощ, фрукт — живут за счет солнца. Представьте себе,

если бы наша Земля была без солнечного света? И жизни-то не было бы. Солнце дает нам не только свет, солнечная энергия трансформируется в человеческую энергию.

Человек может поправить свое здоровье, продлить свою жизнь под солнечными лучами. Люди, которые не подвергают себя воздействию солнца, — выглядят бледными. Наша кожа должна быть покрыта легким загаром. Когда мы едим свежие фрукты и овощи, мы усваиваем кровь растений, зеленые растения насыщены солнечной энергией в виде питательного хлорофилла. Хлорофилл — это часть солнечной энергии, накапливаемая в растениях, самая богатая и полезная пища для нашего организма!

Когда вы подвергаете свое тело воздействию солнечных лучей и, кроме того, ваш рацион на 60% состоит из овощей и фруктов, вы непременно добьетесь отличного здоровья».

Но к Солнцу, загару следует относиться осторожно! Известны случаи страшных кожных заболеваний.

Вы знаете, что лучшее время для принятия солнечных ванн — раннее утро. Начинать нужно с 5 до 10 минут, а не жариться по несколько часов. С 11 до 15 часов надевайте соломенную шляпку, х/б панамку. В это время солнечные лучи самые горячие, они несут много солнечной радиации.

Быть здоровым непросто. Приходится преодолевать массу любимых привычек. По сути, желание стать здоровым, выливается в борьбу с самим собой.

Великий пропагандист здорового образа жизни Поль Брэгг не одолел столетнюю планку. Но он ушел из жизни не от старости, не от болезни. В 95 лет он был силен и подвижен, гибок и вынослив как юноша. Он бегал трусцой ежедневно по 4-5 км, путешествовал в горах, много плавал, танцевал,

играл в большой теннис. Трагическая случайность оборвала жизнь этого человека. В 95 лет он еще увлекался серфингом — катался на специальной доске на волнах океанского прибоя. В декабре 1976 году гигантская волна накрыла Брэгга и поглотила его навсегда.

А ведь этот удивительный человек в 16 лет погибал от туберкулеза. Знаменитые врачи США заявили ему: «безнадежен», «неизлечим». И вот юный Поль попал к самому крупному авторитету по гелиотерапии (солнечному лечению) А. Роллье.

— Доктор Роллье воздействовал на мое слабое тело исцеляющими лучами солнца и приписал мне диету из солнечных продуктов, — вспоминал впоследствии П. Брэгг. — За два года я превратился из смертника в жизнерадостного, сильного человека.

Для Брэгга Солнце стало культом, которому он поклонялся всю жизнь.

Природа — ваш естественный главный врач

Мы живем с вами в безумном мире, пропитанном духом нездоровой конкуренции, вражды. Посмотрите на минувшие этой осенью выборы депутатов и мэра Ангарска. Во что превращаются кандидаты в борьбе за властное кресло? Сколько грязи они выливают друг на друга. Сколько ненависти и вражды. Отчего ж так, господа? Оттого, что не хватает интеллекта, сознания, культуры в целом. Мы живем в постоянном нервном напряжении, беспокойствах, заботах. Страхе и вечной борьбе. Наш организм — усталая физиологическая машина — требует отдыха, передышки, покоя. «И вечный бой, покой нам только снится».

Природа — лучшее место отдыха.

Природа — вот мой бог!!!

И вот я нажимаю на стартер своей любимицы «Хонда-СРВ» и мчусь на хондовских парусах на природу к речке. Солнце, воздух и вода нам полезны...

С разбегу, как голопузый пацан, бросаю свое физкультурно-аксакаловое тело в целительные воды Китоя. Взбодрившись, уютно располагаюсь на травке под лучами ласкового солнца. Прислушиваюсь к лесной тишине. Где-то птичка взголосит. Там дятел носиком постучит по дереву. Рядом кузнечик «запиликает на скрипке». И кукушка, сволочь, сколько мне осталось прожить лет? Никак не дотягивает до 100. Но все равно прекрасно. Лесная симфония. Плеск реки. Особая тишина, прерываемая лишь голосами обитателей природы. Хорошо!

И вдруг на шикарных иномарках подкатывает веселая компашка. Открывают все двери лимузина и врубают на всю катушку магнитофон. Погрохотнее, чем в «Саянах» и в «Тайге». Так же резко ребята соорудили на травке стол. Колбаса, водка, конечно, и это бесконечное пиво. И столько же бесконечного мата. Да, Россия без водки, наверное, не выживет, подумал я. Россия без мата — не Россия.

От всего этого оглушительного пикника разлетелись птички. Кузнечик ускакал куда-то. Умолк дятел. А любопытный суслик, встав солдатиком по стойке смирно, мгновенно нырнул в свой окоп, под землю, подальше, поглубже от этих дикарей.

Я тоже не выдержал и ретировался. И, кажется, смылся вовремя. Сделав замечание моим соседям по бережку, они послали меня на три буквы. А могли и на «пять». А могли и на головенку послать кулаки, невзирая на возраст.

Отдыха не получилось. И я снова в своей модернизированной хатенке у экрана телеящика, с грустными воспоминаниями об отдыхе на природе.

С такой же грустью смотрю на Пекинскую олимпиаду. Наши опять продули.

Берегите сердце!

Сердце — это мышечный насос, который постоянно качает и перемещает кровь по всему организму, доставляя кислород и питательные вещества в ткани.

Сердце — наш главный мотор. Это знают все. Но вот парадокс. Автолюбитель, который приобрел желанную тачку, заботится о ней больше, чем о собственном моторе. О, как он ухаживает за ней! Моет, полирует, чистит, гладит.

Моя знакомая как-то сказала: «Мой муж купил «Ленд Крузер», и, мне кажется, я стала его второй женой». Действительно, внимание к долгомечтательной железной покупке велико. В каком состоянии свечи, каков зазор? Нужно ли заменить фильтр? Каков уровень масла в двигателе?

А каков уровень холестерина в крови, сколько положено единиц, мы не знаем. А ведь наш мотор-сердце может преждевременно зачакнуть.

От всего этого, говорит Брэгг, на стенках кровеносных сосудов появляются отложения, подобно воску, которые называются холестерином. Стенки сосудов повреждены. Накопившиеся отложения сужают канал, через который проходит кровь. В результате поток крови уменьшается. Кровь уже не поставляет необходимой нормы кислорода и питательных веществ организму, отчего случаются сердечные приступы. И когда одна артерия временно лишается кислорода, то образуется спазм. Это уже стенокардия.

В крови обязательно должно содержаться определенное количество жиров и холестерина. Избыток — опасен! Уровень холестерина в крови должен быть не выше 200 единиц. Если выше,

то почему ? Потому что мы не «сжигаем» жиры за счет физических упражнений. Потому что мы любим пищу с высоким уровнем холестерина.

Вот «враги» нашего сердца: свиные отбивные, бифштексы, окорока, свиные ребрышки, жареная свинина, сливки, мороженое, масло, молоко, яйца, сметана, пирожное, конфеты, чипсы, мясные супы, борщи, жареная картошка, мясные подливки.

Каждый человек должен следить за тем, чтобы уровень холестерина в крови не поднимался выше безопасного. В противном случае куски липкого холестерина могут блокировать артерии и привести к сердечным заболеваниям, инсульту и смерти, что нередко и случается.

«Я считаю, что уровень холестерина должен быть в пределах 120-180 единиц, и поддерживаю его у себя именно таким, — говорит Брэгг. — Советую дважды в год проверять уровень холестерина в крови. Лучше обезопасить себя, чем потом горько сожалеть.

Самый быстрый и естественный способ снижения уровня холестерина в крови — это голодание, считает Брэгг.

— Я провожу проверку уровня холестерина дважды в год, и если он превышает 180, то голодаю от трех до семи дней, и он становится ниже 180. Голодание дает возможность отдохнуть сердцу. Вот почему я голодаю 36 часов каждую неделю. В это время я пью только дистиллированную воду. Холестерин — барометр долголетия».

Далее Брэгг говорит: «Когда сгусток крови блокируется, затрудняется поступление крови в какую-то часть мозга. Создаются условия, которые известны как апоплексический удар, или инсульт. Часть тела, контролируемая этим участком мозга, парализуется».

Кстати, в тему.

Вспоминается такой случай.

Встречаются в ресторане «Арагви» два крутых грузина.

— Кацо, ты слышал? У Шоты Черноморского инсульт! Парализовало!

— Да ти што, как?!

— Сначала отнялась левая рука, потом левая нога, а потом вся левая сторона.

— Да, ти што! А как с его мужской гордостью?

— Успэл направа пэрэкрынуть.

Десять правил здоровья, или Как сказал один мудрец...

ПЕРВОЕ.

Наладьте семейные отношения. Наберитесь мужества и женитесь наконец, черт возьми!

Как сказал один мудрец «СЧАСТЛИВ ТОТ, КТО СЧАСТЛИВ В СЕМЬЕ». Мой приятель долго копался с годами, что проморгал свою спутницу. Тогда он приобрел собаку (для здоровья иметь четвероного друга — полезно). Она научила его брать барьер «психологический», ежедневно выходить на утреннюю прогулку и вечерний моцион.

ВТОРОЕ.

Установите деловую, доброжелательную обстановку на работе. Спорить? Надо. Это естественный и необходимый порядок вещей. В спорах рождается истина.

Как сказал один мудрец: «ИСТОЧНИК РАЗВИТИЯ — БОРЬБА ПРОТИВОПОЛОЖНОСТЕЙ».

И все же, если вам не удалось избежать конфликта с начальством и вы сильно разгневаны, то примите «японский метод» снятия стресса.

Пройдите в зал бокса. Представьте, что висящий боксерский мешок — это ваш шеф. Отвесьте ему пару тумачков, накричите, поддайте кулаком еще разок. Словом разрядитесь. Говорят, здорово помогает.

ТРЕТЬЕ.

Отбросьте красивые пачки сигарет! Никотин — яд. Никотин — ваш враг! А с врагами надо бороться. И побеждать! Отверните лицо от винно-водочных лавок. Посмотрите на этих пьяниц. Разве вас не коробит от них?

Как сказал один мудрец: «ПЬЯНСТВО ЕСТЬ ВЕЛИЧАЙШЕЕ ЗЛО ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА, ОБЩЕСТВА И ГОСУДАРСТВА».

ЧЕТВЕРТОЕ.

Если вас здорово покритиковали, не принимайте все так близко к сердцу, не расстраивайтесь. Расслабьтесь.

Как сказал один мудрец: «ПУСТЬ ВСЕ, ЧТО ДЕЛАЮТ ПРОТИВ ВАС, В КОНЕЧНОМ ИТОГЕ, ВАМ ЖЕ ПОЙДЕТ НА ПОЛЬЗУ».



ПЯТОЕ.

Выключите телевизор! Ограничьте просмотр программ. Наше российское телевидение не прибавит вам нравственности. Многоканальные программы прибавят вам больше геморроя. От многочасовой прикованности к голубому экра-

ну мы полностью разрушаем свой организм. Не сидите часами за компьютером!

Как сказал один мудрец: «НИЧТО ТАК НЕ ИСТОЩАЕТ И НЕ РАЗРУШАЕТ ЧЕЛОВЕКА, КАК ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ БЕЗДЕЙСТВИЕ».

ШЕСТОЕ.

Регулярно бегайте «трусцой». Через день по 15-20 минут. Бег оттачивает фигуру, как волна камень. Лошадь красива, потому что она бежит. Корова, кстати, не бежит. Ну а если с фигурой у вас все нормально, а на висках появилась седина и в области сердца стало покалывать, не огорчайтесь. Лучшее средство от седины — это лысина.

Как сказал один мудрец: «ЛУЧШЕЕ СРЕДСТВО ОТ ИНФАРКТА — ЭТО БЕГ».

СЕДЬМОЕ.

Самая простая и самая доступная для всех физкультура — ходьба на работу и ходьба с работы. Бойкот общественному транспорту и лифту! Но если вы сегодня пропустили ходьбу и вас с автостоянки втолкнули коленом под зад в «безразмерную» маршрутку, не взрывайтесь! Улыбнитесь. И расскажите пассажирам, как когда-то, в таком же переполненном автобусе, вам кто-то также коленом поддал не под зад, а под «две фрикадельки». Ой, что было! Как сказал один мудрец: «ЮМОР — СПАСАТЕЛЬНЫЙ КРУГ НА ВОЛНАХ ЖИЗНИ».

ВОСЬМОЕ.

Утро начинается с рассвета. День начинается с зарядки!

Десяток упражнений, прохладный душ, легкий завтрак, и вы весь день в «перестройке». Полны сил и сексуальной энергии.

Как сказал один мудрец: «ПЕРЕСТРОЙКА, ПЕРЕСТРОЙКА, НУ И ПЕРЕСТРОЕЧКА!

ДЕНЬ И НОЧЬ ТЕПЕРЬ СКРИПИТ У СОСЕДА КОЕЧКА».

ДЕВЯТОЕ

Диетологи рекомендуют: если вам за 30, не ешьте жирное мясо. Если за 40 — выбросите из холодильника сливочное масло. Если за 50 — высыпите в унитаз соль и сахар. А что еще выбросить, когда 60,70?

Наша главная ошибка в том, что мы обжоры, особенно по вечерам, перед сном, у теляшника. Как сказал один мудрец: **«ЕСЛИ ТЫ ЕШЬ ЗА ДВОИХ, ТО В 30 ЛЕТ МОЖЕШЬ СМЕЛО СПРАВЛЯТЬ СВОЕ 60-ЛЕТИЕ».**

ДЕСЯТОЕ.

Доброта — главное качество, необходимое для сохранения здоровья. Но доброта — дефицит в нашем обществе. Капитализм призывает делать деньги. И ломает души. В разгуле грубость, зависть, жадность, эгоизм.

Человек, к сожалению, редко ценит главное богатство — здоровье. Но как он потом жалеет, когда теряет здоровье, молодость, свободу. Если все это у вас есть, считайте себя счастливыми, земляки!

А то, что ваша подружка появилась в норковой шубке, завидно? Согласен. Завистники умрут, а зависть останется. И никуда не денешься от этого. Только не надо злобствовать, нервничать, противиться, портить дружеские отношения.

Как сказал один мудрец: **«ЗАВИСТЬ — ЗЛО. НЕ ЗАВИДУЙ, А РАДУЙСЯ УСПЕХУ ТОВАРИЩА. НО, РАДУЯСЬ ЕГО УСПЕХУ, СТРЕМИСЬ ЕГО ОБОГНАТЬ».**

Радуйся, что твой товарищ купил новенькие «Жигули». Но, радуясь его успеху, стремись обогнать его на «Мерседесе». Не нарушая Правил дорожного движения.

Ходить, ходить, ходить!!!

ХОДЬБА — королева физических упражнений. Как и бег трусцой, она не требует специального места, оборудования, финансовых затрат на покупку дорогостоящих тренажеров. Ходьба — это естественная, доступная и лучшая форма физической нагрузки.

Ходить надо быстро, размашисто, с улыбкой, грудь развернута, живот втянут. Ходить гордо, с высокоподнятой головой. Ведь ты Россиянин! Наследник, черт возьми, великих — Невского, Суворова, Кутузова, Нахимова, Жукова.

А то смотришь даже на некоторых молодых людей, плетутся на полусогнутых, сгорбленные, с пивным «бочонком» спереди. Никакой спортивной выправки, «кишкадуи» ходячие. За державу обидно!

Природа нас снабдила гибкостью, говорит Брэгг, эластичностью суставов, которые хорошо смазаны так называемой синовиальной жидкостью.

Взгляните на дворе на мальчишек. Как легки, подвижны и гибки их суставы. Почему так? Вы скажете: «Этому мальчишке 10 лет, а мне-то под 70». Вздор!

«Годы жизни не влияют на количество синовиальной жидкости, которая делает суставы такими гибкими и подвижными. Есть только одна причина, мешающая подвижности суставов. Это кристаллы токсичных кислот. Возраст сам по себе не токсичен. Независимо от того 40, 50, 60 или 70 лет, запас синовиальной жидкости сам по себе не уменьшается». В 90 лет сам Брэгг признает: «Совершая более десятка разнообразных физических упражнений, прогуливаясь ежедневно быстрым шагом около 10 км, регулярно бегая трусцой, мои суставы, мой позвоночник, моя гибкость, моя выносливость, как у десятилетнего мальчика».

А как у Вас с позвоночником, земляки? Читая эту книгу сидя на диване, попробуйте покрутить головой в обе стороны. Вы слышали легкий скрип? Это токсичные кристаллы отложились в верхнем отделе шейной части позвоночника.

Вы выронили книгу, наклонились, и последовала страдальческая гримаса с возгласом: «О, моя спина!» Что там, радикулит, артрит, подагра?

Ходить надо, господа! Ходить!

Нагружать все тело, позвоночник физическими упражнениями. Плюс голодание. И в вашем организме начнут работать оздоровительные силы, которые выведут соли, разрушат кристаллы, накопившиеся с годами.

Прошлым летом у меня страшно заболели колени. Наверняка с годами скопились мочекислые соли. Я не мог дойти до гаража каких-нибудь 200 метров. Ни присесть, ни встать. Какая там зарядка? Какой лаун-теннис? На горшок бы приунитазиться. Я не мог передвигаться вокруг бильярдного стола. Валерий Канухин, мой закадычный соперник, с жалостью смотрел на меня. А Женя Якушенко сочувственно покачивал головой. Вот уж действительно, подумал я, «лучше быть предметом зависти, чем сострадания». Мне было стыдно перед своими юными фигуристами и теннисисточками. Какой пример им подает «образцовый» физкультурник? Терпеть не было сил. На следующий день я пошкандыбал в аптеку. Загрузился на полпенсии чудо-таблетками, хваленными мазями, кремами, содержащими множество экстрактов лекарственных растений. Мазал, натирал усердно. Не помогло. Тогда мне одна всезнающая старушенция, по-видимому, «профессор народной медицины», посоветовала. Нужен коровий помет. Свежак! Эти скотские отходы нужно завернуть в тряпочку и приложить на ночь на колено. И все, как рукой снимет! И я готов был на такси чесануть в Одинск, с веде-

рочком, за коровкой, поджидая, когда она родимая «испечет спасительные лепешки». Вам смешно, а мне нет. Когда заболеешь, то готов на все! Готов погрузиться в бочку с дерьмом, лишь бы не болеть. И вот, хотите верьте, хотите нет, через неделю я не то чтобы ходить, я бегать и прыгать стал! Снова замахал на корте теннисной ракеткой. Вы думаете помогли «лепешки»? Нет, после недолгого раздумья, носущипательный и глазунеприятный бабушкин рецепт я отверг напрочь. Я обратился к своему кумиру Полю Брэггу. Поголодал недельку. За два дня сел на вегетарианство, пару раз утром и вечером втыкал себе в задницу наконечник, то бишь ставил клизму. Ровно 5 дней на завтрак, обед, ужин заправлял желудок только кипяченой водой. Затем два дня пил соки и, как кролик, жевал морковку и капусту. Боли исчезли! Я **ВЫВЕЛ ЯДОВИТЫЕ ТОКСИЧНЫЕ КРИСТАЛЛЫ!** Я мог ходить, бегать, играть в теннис. Я был подвижен, легок, счастлив. Улыбка не сходила с лица. Мне даже захотелось выгнать из пыльного чулана свои антикварные коньки и снова зайти на «двойной тулуп».

Итак, уважаемые земляки, начнем-с с понедельника новую жизнь. Поменьше кушать. Поменьше сосать этот заразительный пивомочегонный напиток. И побольше физкультуры, господа! **ФИЗ-КУЛЬ-ТУ-РЫ !!!**

Немецкий профессор Э. Моллесон как-то заметил: «Если бы пере-



Петрович на унитазе.

Рис. автора

кормленные ели поменьше, пьяницы меньше пили, а курильщики отказались от сигарет, и каждый из нас двигался и занимался спортом хоть немного больше, чем сейчас, тогда было бы спасено гораздо больше жизней, чем это могут сделать самые чудодейственные лекарства и самые искусные врачи».

Бегать, бегать, бегать!!!

Аптека — ни на два века. Бег — на один век!

В Древней Элладе на высокой скале были выбиты слова: «Хочешь быть сильным — бегай, хочешь быть красивым — бегай, хочешь быть умным — бегай!»



Бег...

Бег трусцой считается одним из основных и самым эффективным оздоровительным физическим упражнением. Как говорил академик Н. Амосов: «Если вы будете бегать регулярно, через день, удерживая пульс в течении 20-40 минут на отметке 120 ударов в минуту, то вы забудете дорогу в аптеки и поликлиники».

Что же происходит при беге? Какие физиологические факторы возникают при беге?

Первое

ПРОИСХОДИТ АКТИВИЗАЦИЯ ВСЕЙ СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ, ЧТО ВЕДЕТ К ОТКРЫТИЮ МНОГОЧИСЛЕННЫХ КАПИЛЛЯРОВ, К ОЧИЩЕНИЮ СОСУДИСТОГО

РУСЛА, ПОВЫШЕНИЮ ЭЛАСТИЧНОСТИ СТЕНОК СОСУДОВ.

Американский мальчик Ларри Льюис в 10 лет сделал первую пробежку. Затем, вставая в 5 утра, он стал ежедневно пробегать 10 км. Так продолжалось 95 лет! Последнюю пробежку в 106-летнем возрасте Ларри совершил за день до смерти. Патологоанатомы после вскрытия поразились прекрасному состоянию его кровеносных сосудов и сердца. Для Америки — это была мощная реклама. И американцы побежали!

Второе

ВЫСОКОТРЕНИРУЮЩЕЕ ВОЗДЕЙ- СТВИЕ БЕГА НА СЕРДЕЧНУЮ МЫШЦУ.

Заяц и кролик два идентичных животных. Заяц живет в два раза дольше кролика. Почему? Русак каждый день бежит. Кролик ведет укромный образ жизни. Бег нам нужен, чтобы убежать от инфаркта.

Третье

ПРИ БЕГЕ УСИЛИВАЮТСЯ ОБМЕННЫЕ ПРОЦЕССЫ, ПРОИСХОДИТ НАСЫЩЕНИЕ КИСЛОРОДОМ ВСЕХ ТКАНЕЙ ОРГАНИЗМА.

Четвертое

МАССАЖ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ.

При беге стопа ударяется о землю. Затем пауза, полет. Столбик крови внутри органов смещается вверх-вниз, вверх-вниз. Лучшего массажа не придумаешь.

Пятое

ПРИ БЕГЕ ВЫРАБАТЫВАЕТСЯ МУЖ- СКОЙ ПОЛОВОЙ ГОРМОН-ТЕСТОСТЕРОН.

В 70 годков вы можете жениться, черт возьми! И соорудить кучу детей на благо России. Тогда

рванем, господа, «трусой» вдоль Китою, за тестостерончиком!

Шестое

С ОБИЛЬНЫМ ПОТООТДЕЛЕНИЕМ ОРГАНИЗМ ВЫСВОБОЖДАЕТСЯ ОТ ШЛАКОВ И ЯДОВ. «СГОРАЮТ» ЖИРОВЫЕ ИЗЛИШКИ.

Вы становитесь более энергичным, спортивным, подтянутым, здоровым.

«В поисках мне нужного лекарства я обегал сто аптек! Вдруг, себя почувствовав прекрасно, понял: ЛУЧШЕЕ ЛЕКАРСТВО – БЕГ!»

Плывать, плавать, плавать!!!

Отец врачевания Гиппократ еще за 400 лет до н.э. использовал воду как главное «лекарственное» средство в борьбе с недугами. Его метод базировался на смене холодной и горячей воды с последующим растиранием тела ладонями рук, что способствовало усилению циркуляции крови. Этим методом пользуются и в настоящее время.

Каждое лето люди с удовольствием купаются в реках, озерах, водоемах. Зимой в плавательных бассейнах.

Плавание занимает особое место в физическом воспитании благодаря необычной внешней среде – воде. Плавание развивает дыхательную мускулатуру, укрепляет сердечно-сосудистую систему. Горизонтальное положение пловца облегчает приток венозной крови к сердцу. Плавание укрепляет нервную систему. Плавание закаливает организм. Плавание, как лечебное средство, используется при искривлении позвоночника, последствиях полиомиелита и пр. Умение

плавать позволяет людям преодолевать вплавь водные преграды, но, главное, предохраняет от гибели при несчастных случаях на воде. Поэтому обучение плаванию всех граждан России является важной государственной задачей.

Если бы я был президентом России, то издал бы закон **ОБ ОЗДОРОВЛЕНИИ НАЦИИ**: в каждом областном центре и промышленных городах **построить 50-метровый плавательный бассейн**.

«В ваннах — исцеление», — говорили древние греки. Еще в глубокой древности греки, египтяне, персы, ассирийцы, индусы, китайцы, евреи пользовались ваннами, всеми видами водолечения в борьбе с недугами. Вода, как естественное природное явление, благотворно влияет на весь организм. В наш напряженный век для успокоения нервной системы, очистки и релаксации нам необходимо ежедневно принимать ванны.

У нас в городе есть два небольших 25-метровых бассейна, в спорткомплексах «Ермак» и «Ангара». Причем последний уже старенький. Естественно, вместить всех ангарчан, желающих поплавать, увы, невозможно. Городу нужен современный, привлекательный 50-метровый плавательный бассейн. Однако многие мои знакомые с удовольствием пользуются маленьким корытцем. И чувствуют себя после регулярных водных процедур великолепно.

Кстати, в тему.



В группе «Здоровья» — любителей поплавать не стало любимца компании Васьки-балагура. Встречают его друзья и спрашивают:

— Ты куда девался? Почему перестал ходить в бассейн?

— Да меня исключили.

— Как? За что?

- *Да я в водичку писал.*
- *Так мы все потихоньку писаем.*
- *Да, а я с пятиметровой вышки.*

Как выжить пенсионеру в период кризиса?

— Принять 10 заповедей!

И позвольте вам выйти вон из этого угнетающего психического состояния!

Кризис бродит по всему миру.

Дедулька, часами просиживающий у экрана своего телеящика, забеспокоился. Что это за напасть такая, едрёна корень? И откуда ноги растут у этого кризиса? Наверно, от дяди Сэма?

Лихорадит производство, задерживают зарплату, сокращают работников. Но нас-то как могут сократить? Мы самая устойчивая прослойка общества. У нас законное право пребывать на заслуженном отдыхе и получать от государства достойные рубли.

Наш всероссийский кормилец В.В. Путин пообещал нам в 2011 году увеличить пенсию в полтора-два раза. Но наш народец нынче хилый хоть и глуповат местами, но житейской мудростью наделен. Заволновался теперича. Если везде плохо, то будет ли нам хорошо?

Однако, товарищи, паниковать не стоит. Это еще не Всемирный потоп. Мы не можем противостоять этому глобальному житейскому спаду, даже если всероссийской толпой выйдем на площади с красными знаменами и портретами любимых вождей.

А впадать в уныние и отчаяние, значит, навредить своему здоровью. Старайтесь ежедневно настраивать себя на позитивный лад. Почаще встречайтесь с интересными людьми.

Примите 10 заповедей. И все будет лады.

1. ОБЩЕНИЕ. Я тут на днях встретил давнего знакомого, Серегой его зовут. Человек он неплохой, но злоупотреблять стал шибко. И вот стал-киваюсь с ним нос к носу. На лице его печать недовольства. Взгляд унылый, глаза тусклые. Нос цвета свекольного сока, похожий своим сиянием на драгоценный камень, свернулся куда-то на сторону. Припухлые багряно-синие щеки свисли аж до самой челюсти. Ни лицо, а «суповой набор». Такая мясистая мордаха у бедолаги неплохо бы смотрелась с мусорным контейнером, подумал я.

Спрашиваю: «Что с тобой, Серега, опять в загул ушел?»

«Да пошли они все!» — начал Серый. И «пошли» они все так далеко, что не видно стало из-за штанов. Все надоело ему, всем недоволен. «Погода мерзкая, холодная. Согреться бы, да нет денег. Пенсия маленькая. Одни жируют, другие воруют, сволочи. Вся страна в «корруппе». А мне вот и опохмелиться не на что. Ну как тут не запьешь, Петрович?»

Да-а, подумал я, наверное, и в загул-то ушел Серега потому, что долгое время смотрел на мир трезвыми глазами.

Обстановка требовала разрядки. Уж больно скучно стало. Насчет воровства ты, пожалуй, прав. И рассказываю ему забавный случай.

В минувшее лето Владимир Владимирович собрал на пикник министров-силовики и начал на вертеле жарить проворовавшегося банкира. А вокруг костра Зубков с Шохиним причитают: «Не надо вертеть так быстро, Владимир Владимирович». В.В.: «Если я буду вертеть медленно, он норovit украсть закуску».

Серега загоготал. Мне тоже стало веселее. На этом мы и разошлись. Каждый пошел своей до-

рогой. Сережа в поисках, наверное, «соображения на двоих». А я в поисках выхода из кризиса.

Резюме: «Я СПЕШУ ПОСМЕЯТЬСЯ НАД ВСЕМ, ИНАЧЕ МНЕ ПРИШЛОСЬ БЫ ЗАПЛАКАТЬ».

2. ДВИЖЕНИЕ. Утро начинается с рассвета, здравствуй, необъятная страна... День начинается с зарядки. После десятка упражнений, по рецепту генералиссимуса Суворова, опрокиньте на себя тазик холодной «аш два о»! И вы напрочь забудете о каком-то там кризисе.

Второе. Возьмите за правило каждый день ходить быстрым шагом. И только вперед! Ходьба — основное упражнение. При ходьбе работает 60% мышц. Функционируют все внутренние органы. Укрепляются ноги и ваш мотор — сердце.

Резюме для всех без исключения — от слесаря ЖЭКа до Президента России: **«ЕДИНСТВЕННЫЙ ПУТЬ К ДОСТИЖЕНИЮ ПРОЧНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ЖИЗНИ — НЕПРЕСТАННОЕ ДВИЖЕНИЕ ВПЕРЕД!»**

3. ДРУЗЬЯ. В хождении и общении находите новых друзей. Но друг не родится вдруг. На это требуется время, испытание. Я думаю настоящий друг тот, к которому можно прийти в 3 часа ночи и открыть холодильник.

С друзьями легче живется, легче переносятся невзгоды, мировые кризисы, друзья должны быть вокруг. И, конечно, дома. Все родные в первую очередь. И теща тоже друг.

Кстати, в тему.

Умирает теща. Смотрит в окно и говорит: — Закат какой...



Зять: — Мамаша, не отвлекайся, занимайся своим делом.

Да, еще вспомнил: Теща звонит разбогатевшему зятю: «Слушай, Ва-

силит, говорят, можно прикупить место у Кремлевской стены, рядом с Брежневым?

Зять: — Сейчас узнаю.

Через полчаса отзванивает: «Евдокия, все — договорился. Но ложиться надо завтра».

Резюме: «Я СЧИТАЮ НАПРАСНО ПРОЖИТЫМ ДЕНЬ, ЕСЛИ НЕ ПРИОБРЕЛ НОВОГО ЗНАКОМОГО».

4. ПРИРОДА. Чаще выбирайтесь за город, на природу. К речке, на песочек, на травку. А зимой к снежным девственным сугробам. Поваляйтесь в белоснежном покрывале. Повеселитесь, побалагурьте, покричите... Мы должны жить в гармонии с природой. Соблюдать и следовать ее Законам. Природа — живая материя. Природа — наш главный друг. И сколько ты взял у друга, столько должен отдать. Срубил елочку к Новому году, посади другую. Но мы-то варвары! Безжалостно вырубаем целые леса. Сколько вбивали в голову: **БЕРЕГИТЕ ПРИРОДУ!** У Природы нет плохой погоды, у Природы есть плохие люди. С экономическими и финансовыми катаклизмами мы больше должны приближать себя к природе. Доверять Ей свою судьбу. И она будет о нас заботиться, оберегать, оздоравливать. Не загрязняйте Природу! После большого пожара минувшим жарким летом необходимо срочно принять закон в ГД: **О ПРЕКРАЩЕНИИ ВЫРУБАТЬ ЕЛКИ К НОВОМУ ГОДУ!** Переходим на искусственные.

Резюме: ПРИРОДА — ДРУГ ЧЕЛОВЕКА. НО НЕ КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК ДРУГ ПРИРОДЕ.

5. УВЛЕЧЕНИЕ. Вы хоть и на пенсии, но у вас обязательно должна быть работа. Любимое занятие. Оно должно быть интересным. Наслаждаясь своим любимым делом, вы не потеряете активность, жизнерадостность. Вы забудете о каком-то там кризисе. Вяжите носки, шапочки, торгуйте огурчиками, грибочками, колотите

табуретки, полки для дачи, строгайте, пилите, стройте, играйте в шахматы, волейбол, бильярд, теннис.

Резюме: ПУСТЬ ВСЕ, ЧТО ВЫ ДЕЛАЕТЕ, ПРИНОСИТ ВАМ УДОВОЛЬСТВИЕ, НО ЕСЛИ КАКОЕ-ТО ЗАНЯТИЕ ПРЕВРАТИЛОСЬ В ПЫТКУ, ОТБРОСЬТЕ МОЛОТОК, МЯЧ, КИЙ ПОДАЛЬШЕ. ПЕРЕКЛЮЧИТЕСЬ НА НОВОЕ ИНТЕРЕСНОЕ ДЕЛО.

6. РЕЛАКСАЦИЯ. В период финансово-экономического кризиса нам нужен отдых. Снять нервное напряжение, расслабиться. Умейте самостоятельно находить моменты расслабления.

Я лично снимаю психическое напряжение «японским методом». Прихожу в гараж, там висит кожаный боксерский мешок. На мешке надпись: «Саакашвили». Вот я по нему слева и справа колочу от души. Здорово помогает! И себе и своему президенту (в политическом плане).

Резюме: ПРИОБРЕТИТЕ БОКСЕРСКИЕ МЕШКИ И КОЛОТИТЕ ПО ВРАГАМ РОССИИ! (Как же они все нам надоели на протяжении столетий!)

7. ГОЛОДАНИЕ. Слово «голодание» 74 (!) раза упоминается в Библии. Цель голодания, говорит Брэгг, привести весь организм к полному выздоровлению, самообновлению всех функций.

Голодание, как и пост, дает организму физиологический отдых. Профессор Юрий Николаев так же, как и Брэгг, убежденный приверженец метода лечебного голодания. **РАЗ В НЕДЕЛЮ ПО 36 ЧАСОВ ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ПРОЦЕДУРА ДЛЯ ВСЕХ!!!** Пить в это время следует только воду, дистиллированную или кипяченую. Ежедневное 36-часовое голодание составит 52 дня в году. Вы сэкономите свою пенсию. А главное, очистите организм от токсинов, шлаков, микро-

бов, паразитов и всех врагов, засевших внутри нас. А их у нас как внешних, так и внутренних, предостаточно.

В каждом человеке, и не только у толстяков, множество микробов, паразитов, всевозможных глистов-червячков — плоских, круглых, ленточных. В науке их называют — гельминты. А Виктор Гюго назвал их «змеей, которая сидит в человеке».

Не так давно я решил обследоваться у специалиста. И у меня тоже нашли гельминтов. Доктор прописал мне специальную горечную диету, чтобы вывести их из организма.

В беседе я узнал, что все эти малюсенькие, на первый взгляд, «безобидные» существа, проникают в кишечник, печень, почки, сердце и даже в головной мозг. И все они там тоже борются за свое место под солнцем. (Под диафрагмой грудной клетки.)

Я тогда подумал, что там, наверное, есть и различные партии: «Единая Россия», ЛДПР... в почках за камушками затаился Гриша Явлинский, а в печени — коммуняки, Генаша Зюганов засел с пролетарским булыжником.

Резюме: «ЖИЗНЬ — БОРЬБА!»

8. ПИТАНИЕ. До 100 нам еще далече. С годами я понял, что все зависит от питания. Но я, как и вы, в этом вопросе бываю сумасбродным человеком.

Я большой любитель цыпленка-табака и стуженки. Открыв банку и высушив ее до дна, я беру за вторую... А тут после баньки захотелось пивка с соленой селедочкой. Стуженка + селедка — вот это ассорти! Помню, после такой экстравагантной трапезы ночь была кошмарной. Брэгг приснился с омоновской дубинкой. Весь день голова, как тыква. Ни читать, ни писать, ни

соображать не мог. Ни кий, ни теннисную ракетку держать не мог.

Но стоит на ужин выпить кружку обезжиренного кефира, все! Ты другой человек. И мне летать, летать охота...

Но мы-то рабы своего желудка. Мы агрессивно пожираем народное добро. Уничтожаем продукты даже тогда, когда и есть-то не хочется. Верно старое изречение: «Человек копает себе могилу ножом и вилкой».

Резюме: «НАДО ЕСТЬ, ЧТОБЫ ЖИТЬ, А НЕ ЖИТЬ, ЧТОБЫ ЕСТЬ».

9. РАЗУМ. П. Брэгг неустанно повторял: «ПЛОТЬ ГЛУПА».

«Наш разум единственно реальный контролирующий фактор. Вы должны культивировать только положительные мысли, молодой вы или пенсионер. Разум всегда должен командовать телом. Мозг руководит немой плотью, и плоть склонна следовать командам мозга. Мозг гипнотизирует плоть. Разум должен диктовать свои решения телу. Если произойдет обратное, т. е. если ваше тело будет управлять разумом, то вы превратитесь в больного раба».

Яркий пример — наркомания. Здесь тело управляет разумом. Ешь все подряд, пей все подряд, не думай о завтрашнем дне? Это заблуждение! И хоть завтра вы не умрете, но, продолжая так безалаберно жить, вы через 10-20 лет превратитесь в дряхлого старичка. Или в бедолагу Серегу.

Резюме: «НАДО УМНО ЖИТЬ», КАК ГОВАРИВАЛ ВАСИЛИЙ ШУКШИН.

10. ЮМОР. Несмотря на потрясения в сложном механизме экономического процесса, мы должны продолжать активно трудиться, не завидовать и не злобствовать, мечтать, любить, улыбаться. Человек идет и улыбается, значит,

человеку хорошо. И тебе самому хорошеет при встрече с таким человеком.

Я тут на днях еду в переполненном трамвае. Народец наш задумчив и грустноват. В плотных рядах впереди стоит дамочка в норковой шубейке. Такая вся из себя неприкосновенная, с приподнятой выбражулистой головкой. Мне выходить. Вежливо спрашиваю: «Вы, гражданочка, сходите?» Она: «Сходят с ума!» Я тогда ей: «Вы выходите?» — «Выходят замуж». Пассажиры все ха-ха-ха. «Тогда что ж вы?» — «Я вы-ле-заю». — «О, с Днем рождения Вас!» В трамвае стало еще хохотнее.

Резюме: «ЮМОР — СПАСАТЕЛЬНЫЙ КРУГ НА ВОЛНАХ ЖИЗНИ».

А годы летят, наши годы, как птицы, летят...

Они честно потрудились. Во имя вас, молодых... Несколько десятков лет отдубасили на вахте строительства социализма, продвигая могущественную страну к светлому будущему.

Со стариками тогда считались. Им уважение и почет. И вот после многолетнего самоотверженного труда на благо Родины, на тебе, пенсионер, труженик великой державы, 5-8 тысяч! Это разве на жизнь? Это «эксперимент на выживание».

Мои одноклассники военного лихолетья жили впроголодь. Хлебали супец из лебеды и крапивы. С удовольствием ели коровий жмых... Но мы-то ладно. Сопливые пацаны в войну только играли.

Совершали с рогаткой набег на неприятеля с соседней улицы, а те, кто постарше, войну прошли, репрессии пережили. Горбастройку с талонами и с попыткой «сухого закона» пережили. Ельцинизм с «мокрым беззаконием», «наливай не хочу»

пережили. Путиницу с зурабовскими пенсионными реформами пережили. И вот на тебе 5-8 тысяч!

А вы тут нам про физкультуру, про какого-то там Брэгга. У него-то небось пенсия не пять тысяч, а поболее.

Да, действительно, поболее.

Передо мной ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЮЛЛЕТЕНЬ ПЕНСИОНЕРОВ РОССИИ.

Так вот в скандинавских странах базовая часть пенсии на наши деньги это в среднем 80 000 рублей. Но Норвегия на этом не остановилась. В прошлом году правительство Норвегии приняло решение о преобразовании стабилизационного фонда в глобальный пенсионный фонд. На именной счет пенсионера государство перечислило 44 500 долларов США. 1 МИЛЛИОН РУБЛЕЙ! Вот это забота о людях!!!

Но у нас тоже есть пенсии в 80 тысяч рублей. Но кому?

Передо мной статья из «АиФ» «Депутаты, совесть не мучает?» за подписью Г.В. Носачева, Краснодарский край.

Депутаты приняли закон о пенсиях для себя любимых аж на 40% от зарплаты, порядка 80 тысяч рублей плюс разные льготы. Наши ветераны войны, которые своей кровью и жизнью обеспечили безбедную, очень комфортную жизнь депутатам, получают пенсию порядка 15 тысяч рублей, а пенсионеры простой категории 5-8 тысяч рублей.

Это как же понимать, господа? Это как же надо не любить свой народ?

Один иностранец спросил российского пенсионера, как ему живется. *«Да как, не очень, но живу. С утра не завтракаю, как рекомендовал Брэгг, в обед пью чай с хлебом, а на ужин беру что-нибудь полегче».*

Самое ценное богатство в России — ЭТО ЗДОРОВЬЕ НАРОДА!

Но о каком здоровье может идти речь, если большинство наших пенсионеров перебиваются с картошки на макароны. Это прямой путь к различным болезням. Организм недополучает необходимые питательные вещества. А ведь нужно много есть овощей и фруктов. Это лучшие продукты для очищения организма, для витаминизации, придания сил, энергии, здоровья.

На 80 тысяч можно покупать виноград за 100 рублей кг, арбуз по 200 рублей за штуку. А на 5 тысяч рублей?

Но мы выживем. Потому что самые сильные, самые выносливые и терпеливые люди на Земле — российские пенсионеры.

Страшная болезнь, которую нельзя страшиться

Всемирный фонд исследования рака, Национальная академия наук США составили перечень пищевых и лекарственных растений, обладающих **МАКСИМАЛЬНОЙ ПРОТИВОРАКОВОЙ АКТИВНОСТЬЮ**.

В него вошли **ОДИННАДЦАТЬ** пищевых групп.

1. Лук, чеснок.
2. Редька, репа, хрен, капуста — белокочанная, брюссельская и брокколи, кресс-салат.
3. Свекла, шпинат
4. Красная фасоль, соя, зеленый горошек, чечевица.
5. Укроп, петрушка, сельдерей, морковь.
6. Тыква, дыня.
7. Картофель, помидоры, баклажаны, красный перец.

8. Яблоки, темный виноград, персики, абрикосы, вишня, слива, чернослив, лимоны, апельсины, мандарины, грейпфруты.

9. Грецкие и кедровые орехи, фундук, фисташки, миндаль.

10. Рис, пшеница, овес, греча, ячмень.

11. Облепиха, калина — наиболее важны, брусника — хорошо очищает кровь! Шиповник, клюква, черника, малина, ежевика, земляника, крыжовник, черная и красная смородина, черноплодная рябина.

Современная онкология доказывает, что около половины случаев заболевания раком можно не допустить с помощью целенаправленной, сбалансированной диеты, дозированными физическими нагрузками. Суть этой диеты — замена мясных продуктов растительными!

СЕМЬ ГЛАВНЫХ ПРОДУКТОВ, ПРЕДОТВРАЩАЮЩИХ РАК:

1. Красное вино. 2. Темный шоколад. 3. Черника. 4. Чеснок. 5. Помидоры. 6. Чай. 7. Соя.

А вот сладкие газированные напитки, напротив, провоцируют рак. Ученые США на протяжении 14 лет наблюдали 60 тысяч мужчин и женщин и выяснили, что у тех, кто выпивал две и более банок сладких газированных напитков в неделю, заболевание раком поджелудочной железы встречалось на 87 % (!) чаще.

Не кури, мама!

О, сколько раз твердили миру о вреде курения.

Сколько всякого рода выпущено брошюр, плакатов, написано статей, что у нас неудержимо растет число курящих молодых людей. Что растет

заболеваемость от повального «употребления никотина».

И что же? Что-нибудь изменилось?

Да, изменилось. Курящей молодежи стало еще больше.

По официальным данным, в стране 20% молодых людей начинают курить с 8-10 лет. 80% начинают курить в школьном возрасте.

Курят несмышлениши, дети, подростки, мальчишки. И девчонки туда же. Курят взрослые мужчины. Курят мамы. Мать иху!

КУРЯЩАЯ МАТЬ — ЭТО ПРЕСТУПЛЕНИЕ!

Людей не пугает даже самая страшная болезнь — **РАК ЛЕГКИХ**.

В табачном дыму кроме никотина имеется более опасное вещество — радиоактивный полоний, способствующий развитию злокачественных опухолей.

Профессор А.П. Кирющенко пишет: «Когда я вижу молодую женщину с сигаретой, а рядом детскую коляску или доверчиво прильнувшего к матери малыша, мне, как врачу, повидавшему, к чему может привести подобная легкомысленность, хочется немедленно вмешаться, поднять тревогу, позвать на помощь».

Сегодня большинство наших соотечественников покуривают так называемые «легкие» сигареты, веря в то, что они безопаснее обычных.

Так ли это?



**Батяня высекает искру
для прикуривания сигарет**

Вот последние аргументы ученых о «легких» сигаретах.

Национальный институт рака США опубликовал документы, доказывающие правду о «легких» сигаретах. Оказывается, содержание смол и никотина занижено!

Второе. Канцерогенов в «легких» сигаретах может быть даже больше, чем в обычных. И содержание нитрозаминов (это самые сильные канцерогены табака) в них может быть очень высоким.

Третье. Любители «легких» сигарет, чтобы получить необходимую дозу никотина, часто выкуривают сигарет больше, а затягиваются глубже.

Девушкам, как будущим мамам, надо помнить на какой риск они идут, легкомысленно поддаваясь моде.

Если бы ваш ребенок понимал, что скрывается за сигаретой, он бы попросил: «НЕ КУРИ, МАМА!»

Стрелка жизни — на полдесятого

Идешь по городу, встречаешься с другом, приятелем, просто знакомым, и всегда при встрече один и тот же задают тебе вопрос: «Как дела?»

Где бы ни происходила эта встреча — в трамвае, автобусе, магазине, мимоходом на улице, — везде опять этот же первый вопрос: как дела? как дела? Нет, чтобы спросить: «Как желудочно-кишечный тракт? Как стул? Нет ли диареи? А уж если про дела, так лучше бы: «Как дела на эротическом фронте?»

Что, плохо? Но не грусти, выше голову, товарищ! Выше, говорит, не могу, у меня на «полшестого».

«Самая заветная мечта — высота, высота...»

Не только у летчиков, но и у всех мужчин, которые начали «второй тайм» жизни. Их главная меч-

та — ПРОДЛЕНИЕ И ПОВЫШЕНИЕ ПОТЕНЦИИ.

Ох уж эта перестройка, реформы... Импотентами-то мы стали потому, что долгое время не знали куда вложить свой ваучер. И где теперь взять эту «потенцию»? Как поднять стрелку?

Учеными доказано, что половые гормоны образуются при беге трусцой и вообще при регулярных занятиях физкультурой.

Второе. При достаточном поступлении в организм витаминов «размножения» А и Е. Содержатся они в печени трески, морковке, куриных яйцах, луке, чесноке, петрушке, спарже, орехах, мёде.

Тут такая идея возникла. Подкину-ка я ее нашим хлебопекам. Бесплатно. А что если при хлебовыпечке подбросить в тесто орешки, морковку, петрушку, лучок-с. Для потенции мужских силенок. Представьте себе, что на всех полках наших продовольственных магазинов появилась бы сенсационная новинка хлебобулочной продукции — СБК (сексуальная булочка «Каравая»). Булочка СБК пошла бы влет!

Здоровья и потенции прибавилось бы у ангарчан. И «стрелка нефритового стержня» всегда бы показывала на «полдесятого»!

Финики + чеснок = 100 лет!

А может быть с такой основной пищей мы проживем 150 лет?

Рассказывает Поль Брэгг: «Я встретил замечательного человека — Зору Агху, в Турции, которому было 154 года!!! Он работал грузчиком на железнодорожной станции в Константинополе! Каждый день в течение 12 часов он таскал тяжелый груз. Его зрение, слух и физическая сила были просто невероятными. Его ум был острым, он имел чувство юмора и весь день шутил и улыбался.

Я расспрашивал Зору о секретах его изумительной долгой и здоровой жизни. Его еда была очень простой, и он не использовал рафинированную и искусственно приготовленную пищу. Он никогда не ел белый хлеб и белый сахар. Никогда не пробовал никакого алкоголя.

Когда я спросил его о любимой пище, он ответил с готовностью: **ФИНИКИ**.

Это подтвердило мои исследования по долгожительству людей. Люди, которые едят финики, обладают избытком жизненной энергии, выносливости и стойкости. 4 штуки в день!

Второй основной его пищей был **ЧЕСНОК**. Чеснок называют «пенициллином бедных людей». И будучи диетологом, я знаю его ценность для сердца и артерий. Зора сказал мне, что он ест только черный черствый хлеб, режет его на ломтики и сушит на солнце. Он никогда не ест свежий хлеб! Зора Агха ест также постное мясо, спелые оливки и большое количество овощей и фруктов. Он никогда не ест животного жира и потребляет не больше двух яиц в неделю. Кроме воды Зора пьет только мятный чай.

Чтобы сохранить здоровое сердце, надо употреблять простую пищу из натуральных продуктов, постное мясо, плюс большая физическая активность!

Каждый интеллигентный человек согласится со мной, что наша жизнь в значительной мере зависит от пищи, которую мы едим, и насколько правильно она выбрана, настолько здоровыми будут наши органы, сердце, клетки, сосуды, ткани, мозг. Завтра, через месяц, год, через 10 лет. Пища, которую человек ест, становится самым телом, т. е. и сердцем, и мозгом, и нервами».

Зачистка!

Мы тут всё Брэгг да Брэгг — американизировались, понимаешь. А вот нашего выдающегося академика Ивана Петровича Павлова мы как-то подзабыли. Великий русский ученый еще в начале XX века получил Нобелевскую премию за работу пищеварительной системы.

На основании учения И.П. Павлова американский врач Герберт Шелтон разработал науку о правильном сочетании продуктов питания. Смысл раздельного питания заключается в том, чтобы не есть одновременно белки и углеводы.

Наш лекарь от сохи, Петр Куренной, в 20-е годы эмигрировал в США, там издал книгу «Русский лечебник», где, в частности, отметил: «...пока кишечник человека забит многолетними камневидными отложениями из каловых завалов, ни о каком здоровье не приходится говорить».

Организм нуждается в регулярных очистительных процедурах. Известный в России натуропат и литератор Юрий Андреев пишет, что надо чистить:

«ЭТО НОС, скопище омерзительных выделений, покрытый слизистой оболочкой, в котором копошатся многочисленные вирусы и микробы, они засасываются в кровеносные сосуды и отправляются по ним в организм, чтобы оттуда, изнутри, творить свои черные дела.

ЭТО ЗУБЫ, буквально со всех сторон облепленные болезнетворными бактериями, паразитирующими на гниющих и разлагающихся шейках зубов и на остатках пищи между зубами.

ЭТО ГЛАНДЫ, в которых обосновали свои бандитские базы разного рода омерзительные кокки, перед тем как совершать дерзкие десанты на клапаны сердца.

ЭТО НАШ ДЕВЯТИМЕТРОВЫЙ КИШЕЧНИК, до такой степени забитый грязью и окаме-

невшими каловыми массами, особенно в области толстого кишечника, что неизвестно, чего всасывается из него в кровь больше — ядов или пищевых соков.

ЭТО НАША БЕДНАЯ ПЕЧЕНЬ и желчный пузырь при ней, настолько забитые билирубиновыми камнями, холестериновыми хлопьями, черно-зеленой и буро-желтой застоявшейся желчью, что ни о какой очистке крови от ядов и этой главной химической фабрики нашего организма и речи быть не может.

ЭТО НАШИ ПОЧКИ: выведенные из строя камнями и песком, зафутерованные снаружи подчас до такой степени, что походят едва ли не на керамическую муфточку.

ЭТО НАШИ СУСТАВЫ и наши косточки, покрытые слоем выступивших, отложившихся на них солей до такой степени, что каждый поворот шеи, каждое движение в плечевом суставе вызывает боль и отчетливо слышимый снаружи скрип.

ЭТО БЕДНЫЕ НАШИ СОСУДЫ — от магистральных до капилляров, забитые холестериновыми бляшками и всевозможными отложениями другого рода.

ЭТО НАШИ ЛИМФАТИЧЕСКИЕ УЗЛЫ И ПРОТОКИ, наполненные разнообразными отходами, и многие другие загрязненные органы».

Геннадий МАЛАХОВ в своей книге говорит: «Если бы человеческий организм стал прозрачным, то многие бы смогли увидеть внутри своего толстого кишечника до 10 кг спекшихся, прилипших к стенкам фекальных масс или 1-2 литра слизи, похожей на бурые водоросли. Верный способ очиститься — это регулярное краткосрочное лечебное голодание».

Кстати, в тему.

Вспоминается давний забавный случай. Больной приходит к врачу. Доктор его обследует и многозначительно говорит:



— У вас, голубчик, в почках камни, а в печени — песок.

Пациент снимает штаны, наклоняется и гнусавит:

— Доктор, взгляните в задний проход, там нет цемента, я гараж собираюсь строить.

Физкультура — ваш друг.

Еда — дружище?

Программа здоровья для лиц среднего и старшего возраста.

Академик кардиолог Александр Леонидович Мясников говорил: чтобы избежать «болезней века», надо соблюдать ПЯТЬ правил.

1. Поменьше пользоваться автомобилем.
2. Побольше ходить пешком или бегать.
3. Не пить спиртное. Не курить.
4. Правильно питаться, сохранить свой вес на том уровне, на котором он был в молодом возрасте.
5. Воспитывать в себе оптимизм.

Жизненной необходимостью являются регулярные занятия физкультурой. Но надо помнить, что физкультура — это средство физической нагрузки, и к ней надобно относиться с умом. Ведь среди лиц старшего возраста немало людей с ослабленным здоровьем, «бегемотным» весом, с сердечной недостаточностью, различными хроническими заболеваниями. Поэтому вначале необходимо проконсультироваться с врачом-специалистом. На этот счет у нас в 84-м квартале есть лечебно-физкультурный диспансер.

Так с чего же начинать? Основные требования к занятиям физкультурой.

ПОСТЕПЕННОСТЬ.

От легких упражнений к трудным, от простых к сложным. У некоторых новичков с первыми физкультурными шагами появляется прилив сил. Им начинает казаться, что они готовы горы свернуть. Но это обманчивая эйфория. Не торопитесь увеличивать нагрузки. Надо оставить «кусочек» желания позаниматься на завтра.



РЕГУЛЯРНОСТЬ.

Надо выработать постоянный ритм физкультурных занятий. Небольшие порции упражнений систематически принимать на протяжении всей жизни.

ДОСТУПНОСТЬ.

Нужно так подобрать количество упражнений, чтобы они были адекватны состоянию вашего организма и возраста.

Движение — жизнь! Это знает каждый. И почти каждый не двигается. В достаточной мере. А лишь так, маленько, от дома до магазина и обратно.

С чего начинать менять себя?

На мой взгляд, с войны! Объявим войну лени, инертности и невежеству. И надо помнить, что организм пожилого человека уже не обладает таким арсеналом компенсаторных возможностей, как у молодых людей. И к физическим упражнениям надо подходить педантично, осторожно, последовательно.

Человеческий организм, от рождения до глубокой старости, генетически запрограммирован не валяться в кровати, не обжираться за кухонным столиком, а ДВИГАТЬСЯ! «Ежедневная ходьба, прогулки, физические упражнения необходимы человеку больше, чем еда», — говорит академик Владимир Шабалин.

А вот последние аргументы ученых США по питанию — список продуктов, способствующих омоложению организма и продлению жизни.

ШОКОЛАД ЧЕРНЫЙ, ЧАЙ ЗЕЛЕНый, ЯБЛОКИ, ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА, ЧЕРНИКА, АПЕЛЬСИНЫ, ЧЕРЕШНЯ, ГРАНАТЫ, ПЕРСИКИ, СЛИВЫ, КРАСНЫЙ ВИНОГРАД, ПОМИДОРЫ, МАЛИНА, КЛУБНИКА, ШПИНАТ, ЛУК, ХЛЕБ С ОТРУБЯМИ.

Мясо, рыба, молоко — дают калории, жиры, минералы. Овощи и фрукты — биохимические элементы, удлиняющие срок жизни клеток.

Спасем человека!

Рядом у прохожего остановилось сердце. Отсутствует дыхание. Что делать? Вызывать «скорую»? Да! Но, не дожидаясь ее, нужно, не теряя ни секунды, начинать оказывать помощь.

У пострадавшего нет пульса на артериях, отсутствует реакция зрачка на свет. Это состояние клинической смерти. Не поступает кислород к клеткам головного мозга. С момента остановки сердца че-

рез 5-6 минут они начинают отмирать. Немедленно приступать к непрямому массажу сердца и одновременно начинать делать искусственное дыхание путем вдувания воздуха «изо рта в рот».

Человека укладывают на жесткую поверхность, затем необходимо положить ладонь руки на нижнюю треть его грудины (на два пальца выше мечевидного отростка), ладонь второй руки накладывается на первую для усиления давления. Делать в среднем 60 надавливаний в минуту. Одновременно вдвухать воздух в рот пострадавшему. 12 вдвуханий в минуту. Каждое вдвухание воздуха делается после надавливания на грудину.

Нередки случаи ДТП. У водителя транспорта или у пассажира началось кровотечение. Что делать? Вызывать «скорую»? Да. Но не медля начинать оказывать первую помощь.

И надо знать, что кровотечение бывает артериальное, венозное, капиллярное, смешанное, паренхиматозное (когда поражены внутренние органы: печень, почки, селезенка).

При артериальном кровотечении кровь течет пульсирующей струйкой. Смерть может наступить через несколько минут. Надо пережать центральный отдел артерии. Для остановки капиллярного кровотечения достаточно наложить обычную повязку. Давящая повязка нужна и при венозном кровотечении. Это все предварительная мера остановки кровотечения. Далее накладывается и затягивается жгут из эластичной резиновой трубки или полоски, которые имеются в аптечке у каждого водителя транспорта.

Накладывается жгут не более чем на 1,5 — 2 часа. Более продолжительное сдавливание конечности может привести к омертвлению ее. Жгут надо ослабить, затем вновь зажать.

Кстати, в тему.

Вспоминается такой случай.



В тюрьме:

— Ты чего такой грустный? За что сидишь?

— Да ни за что! У тещи из носа кровь пошла, так я ей жгут на шею наложил.

Вылечился без врачей

— Я смог вылечить себя без единой таблетки, — утверждает мастер спорта по самбо, профессор Юрий Гушо.

Молодой спортсмен ежедневно пробегал 8-10 км. А затем, прекратив привычные тренировки, Юра не смог преодолеть расстояние в 5 метров! Глотал горстями лекарства, думая, что жизнь кончена. Без посторонней помощи он не мог передвигаться, мучила боль. Виной была докторская диссертация. Забросив привычную спортивную нагрузку, Ю. Гушо сел основательно в кресло. Прекратил правильно питаться, поднялось давление, стало пошаливать сердечко, барахлить почки. Бывший великолепный спортсмен разваливался на глазах.

Врачи поставили страшный диагноз — коксартроз. Это когда хрящ тазобедренного сустава стирается, и кости, касаясь друг друга, причиняют сильную боль.

Стали колоть в сустав редкое заграничное лекарство. Не помогло. Оказывается, бывает так, что препарат дает обратную реакцию, и вместо того, чтобы восстанавливать хрящ, разрушает его окончательно. «Именно это случилось со мной, — вспоминал Ю. Гушо. — Врачи предложили заменить тазобедренный сустав титановым. В то время это была опасная операция — у многих металлическая

часть тела не приживалась. Я мог с трудом добраться до туалета, и то только после обезболивающего укола возвращался весь в поту».

И вот однажды, лежа на больничной койке, Гущо слушал радио. Рассказывали про бабушку, которая, проголодав 20 дней, вылечилась от серьезной болезни. Идея показалась интересной, и он попросил друзей устроить его в клинику лечебного голодания. Там Гущо перешел на дистиллированную воду, которую принимал на завтрак, обед, ужин. ЧЕРЕЗ ТРИ ДНЯ ОН СМОГ ВСТАТЬ, ОПИРАЯСЬ НА ТРОСТОЧКУ, ЧЕРЕЗ 6 ДНЕЙ ПОШЕЛ. За 33 дня голодовки сустав словно подменили!

«Это только кажется, что без еды трудно, — говорит Ю. Гущо. На самом деле организм переходит на внутреннее питание. Очищаются сосуды, приводится в порядок нервная система, уходит лишний жир вместе с токсинами, исчезает давление в тканях, а значит, проходит воспаление».

Отказался от еды на 3-5 дней ежемесячно.

Юрий Гущо убежден, что неизлечимых болезней не бывает, потому что ресурсы здоровья и сил у человеческого организма неисчерпаемы.

В дальнейшем он придерживается такого режима:

— Питание вегетарианское. Не пить во время еды, только до приема пищи или через 1-2 часа после. Не питаться в макфудсах!

— Делать по утрам зарядку. Дыхательную гимнастику.

Быстро и энергично вдыхать-выдыхать через нос. Делать медленно полный вдох-выдох.

— Ежедневно голодать по 36 часов. Ежемесячно 3-5 дней.

— Заниматься любимым делом.

«Современное общество навязывает нам некачественную еду, переедание, алкоголь, пиво, никотин, наркотики. Мы платим за то, чтобы жизнь

была короче, — говорит Гушо. — Каждый из нас может добавить себе 20-30 лет жизни, лишь поменяв образ жизни. И даже самые безнадежные больные могут стать здоровыми без каких-либо материальных затрат».

(Из публикации Юлии Гарматиной. АиФ)



Анатолий Петрович с юными фигуристами
Лизой Кудряшовой и Ариной Артемовой. 2009 г. «Ермак»

Секрет здоровья в идее

Великий тренер по большому теннису Шамиль Тарпищев (кстати, я вместе с другом мастером спорта международного класса Леонидом Сайчуком был в Москве, в Кремле, на приеме у советника президента России по спорту) сказал, «что если человеку много лет, но у него есть идея, значит, он живет». И с этой идеей ты продолжаешь не просто работать, а творить — вдохновенно, целеустремленно, жизне-радостно. И ты полон сил, энергии, здоровья.

Но вот парадокс нашей жизни. Я заметил, что чем больше ты проявляешь инициативу, что-то новое создаешь, чем больше крутишься, тем больше палок тебе ставят в колеса. Чем больше требуешь чего-то у начальства, у власти, тем больше приоб-

ретаешь недругов, завистников, врагов. А порой получаешь «пинок под зад».

А может быть, с одной стороны, это и неплохо? Ведь, повторюсь, «человек иногда обретает крылья благодаря хорошему пинку».

Мне бы только миллион!

На манер Леонида Филатова. Диалог.

Действующие лица: Петрович. Редактор. Чиновник.

Петрович: Прошлым летом два пинка

Получил под жопу я.

Все зажило. Так слегка

Окрылился для рывка.

Прилетел в газету «ВРЕМЯ».

Редактор: Ты, Петрович, не тужи

Да всю правду расскажи.

Помогём через газету...

«Двойной тулуп» иди кружи,

Аксель, флип и пируэту.

Чиновник: Что-то часто, дорогой,

Получаешь мордобой.

Али дома что с женою?

Али что-то с головой?

П.: С головою все в порядке.

Спасибо спорту и зарядке.

Об «интиме» тебе скажу,

Хоть в годах, но не тужу...

Я вчера на вечеринке

Двух бабёнок прихватил.

А из квартала Маринке

Два засоса посадил.

Р.: Ну, Петрович, ну герой!

Кто сравнится тут с тобой?

П.: Я скажу тебе, Олег,



Леонид Сайчук

Мне помог трусцою бег.
Быть всегда в спортивной
форме,
В сексуальной, значит,
норме.
Только вот в напряге я,
Как цыган тот без коня.
На фигурном-то катанье —
Кувырканье да мотанье...
Дали льда с 6-ти утра
Вся общественность: ни
хрена!!!

Как создать нам школу эту?
Какой «тулуп» и пируэту.
Какой тут может быть прогресс?
Угасает антирес.
На хоккей миллионы дали,
Чтобы шайбы забивали,
На «принцессу» ни шиша,
Ни «лимона», ни гроша.
Рвану на площадь в Серый дом!
С флагом встану у колонн,
Авось дадут нам миллион?
Р.: Возникает антирес.
С красным флагом али без?
Ч.: Мой, Петрович, тебе совет:
Держись подальше от этих бед.
И не лезь ты на рожон,
Будешь властью сражен.
П.: Эх, обидно, братцы, мне.
Мотался я по всей стране
От Москвы и до окраин,
Во Дворцах я был, как барин.
Для любимого Ангарска
Коньком медали в поту ковал,
Награды, славу добывал.
С чемпионами Сибири
Все объездил города.

С чемпионами России!
Без искусственного льда.
Чай, не лаптем щи хлебал,
Кедом гвоздь не забивал.
Коньком стальным буровил лед,
Мысль одна была — вперёд!
Мне и щас бы на передовую,
Мне б гнедового коня
И на линию огня!
Р.: погоди. Не руби с плеча,
Наломаеть сгоряча.
Потерпи. Достроят лед,
Вот тогда и огород
Будешь с Алешкиной городить,
На все «тулупы» заходить.
И учти подсказку нашу,
Не заваривай зря кашу.
Отступи чуток назад,
А то опять дадут под зад.
Л.: Зад он мягок и круглён,
Для пинка пригоден он.
Не дали б только по башке,
Зараз окажешься в горшке...
Я прошу, поймите нас
В этот трудный для нас час.
Мне не нужен с повидлом пончик,
Мне всего один «лимончик».
Ч.: Кукиш с маслом! Облизнись.
И, пожалуйста, заткнись.
Ты не в партии «Единой»,
Ты не с нами и Россией.
Ты же «яблочник», кажись.
Такова твоя и жизнь.
Р.: погоди, чин городской.
Прошу не лезь на бордаж.
Петрович в партии другой?
И теперь он что — не наш?
Л.: Ваш я, братцы, землячок,

Детей учу крутить волчок...
Эх, братушки, вы мои!
Мне бы щас на передовую,
Мне б гнедого коня
И на линию огня!
И за пазуху лимонку,
И на шею медальонку.
Мне бы в кобуре наган,
Пионерский барабан...
Мне бы шашку, и с размаху
На галопе дал бы маху.
За Рассею-матушку!
За Президента-батюшку!
Мне бы только МИЛЛИОН!
И под старый граммофон
Три «тулупа» закручу
И любого замочу!
Р.: Ну, Петрович, ну лихой!
Кто сравнится тут с тобой?
П.: Я должен создать ледовый,
Кордебалет – ФИГУРНЫЙ РАЙ-С,
Оригинальный, суперновый...
Не шоу, а ХОЛИДЕЙ ОН АЙС!!!



Сергей Волков. Выдающийся советский фигурист.
Первый наш чемпион мира. Тренер В.Н. Кудрявцев



Спортивно-молодежный клуб

«ЭСТЕТ»

**Вместе с нами без
алкоголя, наркотиков, табака!!!**



**РАКЕТКА ВЗМЕТНУЛАСЬ
И МАЕЧКА ВСПЕНЯСЬ,
СДЕЛАЙТЕ МИЛОСТЬ,
ВАЛЯЙТЕ В ТЕННИС!**

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



Ирина и Евгений Пахмутовы



Спортивно-молодежный клуб

«ЭСТЕТ»



«Если бы парни всей Земли...»

Е. Якушенко, С. Злыгостев, В. Кудрявцев, В. Канухин

Если бы парни всей Земли вылить всю водку в кювет смогли

Но мы не можем опрокинуть в кювет цистерны с водкой! Растоптать ящики с сильнодействующим нервным ядом, который отравляет и уничтожает нас. Мы не можем уничтожить всю табачную индустрию, которая отравляет нашу молодежь.

НО МЫ МОЖЕМ И ДОЛЖНЫ ПРОТИВОСТОЯТЬ ВСЕМУ ЭТОМУ ОБЩЕСТВЕННОМУ ЗЛУ!

И мы противостояли. На протяжении десятилетий. Сколько об этом писалось! Сколько советов, рекомендаций, предостережений. Сколько приводилось примеров, доводов, аргументов, что пить нельзя! Вредно, опасно! От этого страдает семья, дети, общество, Россия. А все пофиг! Наш народец как пил, так и пьет. Еще пуще прежнего. Как там из русского фольклорного жанра:

Мы пить будем и гулять будем!

А смерть придет — помирать будем!

Сколько заводов, комбинатов и фабрик мы построили за 20 лет реформ? А сколько появилось заводов, выпускающих водку, коньяк, вино, пиво. Скоро каждый губернский центр будет иметь свой маленький завод, выпускающий алкогольно-наркотическую продукцию. С такими реформами мы скоро будем по здоровому уровню жизни позади не только китайцев, японцев, европейцев, американцев, но и Гондураса.

По наблюдению наших социологов, некогда великая Россия сегодня входит в тройку ведущих стран, но не по итогам Пекинской олимпиады, а по старейшему виду спорта — по «литроболу», то бишь по пьянству!

С начала реформ «алкогольно-колбасная» революция, о которой так долго мечтал русский мужик, свершилась! Жить стало лучше, жить стало веселей. Это можно судить по водке, колбасе и туалетной бумаге.

Как там из русского фольклорного жанра:

*Нашему б Петровичу четверть самогоничу,
Кислых щей тарелочку и Марусю ц...*

«Литробольный спорт» продолжает развиваться и совершенствоваться. Взгляните на витрины магазинов. Какое разнообразие разноградусных напитков! Какой выбор! Какое художественное оформление! Искусство! Шедевр! А бутылки-то, бутылки? От мини-пузырьков до огнетушителей. Круглые классические, квадратные, треугольные, пятиугольные, плоские, вздутые бочонками, в виде Кремля, церковного собора с куполами и святым крестиком. «О, Господи!» — даже воскликнет неверующий. А, интересно, как сам батюшка насчет «огненной водички»?

Злые языки поговаривают, что кое-кто и из высшего церковного сана тоже приторговывал сигаретками и водчонкой.

Да, ассортимент ликеро-водочно-наркотической продукции продолжает расширяться. Значит, реформы продолжаются.

Еще на заре нового тысячелетия нам обещали, что скоро в магазинах появится крепленый «Черномырдин». Прошло время и среди множества бутылок и портретов на них, великих полководцев и видных политических деятелей, Виктор Степанович замечен не был. А мы тут бокалы приготовили, понимаешь, хотели опробовать «Степаныча».

Но главный квартиросъемщик НДР – Нашего Дома России, кувыркнувшись из премьерского кресла и пересев за столик послов с хохляцкими галушками братской Украины, стал менее заметным и популярным. А значит, спрос на данную продукцию не нашел бы своего «литробольного» болельщика.

Но жизнь продолжается. Страна работает.

Продолжается рост наркоманов и алкоголиков. Как грибы растут павильончики с «родимой». В каждом квартале, на каждой улочке, в каждом переулочке. И это вместо детских спортивных площадок по месту жительства.



Чтобы выпить и закусить, созданы все условия. У нас вошло в традицию. Купил какую-нибудь вещь — надо ее обмыть. Встретишь друзей, давненько не видевших, ну как тут не выпить за встречу? Потом за хозяйку. Потом за всех женщин. Потом за наших миротворцев, защитников братьев осетин и абхазцев. А потом еще раз за встречу. Но уже под столом. И так наклеваемся, что ничего не помним потом.

Кстати, в тему.

Вспоминается забавный случай.

В три часа ночи мужик шарится в кухонном шкафчике. Заходит заспанная жена.

— Марусь, где-то тут водочка была спрятана?

— Так ты ее вчера на похоронах отца выпил.

— То-то я смотрю, и бати не видно.

В последние годы по всей Руси великой рекой разливается всенародно любимый напиток — пиво.

Известно, что в большом количестве пиво пагубно действует на почки, мочевой пузырь, половые органы. Что ведет к проблемам с предстательной железой. Частые позывы пописать — и ты в погоне поиска туалета. А их нет. Углы домов, кустарник, деревья — спасительные укрытия.

Олимпийский чемпион фигурист Олег Протопопов говорил: «Мужики, не увлекайтесь пивом. Не будет никакого секса».

Как там из русского фольклорного жанра:

Не целует Паша Дашу — после пива тяги нет.

Не до сексу мне, милаша. Где тут ближний туалет?

Пивная волна захлестнула матушку Россию. Пьют пиво мужчины и женщины, юноши и девушки. И подростки туда же.

Все чаще встречаются молодые «беременные мужики» с толстым задом. В ближнее зарубежье

бы их, на юг. Происходит как бы рокировка: мужики становятся бабами, женщины — мужиками. Если такими темпами дело пойдет дальше, то с рождением ненормальных младенцев, некогда великая российская нация превратится в «пивных дегенератов». То бишь уродов.

Светлые умы предупреждают:

«При регулярном употреблении пива выхолащивается мужской половой гормон — тестостерон, что ведет к импотенции, далее — к раковым заболеваниям».

На первом месте — болезни печени.

«Алкоголь травмирует слизистую оболочку желудка, оказывает негативное воздействие на сердце и кровеносные сосуды. Наше сердце болезненно реагирует уже на 50 граммов чистого алкоголя», — говорит Брэгг.

Врачи приводят список болезней физически и психически немощных алкоголиков.

- ЦИРРОЗ ПЕЧЕНИ.
- ЗАБОЛЕВАНИЕ ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ.
- ВОСПАЛЕНИЕ СЛИЗИСТОЙ ЖЕЛУДКА, ЯЗВА, РАК.
- НАРУШЕНИЕ ВЕГЕТАТИВНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ.
- ПОЛИНЕВРОЗ.
- НАРУШЕНИЕ СНА.
- ДУШЕВНАЯ ДЕПРЕССИЯ.
- УТРАТА МОРАЛЬНЫХ УСТОЕВ.
- ОСЛАБЛЕНИЕ ВОЛИ, ПОТЕРЯ САМОУВАЖЕНИЯ.
- НАРУШЕНИЕ РЕЧИ, ОСЛАБЛЕНИЕ ПАМЯТИ, ПОТЕРЯ РАССУДКА.

Алкоголь смертельной кувалдой бьет по башке, по мозгам, по нервной системе! Пьяницы — самые храбрые из всех храбрейших. Им море по колено. Поэтому им не страшны кораблекруше-

ния. Пьяница сильнее даже русских богатырей. Говорят, он может свернуть гору. Тогда почему бы его не использовать в горных работах?

Самое ценное богатство России — ЭТО ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ! Но прибавится ли культуры и здоровья у ангарчан после того, как построенный в городе пивзавод забросает многочисленными банками «Ангарского»? После праздника Дня молодежи на площади Ленина будет больше разбросанных пивных банок, больше мочезловонья, больше мата, больше мордобоя, больше работы сотрудникам милиции и, конечно, уважаемому человеку с метлой.

И наш любимый Ангарск — победитель Всероссийского конкурса, превратится в «образцовый» Пивомочегонск.

На мой взгляд, строительство в городе пивзавода — ошибка! Лучше бы построили современный 50-метровый плавательный бассейн. Общегородская ванна была бы прекрасным оздоровительным лечебным средством для тысяч ангарчан! Но ошибку эту можно частично исправить.

Первое. Необходимо разработать такую технологию пивоварения ангарского пива, чтобы она была с мини-градусным содержанием спирта. Как при социализме «Жигулевское» — 2,8 градуса. Это и будет правильное пиво.

Второе. Часть прибыли от реализации «Ангарского» направить на строительство 3 теннисных кортов. Всего необходимо 1—2 млн рублей.

Как отмечают исследователи, подавляющее большинство людей, ставшие алкоголиками, начали пить с малых лет. Поэтому нет никаких оправданий родителям, которые позволяют своим детям пробовать пиво и сладкое вино.

Как там из русского фольклорного жанра:

Папа сыну Степочке подносил по стопочке,

Когда Степа стал Степаном, водку стал глушить стаканом.

Ваш покорный слуга — борец за здоровый образ жизни не ангел. Почему бы иногда и не отведать холодненького, журчащего в хрустальном бокале, пивка?

Кстати, в тему.

Со мной был такой случай.

В старые добрые, и не совсем добрые, времена я много писал в «Знаменку», «Ангарский строитель», «Маяк», иногда протискивался в областные издания — «Восточку», «Советскую молодежь». Тематика, естественно, спортивная: об оздоровительном беге, гимнастике, а о фигурном катании строчил каждую неделю.

И вот звонок из Иркутска. Меня разыскивал известный спортивный журналист Павел Кушкин. Приглашают в Дом печати. Приезжаю. Вручают приличную денежную премию как лучшему спортивному обозревателю, внештатному корреспонденту, борцу за здоровый образ жизни.

И я на радостях вместе с Павлом и тренером по лыжам Анатолием Андрищуком в какой-то убогой кафешке так обмыли премию, так накирялись за «здоровый образ жизни», что я не помню, как приполз домой в тот холодный, зимний вечер.

Ну было, было, что уж там. В жизни с каждым всякое бывало. Главное, не увлечься. Главное — твое сознание, воля должны превалировать над негативом.

Или вот еще вспомнилось. Мой давний приятель Василий шибко злоупотреблял «родимой». Однажды поздно вечером вползает бухой домой. Марии до того все это надоело, схватила алюминиевую сковородку и, бац, по Васькиной непуг-

тевой головенке. А тот: «Тише, мать, не стучи так громко, а то ребенка разбудишь».

Вот и страдает от этой всемирной беды семья, дети и вся Россия!

ЕСЛИ БЫ ПАРНИ ВСЕЙ ЗЕМЛИ
ВЫЛИТЬ ВСЮ ВОДКУ В КЮВЕТ СМОГ-
ЛИ.
ВОТ БЫЛО Б РАДОСТНО ТОГДА НА СВЕТЕ
ЖИТЬ,
ДАВАЙТЕ, ПАРНИ, НИКОГДА НЕ ПИТЬ!

Настоящий мужчина

Чтобы преодолеть «планку-100», надо много над собой работать.

Нужно обладать силой духа и силой самовнушения.

Забудьте про свои года, черт возьми! «Вы должны жить не календарными годами, а биологическими» (П.Б.).

И если вам уже — о, Господи! — 60, 70, 80, вы должны внушить себе, что вам 40, 50. Внушение — мощное, убедительное оружие.

В наших спортивных кругах ветеранского движения блуждает такой эталон настоящего мужчины: вонюч, свиреп и волосат.

«Свирепством» нетрудно овладеть, потренировавшись в «поцапанье» разок-другой с тещей.

«Ароматность» тоже легко приобрести. Не помылся пару неделек в баньке, и ты в натуральном соку.

Насчет «волосатости» — на вооружение следует взять учение русского физиолога И.П. Павлова, который повторял: «Внушение — великая сила».

Вот я внушил себе, что волосат. И баста! До «лохматости» не дошло, но мне всегда кажется, что я с волосяным покровом и всегда с приче-

ской. Гребешок никогда не ломается, да и пробор всегда на месте.

Тут не так давно один «доброжелательный» господин говорит мне: «Петрович, есть эффективная импортная мазь! Сеанс — и ты Филипп Киркоров». Конечно, эта «мазуха» стоила немало «зеленых». Хоть спонсоров ищи. Я подумал и говорю: «Давай я вначале попробую эту мазь на коленке. Если вырастет «лохматушка», то беру! Но подозрительный бизнесмен отказался. Ну да шут с ним. Ведь лысина — это дополнительное место для поцелуя. Так стоит ли бороться за «лохматость»? Дорогие мои старики, дайте я вас в дополнительное место поцелую.

Да не секрет, говорят «шёпотом» мужчины в эротических кругах, что лысые мужчины самые сексуальные. Почему? Отвечаю:

Одна голова хорошо, а две — лучше. Так что «ты заходи, если што».

Миронизмы

ЧЕЛОВЕК

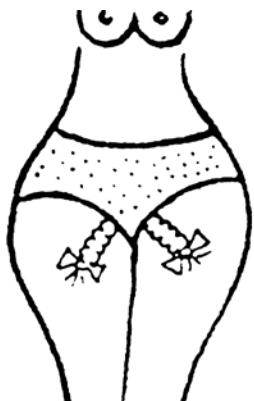
Иному человеку тоже
нужен намордник.

Облить человека грязью
можно и в сухую погоду.

Каждый человек
Хоть немножечко, но еврей.

МУЖЧИНА И ЖЕНЩИНА

Мужчина + Женщина — вокальный дуэт на житейской сцене, где женщина запекает, а мужчина запивает.



Мужчина стреляет глазами
и часто промахивается.
Женщина стреляет бедрами.
Без промаха, наповал.

Женщина знает, что где ле-
жит.

Мужчина в любых условиях
знает, куда положить жен-
щину.

ЖИЗНЬ

В жизни самый ценный
подарок — ЖИЗНЬ.

Жизнь — это марафонская дистанция с пре-
пятствиями.

Но жизнь коротка. Только потому,
что мы сами ее укорачиваем.

Умереть в жизни можно только один раз.
Умирать — всю жизнь.

Самое большое в моей жизни разочарование,
когда девушка уступила мне место в трамвае.

Время — лучшее лекарство?
Но ведь оно укорачивает нам жизнь.

ЛУЧШЕ

Лучше сидеть при керосиновой лампе дома.
Чем в аэропорту, когда нет керосина.

Лучше плохая еда, чем плохой секс.

Лучше стул жидкий, чем электрический.

ЕСЛИ

Если ты выдержал каблук женщины,
то быть под колпаком шефа совсем не страшно.

Если население не станет Народом,
то у России будут большие проблемы.

ДЕНЬГИ

Без денег плохо спится.
С деньгами — бессонница.

Храните деньги в холодильнике,
они не будут так быстро таять.

РАНЬШЕ И ТЕПЕРЬ

Раньше Россия была красной.
Теперь вот и краснеть перестала.

Раньше выбивались в люди.
Теперь — в Думу.

Раньше боялись милицию.
Теперь с правоохранительными органами
на одном кошельке.

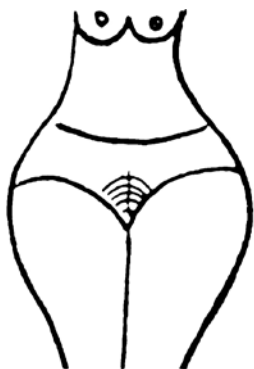
Раньше, когда мы были молодыми, секса не было.
Теперь появился секс. А мы стали стариками.

ЖЕНЩИНА

Женщина тоже человек. К глубокому сожалению.

Женщина — НЛО.

Женщина, которая изменила вам



и призналась вам в этом,
— самая верная женщина.

Женщина при поглаживании мурлычет, как кошка. Разница лишь в том, что кошка после ласки произносит: «Мяу», женщина — «Да».

Ветреную женщину можно встретить и в безветренную погоду.

И красивую женщину можно завоевывать.
Если она тебе по карману.

ЯЙЦА

Мужчина, как курочка.
Он тоже носит яйца.

Все женщины любят яйца.
На кухне всмятку. В спальне — вкрутую.

0:0 — это не счет в футболе.
Это знак мужских причиндалов.

Курочка завалила весь рынок яйцами. Теперь
вся Россия с яйцами.

ДЖЕНТЛЬМЕН

Джентльмен вешает даме на уши не лапшу, а
бриллианты.

Джентльмен свой воздух держит при себе.

Джентльмен пропускает даму впереди себя.



Донжуан пропускает по одной, и спереди и сзади.

Джентльмен не занимается спортом.

Но упражняться «кистевым эспандером» ему нравится.

РАЗНОЕ

Самая красивая грудь — у фронтовика. (и у Заворотнюк)

В браке главное — исключить брак.

Шлица на юбке. Глаз на бедре.

Бог высоко. Президент далеко.

А мэр не берет трубку.

Кейс авоське не товарищ.



Чем сводить личные счета,
лучше их открыть.

Почему не стало

Ботинок «Скорород»?

Стерлись на пути к коммунизму.

Почему сапожки стоят так дорого?

Потому что женские ножки — бесценны!

Трудно жить в этом странном мире

По течению плыть мерзко.

Против течения опасно.

Не плыть — камнем на дно.

Что делать?

Извечный русский вопрос

Мы часто задаем себе этот вопрос. Как поправить свои дела? Как осуществить задуманное? Как решить свои проблемы? Как не болеть, быть здоровым и счастливым? В конце концов, как жить? Без волнений, забот, страха. С надеждой и верой в будущее.

Если расплескать свои мыслишки и направить их в объективное русло логического мышления, то в этой житейской карусели наше здоровье, и как прожить 100 лет, зависит не только от самого себя, но и от Отцов государевых. От Президента, Правительства, Парламента.

Окунемся в недалекое прошлое.

Вы помните?! «Тимуровская команда» во главе с известным в Эсенговии «шокотерапевтом» Егором Тимурычем на светлой заре реформ пыталась нас облагодетельствовать и осчастливить аж за «500 дней»!

Но получилось все наоборот — облапошивание народа. И наша жизнь оказалась «жестяной», и живу я, как «поганка». И мне летать, летать уже неохота.

А ведь когда-то наш умный политик, экономист, финансист заявил, что наш народец «ЛЕНИВ», «ВОРОВАТ», «ГЛУПОВАТ».

В искренности пионера-демократа и его желании переломить реформами Россию и поправить положение в стране мало кто сомневался. Как не сомневались в его желании сменить «розовые штанишки» на крутые ковбойские джинсы. Вот только натянуть их на брюшко реформатора без помощи физкультуры и Поля Брэгга будет трудновато.

К гайдаровской лаконичной характеристике «тройной негативности» нашего народа социо-

логи добавляют, что мы еще больны душой. Да и ум наш стал нараскорячку с этими реформами, сменой формаций, противоречащими законам марксистской науки, — от социализма обратно к капитализму?

Мы, некогда самая читающая, самая образованная, самая умная нация вдруг махом растратили свой интеллект. Отчего же?

От утечки мозгов? Политических интриг? Государственных катаклизмов? Или от того, что после раскола СССР, отделившись от Серпа, Молот тюкнул нас по головенке, и ностальгически больной наш соотечественник некогда великой Державы, шандарахнутый пролетарской кувалдой, теперь разочарованный и обескураженный, не достроив Коммунизм, крепко сдружился с «Гришкой Распутиным», «Брынцаловым», «Путинкой» и другими «сорокоградусными товарищами», с которыми мы точно придем к мрачному будущему.

Однако это не помешало им разобраться и понять, что лихие кавалерийские наскоки козликов-реформаторов, которые опустили в мусорную корзину партбилеты, забросили в пыльный чулан Моральный кодекс, нацепили на «жидкую революционную грудь» святые крестики, взяли в руки свечку и с Господом Богом пытаются построить «светлый капитализм».

Все это, на мой взгляд, смахивает на штрейк-брехеровскую абсурдность.

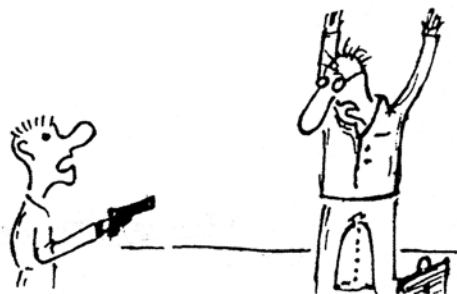
А что стало с нашей молодежью?

Путавшимся под «ногами демократии» комсомольцам засадили приличный пинок, и где теперь летает бывший строитель светлого будущего, мы можем только догадываться.

А с юного пионера сорвали красный галстук, сунули ему в рот жвачку и водку «Смирнов» — самую чистую водку в мире! И запел наш новорус-

ский шкет с оттопыренными ушами: «Мама, все о'кей!», не зная про «Солнечный круг», «Вместе весело шагать»...

Теперь они весело шагают к пивным витринам магазинов, с сигаретой в зубах и матом на языке. Острые вульгарные осколки выстреливаются с дегенеративного затылка, пронзая слух взрослым прохожим...



Господин учитель, часы, бумажник и отличную оценку по поведению!

Общение молодых людей построено на сплошном мате. Матерятся всюду. На улицах и в скверах, во дворах и подъездах. Матерятся мальчишки. И девчонки туда же. Матерятся дети в школах. После первого освоения грамматики: «Ма-ша мы-ла ра-му», переходят сразу на освоение уличной, посылая друг друга... И Машу туда же. «Из чего же, из чего же сделаны наши мальчишки».

Когда при ельцинизме экспроприировали пионерскую организацию, я тогда еще подумал: «А что было плохого, Борис Николаевич, когда школьник гордо поднимал руку вверх, торжественно чеканя: «КЛЯНУСЬ ГОРЯЧО ЛЮБИТЬ СВОЮ РОДИНУ»? Родина — мать. Как же можно было лишать детей любить свою «Родину-мать»? Почему не сохранили, пусть не ленинскую, но российскую патриотическую организацию?

А что дает нам сегодня главный идеологический рупор — телевидение? Окна «Наглиева». Кажись, закрыли. Наматюгались вдоволь. «Дурдом-2» продолжает дурачить любителей скандалов, грубых перебранок, воспитывает негативное, презрительное отношение друг к другу.

Все каналы напичканы боевиками, где процветают жестокость, насилие, убийства. Учат, как ловко надо стрелять и убивать.

Убийство человека становится обычным явлением, как и нормой сексуальная распушенность с демонстрацией голых пирамидок и постельных кувырканий.

От всей этой дешевой «порнушки» мы вдоволь налупоглазились «секскастинками». От такого созерцания забалдел бы даже выдающийся в прошлом кремлевский развратник Лаврентий Павлович Берия.

А смотрят ли всю эту бездарную пошлятину дети президента, премьер-министра? А есть ли у нас вообще министр культуры?

НЕ-ЕТ, ТАКОЕ ТЕЛЕВИДЕНИЕ НАМ НЕ НУЖНО!

Не знаю, как вам, а мне бы чего-нибудь родного, русского на «полустаночке в цветастом полушалочке, а мимо проезжают поезда», «на каждой станции сойду»... И вместо журнальчиков с голыми лесбиянками на книжных лавках перрона лучше бы горячие пирожки с капусточкой.



Я понимаю, не гнать же всю жизнь «Чапаева». Но и не показывать голых баб! От которых у дедушки, сидевшего с внучкой у экрана, выдавшего, казалось бы, все: и Отечественную, и Гражданскую, и не одну тетю Машу, лысина встала дыбом! Ну какое это нравственное здоровье? Здоровье вообще, если на глазах происходит крушение нравов!

А вот другая передача, думаю, потрясла многих.

Простой рабочий на заводе получает 6 тысяч рублей в месяц. Естественно, возмущается. Как жить? Как прокормить семью?

А гендиректор этого завода получает 3 миллиона в месяц! В месяц!

А как жить ему? А вот так, как бывший замминистра Пензенской области, который купил себе квартиру в центре Нью-Йорка за 11 млн долларов. «Хорош пензяк!» — восклицает Вячеслав Костиков («АиФ»). Далее приводит еще один пример: один из наших соотечественников задумал построить в пригороде Нью-Йорка особняк: с гаражом на 12 авто, зимним садом, кинотеатром, бассейном, гимнастическим залом. Для здоровья, чтобы прожить 100 лет. Более всего американцев поразило количество сортов — 26 штук!

Ну куда ему столько? Или он большой безумец. Или большой засранец.

«Есть блеск Рублевки (пишет в другом номере «АиФ» Сергей Миронов — спикер Совета Федерации), сказочной страны с бутиками и дворцами и есть бесправная нищета городских окраин. «Единой России» надо отдать должное — умудриться держать в бедности 50 млн наших соотечественников, в то время, когда на страну пролился золотой дождь нефтедолларов, — для этого надо иметь особый талант и цинизм».

Можно долго еще судачить и приводить множество примеров.

Я понимаю, иной читатель может не согласиться со мной. Автор избрал тему: «здоровье человека», а занесло его куда-то в сортиры.

Не согласен. Чтобы решать проблему «Здоровья человека», в целом здоровья нации, нужно иметь здоровое государство. А когда одни жируют, а другие влачат нищенское существование, не может быть здоровой нации. Кто остановит этот чудовищный, грабительский поток от которого страдают миллионы россиян? Вы только вникните: по данным независимых исследований, масштабы коррупции в России составляют более 30 млрд. рублей в год. Это треть государственного бюджета! Это постыдное, позорное, преступное явление!

Честно выскажу свою мысль: из политических партий я бы вступил в КПРФ (Лучше — «Социалистическая партия России»). Но уважаемые земляки! Россию спасет не старая партноменклатура, не «новые русские».

РОССИЮ СПАСЕТ НОВАЯ ПОЛИТИЧЕСКАЯ ЭЛИТА, ПОДЛИННО-ПАТРИОТИЧЕСКАЯ, ИСКРЕННЕ ЛЮБЯЩАЯ СВОЙ НАРОД, СВОЮ РОДИНУ. РОССИЮ СПАСЕТ САМ НАРОД.

НЕ НАСЕЛЕНИЕ — РАВНОДУШНОЕ, БЕЗМОЛВНОЕ, А НАРОД ТРЕЗВЫЙ, ТРУДОЛЮБИВЫЙ, ПОЛИТИЧЕСКИ-ГРАМОТНЫЙ, ОБРАЗОВАННЫЙ, СМЕЛЫЙ И МУЖЕСТВЕННЫЙ, УМЕЮЩИЙ АКТИВНО БОРОТЬСЯ И ОТСТАИВАТЬ СВОИ ПРАВА!

То, что там наверху сидят умные ребята, несомненно. Но России нужны ОСОБО ТАЛАНТЛИВЫЕ ОТ ПРИРОДЫ ЛЮДИ, ОСОБО МУДРЫЕ ГОСУДАРСТВЕННЫЕ ВОЖДИ! С железной хваткой, способные любого схватить за

горло и открутить воровскую головенку. Нельзя без этого построить мощное государство.

Если бы я был президентом, то на весь мир провозгласил бы: **МОЯ СТРАНА БУДЕТ СТРОИТЬ СОЦИАЛИЗМ!**

Но с цивилизованным капиталистическим уклоном. С частной собственностью, бизнесом, бесплатным обучением, бесплатным медицин-



Владимир Денисенко.
В прошлом отличный спортсмен,
директор ООО «Спецмонтаж-Ангарск»,
большой души человек,
большой филантроп и большой поклонник
большого тенниса

ским обслуживанием, дешевыми лекарствами. А жить в этом варварском грабительском капитализме просто мерзко. Грабить свою Родину и вывозить народное богатство за границу — это больше чем преступление.

Если бы я был президентом, то в первую очередь восстановил бы **НРАВСТВЕННУЮ СПРАВЕДЛИВОСТЬ**. Изменил бы Государственный флаг. Точнее дополнил. Он должен быть таким:

Половина нижнего стяга — триколор (белая, синяя, красная полосы). Половина верхнего стяга — красное полотно с Серпом и Молотом.

Союз рабочего и крестьянина — это замечательно!

Одни выращивают хлеб на полях. Другие на заводах выпускают комбайны, тракторы, машины, а потом и танки для войны с врагами. На этом строилось сильное государство. На этом

крепла Держава. Благодаря такому союзу, мы сломали хребет мировому германскому фашизму. Вместо выловленной сачком двуглавой птички, на российском Знамени должен быть СЕРП И МОЛОТ!

Как там из русской фольклорной иронии: Как у нашей у державы новый Герб теперь на славу! Головы орлиные, а мозги куриные.

1917 год — это год Великой революции. И великой трагедии. Когда белые убивали красных. А красные — «А ну-ка шашки под высь...» — убивали белых. Русские убивали русских. Брат убивал брата.

7 НОЯБРЯ — ЭТО ДЕНЬ ВЕЛИКОЙ ПАМЯТИ. Это день, как мне думается, трех «П». ПАМЯТИ, ПОКАЯНИЯ, ПРИМИРЕНИЯ.

Мы должны, как говорил политолог Александр Ципко, «примирить хотя бы в могилах белых и красных. Мы должны понять, осмыслить и покаяться. Мы должны сохранить память 7-го ноября!».

Надо уметь признавать свои ошибки. Надо смотреть правде в глаза.

«НАРОД, КОТОРЫЙ НЕ В СОСТОЯНИИ ПРИЗНАТЬСЯ В СВОИХ СОБСТВЕННЫХ СЛАБОСТЯХ, НЕ В СОСТОЯНИИ УЧИТЬСЯ НА СОБСТВЕННОЙ НАЦИОНАЛЬНОЙ ИСТОРИИ, НЕ ИМЕЕТ БУДУЩЕГО. ОН ПРОСТО МЕРТВ ДУШОЙ».

А с мертвой душой не может быть здорового общества. Здорового человека, здоровой России.

Но я, как и вы, тоже за реформы. За самостоятельный творческий труд, где нет препятствий для раскрытия своих способностей. Я, как и вы, ломаю голову над улучшением своей спортивно-молодежной организации. Я, как и вы, хочу ходить в «Саламандрах», ездить на шикарном ли-

музине. И работать на себя, на своих фигуристов, теннисистов, а не на того чиновника с 26 сортирами. И не на того парня в замусоленном пиджаке, вечно обтирающего лавки пивных. Вечно в «Скороходах» со сточенными каблуками под 40 градусов, и с «сорокоградусным без каблуков». Я, как и вы, хочу каждый год валяться на песочке у Черного моря. Как это было возможно в старые добрые времена при пенсии 120-132 рубля. Сегодня это невозможно при пенсии 5-7 тыс. рублей. Приравнивая пенсию во времена КПСС в 120-132 рубля к сегодняшней, при «ЕДИНОЙ РОССИИ» она должна быть в 25-30 тысяч рублей. Но она не может быть такой, потому что у нас московский чиновник отнял эти деньги на сооружение 26 сортиров.

Какое там Черное море! Тут скататься бы на Байкал, на базу Утулик, и то внапряг. Мой сосед на своем стареньком «жигуленке» не может лишний раз поехать к себе на дачу в Архиреевку. Нет денег на бензин, который опять подорожал.

Вот и возникает этот извечный русский вопрос: ЧТО ДЕЛАТЬ?

И, видимо, прав Егор Тимурович Гайдар.

Во-первых, как советовали государи российские, ленивых нужно пороть. Для профилактики, хотя бы раз в месяц, шпицрутенами по оголенно-округленной части тела.

Вор, как говорил Володя Высоцкий, должен сидеть в тюрьме. А остальным глуповатым, с маленькими мозговыми явлениями в «тыкве», нужно, как говорил другой Владимир, «учиться, учиться и учиться».

Вспомнился забавный случай.

Владимир Ильич, усталый, после работы над книгой «Государство и революция» возвращается домой поздно ночью. Крупская:

— Володя, давай еще разок!
— Да нет, Надюша, я устал, не могу больше.
— Ну, последний разочек. Я же весь день ждала.
— Ну ладно, только потише, а то соседи услышат.

Дуэтом: «Вихри враждебные...»

Постскрипtum

Ну, меня, кажется, занесло. Пора выползать из кювета. Итак, уважаемый читатель, свою книгу я начал со слов: КАК ПРЕКРАСЕН ЭТОТ МИР! И заканчиваю этой же мыслью, правда, несколько сентиментально. Наверное потому, что на дворе унылая пора.

ОСЕНЬ. Кругом желтые листья. Листья, листья, листья.

Желтый лист мне ясно напомнил
про увядшие наши мечты,
только сейчас я со страхом понял,
что не будут зелеными эти листы.

Не будут. Не будет уже того, что было вчера. А что будет завтра? Это волнует всех. Главное — мир и спокойствие, здоровье детей и достаток в доме. И побольше бы нам денег!

Когда я был молодым и красивым, я бежал к своим фигуристам и думал только о «двойном тулупе». Сейчас моя головёнка думает о кошельке своей фирмы.

Ох, уж эти деньги! Они волнуют всех. Они каждый день в утомленной головушке нашей. Нужно рассчитаться с долгами, заплатить за квартиру, телефон и накормить детей, одеть, обуть. Впереди зима. Они волнуют и тех, у кого их очень много. Для них это, как питье морской воды: чем больше пьешь, тем больше жажда. Как

сказал один американский миллиардер: «счастье не в деньгах, а в их количестве».

Больше денег, чем у Абрамовича, нам не иметь.

Больше «зеленых», чем у самой певучей, самой многомужней Аллы Борисовны, нам не иметь.

Больше платьев, чем у Жаклин Кеннеди, нам не иметь. У нее их было 20 тысяч! Больше башмаков, чем у Коли Баскова, нам тоже не иметь. У него их 320 пар!

Ох, уж эти деньги!

Их всегда мало. Они, как листья — кружатся, летают, увядают. И как льдинки тают. Но, как мне кажется, ЕСЛИ ОНИ У ВАС БЫСТРО ТАЮТ, ТО ХРАНИТЬ ИХ ЛУЧШЕ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ.

Нет, что ни говорите, а главное это — ЧЕЛОВЕК.

Когда он на работе — творческий, работающий, с «огоньком».

А дома — ласковый, непьющий, хозяйственный, может починить проводку.

Человек в Думе — патриот России. Искренне заботящийся о благе своего народа. Правда, нынешние депутаты, в первую очередь, позаботились о себе, приняли постановление о назначении себе любимым такой пенсии, что старенький фронтовик аж из галифе катапультировался.

Ох, уж этот человек!

Как мне кажется, ВЫШЛИ МЫ ВСЕ ИЗ НАРОДА, НО НЕ КАЖДЫЙ СТАЛ ЧЕЛОВЕКОМ. Мы так молниеносно скакнули от казарменного социализма к дикому капитализму, что сами стали дикими. Эгоистичными, нервными, грубыми, агрессивными!

Чуть что, сразу за лацкан пиджака, за стакан... Стали крутые, как хребет Хамар-Дабана, однозначные, как омоновская дубинка.

Мы говорим, что мир жесток. Потому что люди в нем жестокие. Потому что телевидение — главный идеологический и воспитательный рупор воспитывает нас быть жестокими. Потому что игроки-политиканы сами привели народ к национальному антагонизму, бедствию и страданию. По-прежнему падают самолеты, тонут корабли, взрываются дома, поезда. Как мне думается, **ТЕРРОРИЗМ — ЭТО УРОДЕЦ, ЗАЧАТЫЙ БЕЗДАРНЫМИ ПОЛИТИКАМИ.**

По-прежнему стреляют и убивают.

Идет война. И новый век —

Весь в грохоте и лязге.

На страхи щедрый и скупой на ласки.

Я твой до пят, хоть бомбою убей!

Так, может, мы с тобою снимем каски

И в них накрошим хлеб для голубей.

Да, больше всего зла человеку приносит человек. Грустно все это, товарищи. И грустно, что господа...

Но «КАК НИ ГРУСТНО В ЭТОМ СТРАННОМ МИРЕ, ВСЕ-ТАКИ ОН ПРЕКРАСЕН».

Прекрасно, когда нет войны, когда на Земле мир, когда человек живет без страха, с надеждой и верой в будущее.

«Чтоб не назад к печали, чтоб только не стреляли! Все остальное смех...»

Прекрасно, когда маленький человек всегда жизнерадостный, здоровый, занимается в спортивной секции. И большой человек — тоже в свободное время в футболке и с теннисной ракеткой, а не в камуфляжной форме с «Калашниковым».

А в городе благоустроенном мир да благодать. Редко встречается сотрудник ГАИ. И омовонец с дубинкой редко. И нет этих ночных бабочек с венерическими гнездышками, куда могут залететь сексуально озабоченные ангарские дятлы.

Нет алкашей, наркоманов, пивоманов. Нет пошлости и сквернословия. Везде благопристойно: «Будьте любезны», «Пожалуйста», «Вам помочь, бабуля?»

В целом мир существует, израненная земля дышит. Страна работает. Рабочий класс веселится. Водка есть, колбасы навалом. Пива — море, которое непрерывно потягивает молодежь, закусывая возлюбленный напиток чипсами и сигаретным дымком.

А на дворе хоть и унылая, но прекрасная пора — осень. Кругом желтые листья. Листья, листья... Багряный лес таинственнее стал. Вот оно «пышное природы увяданье». Вот он вечно живой ПУШКИН. Разве это не прекрасно?

Прекрасно, что мы все-таки обрели Свободу, правда, ковыляем и хромаем по «кочкам Демократии»... Нам бы только не сбиться с правильного пути. Нам бы только освободиться от коррупционеров, воров и бандитов, равнодушия и страха. А его этого «страха» так много, как желтых листьев. Страх за будущее своих детей. Страх выходить вечером на улицу. Страх заболеть. Страх потерять работу. Страх за приближающуюся старость, нищенскую пенсию... Страх, страх. **«СТРАХ — ВОТ ТО ЕДИНСТВЕННОЕ, ЧЕГО МЫ ДОЛЖНЫ СТРАШИТЬСЯ».**

И среди множества страхов самое страшное — «нравственное разложение общества».

Эх, братцы мои, господа-чиновники!

Нам бы пенсию достойную, кошелек поплотнее. Нам бы милицию понадежнее. С честью и совестью защитников в погонах. Вот только зачем ее переделывать в полицию? Это те же самые яйца, только вид сбоку. И городской бюджет побогаче бы нам. Чтобы покрасить все до единого домика, заасфальтировать все до единой улочки.

И в каждом дворе построить спортивные площадки. Реконструировать главную спортивную арену — стадион «Ангара». Достроить, наконец, Дворец спорта «Ермак» с искусственным льдом. Построить 50-метровый плавательный бассейн. Покрыть футбольное поле искусственной травкой. Построить легкоатлетический манеж. И среди моря «правильного» пива построить хоть бы один правильный крытый теннисный корт! Эх, братцы мои, господа-чиновники!

Самое главное, по большому счету, нам бы Власть сильную, мудрую, волевою, с духом подлинного патриотизма, подлинной любовью к своему народу. Сегодня **«ВЛАСТЬ НАША НЕ УКОРЕНЕНА НИ В НАРОД, НИ В ЗЕМЛЮ СВОЮ, НИ В БУДУЩЕЕ».**

Как можно в таком богатейшем государстве иметь миллионы и миллионы нищенского российского народа? (Называемого «великим»).

«В БЕДНОСТИ ЖИТЬ НЕ ГРЕХ. ГРЕХ ЖИТЬ В НИЩЕТЕ И РАЗУДАЛОМ БОГАТСТВЕ».

«...РОССИИ ГРОЗИТ НЕ СТАРОСТЬ, НЕ УСТАЛОСТЬ, НЕ ИЗНОШЕННОСТЬ, А «КРАСИВАЯ ЖИЗНЬ» В ПУЧИНЕ БЕЗНРАВСТВЕННОСТИ И ОТВЕРЖЕНИЯ ТРАДИЦИИ...».

А благоустроить город, покрасить заборчик, домики — это хорошо. Но благоустроить самого человека, сформировать его физически здоровым, морально устойчивым, сознательным, культурным Гражданином, патриотом своего Отечества — **ЭТО НАША ВАЖНЕЙШАЯ ЗАДАЧА!** Решим ее, тогда все будет **ПРЕКРАСНО!** И счастье прибудется. И здоровье приумножится. И годы прибавятся. Аж до 100 лет!

И равнодушное население станет Народом. И этот сильный духом российский Народ, до-

казавший во многовековой истории свою мощь и непобедимость, обретет веру в будущее. А это главное.

«ЧТОБ НИ НАЗАД К ПЕЧАЛИ, ЧТОБ ТОЛЬКО НЕ СТРЕЛЯЛИ! А ОСТАЛЬНОЕ СМЕХ».

А что желтые листья, увядшие мечты... так стоит ли грустить об этом.

Пройдет меньше года, и они вновь будут зелеными.

Про опавший желтый лист сказал Валерий Брюсов.

Про век в грохоте и лязге — Максим Танк.

Про грусть — Иван Бунин.

Про страх — Франклин Рузвельт.

Про власть, нравственность, угрозу России — Валентин Распутин.

Про то, чтоб только не стреляли, — Гарик Кричевский.

А в остальном, прекрасная маркиза, «все хорошо, все хо-ро-шо».

Будьте счастливы и здоровы, товарищи! Господа тоже.

Я еще не все сказал...

Я думал, что «осенним постскриптумом», как полагается, закончу свое «писательское творение». Ан нет. «Мои мысли — мои скакуны» доскакали до 2011 года.

И я снова взялся за гелевое перышко. Вспомнился Евг. Евтушенко: «Когда тебе за 50, ты начинаешь уставать от окружающего мира, когда за 60, — мир смертельно устает от тебя».

Надеюсь, вы не устали от меня.

Итак, старый год позади. С запахом душистой лесной елки, звоном хрустальных бокалов, полусладким шампанским и совсем не сладкой «Беленькой»... Всевозможными закусками, замешанными и изготовленными нашими домашними кулинарами-волшебниками. И, конечно, салатом оливье, — ставшим ударным салатом на столе и значимым, как «двойной тулуп» на льду.

И все это надо жевать, пить, есть, есть и есть. И до Рождества, и после...

От всего этого обильного новогоднего обжорства наше личико за каких-то пару новогодних бессонных ночей шибко припухло, вздулось, как надувной детский шарик. Талия скорбно приобрела очертания прямолинейности. А безразмерный, и без того дугообразный живот стал еще раздутее и плотнее, как перекаченный футбольный мяч.

Взгляните на себя в зеркало — что с нами стало после проводимого 2010 года? И Вы поймете, что дальше так жить нельзя. Тут как-то Ирка, любовница Геннадия Крутого, жалуется подруге:

— *Представляешь, недавно попросила у него 200 баксов на салон красоты. А Генаша, падла, посмотрел на меня так внимательно — и 500 отвалил.*

Пора отвести взгляд от этого идиотского магнитного телеящика.

И позвольте вам выйти вон! На улочку, в носушипательный морозец, «пройти по Абрикосовой, свернуть на Виноградную...» (как поет мой любимый Юрий Антонов). А по нашей, вечером, по модернезированной Евгением Канухиным авеню Маркса, эффектно залитой электрическими огнями, прошвырнуться до площади пролетарского вождя. Затем взобраться на горку, присесть на мягкие ягодицы — надежный свой «самокат» — и смело скатиться с ледовой возвы-

шенности под эмоциональные крики веселой детворы.

А еще лучше махнуть за город, на Природу!

И, вообще, почаще выбирайтесь на Природу, господа! Дышите глубже, изгоняя хмель и яды из организма. Поезжайте в лес. Идите сейчас же к Природе! Бегите, летите к Ней! Упадите к ногам Природы! Окунитесь в объятия матери-земли. Покувыркайтесь в снежном девственном сугробе. Повалитесь, покричите, посвистите, пропойте строчки Давида Тухманова: «КАК ПРЕКРАСЕН ЭТОТ МИР...» Отвлечитесь и расслабьтесь. Забудьте о своих проблемах. Забудьте, дорогие мои старики, об унижительной пенсии. О том, что колбаса и гречка стали дороже. О том, что сосед — пьяница, дебошир проклятый. Наверное, будет буйственно за стенкой «хрущевки» весь январь встречать Новый год.



Все, так дальше жить нельзя! Бросаем пиво и котлету, переходим на диету!!!

Природа — наш лучший лекарь, гипнотизер, исцелитель. Природа — наш главный, естественный доктор! Она нам несет здоровье.

Все хотят быть здоровыми, привлекательными, красивыми. Все понимают, что лишние ки-

лограммы — не привлекательно. Напротив — губительно.

Начитавшись Поля Брэгга и насмотревшись Геннадия Малахова с плюсом, однажды, после лопнувшего терпения, моя тридцатилетняя пышнобедренная, с целлюлитом, теннисисточка сказала себе и, вслух, мне:

— Всё! Довольно, Петрович, мне что-то мало помогает твой лаун-теннис. Перехожу на диету!

— Вздор! — говорю ей, — сударыня. Какая к черту диета? Вы думаете, что это лучший выход сбросить несколько кэгэ назад, оставив их позади формирующейся талии?

Наверное, диета нужна кому-то по предписанию врачей? Это, безусловно, отдых организму, когда ты начинаешь питаться обезжиренным кефирчиком, овощным супчиком из пипетки. Или, как Миклухо-Маклай с папуасами, жевать водоросли на о. Гвинея. Не знаю. Лично я против всех диет. Согласитесь, если с кухни повеяло запахом жареной свининки, то диете конец!

Как показывает практика, люди, как правило, после полуголодных трапез, становятся обжорами. Дальнейшее управление своими пищевыми пристрастиями дело непростое. Необходимо сдерживать себя волевыми усилиями перед тарелкой ароматного борща.

О диетах написано много. Диетологи мира обещали нам долгую жизнь и отменное здоровье. Однако всемирно известный француз главный диетолог планеты Монтиньяк ушел в мир иной в 66 лет! Доктор Аткинс — в 70 лет. Подвело сердце. Девис — в 70 лет. Рак. Карр — в 72 года. Рак. Дж. Азава — в 72 года. Рак. Натан Притикин — в 69 лет. Лейкемия. Отец «Гербалайфа» — красавец Марк Хьюз в 44 года отбросил «коньки». Разве что пионер раздельного питания Шелтон одолел 90-летнюю планку. Многие после диет станови-

лись раздражительными, впадали в депрессию. И самое страшное, угасал интерес к женщинам! И на хрена нам такая диета нужна!

Все они мудрили и делали упор одни на витамины и минеральные вещества, другие на крупу, третьи — запрещали есть картошку, а капустный лист — от всякой хвори. Красное вино нужно пить каждый день! И неученому понятно — это ведет к алкоголизму. А если эпизодически, то вредно!

Может быть, по-нашему — хлобыстнуть граненый стакан чистой водчонки, закусив малосольным хрустящим огурчиком! А вопрос о пользе красного вина и БАДах еще до конца не изучен. Да и сами диетологи-бизнесмены, те же Аткинс и Монтиньяк, единодушны в том, что, оказывается, низкокалорийные диеты — самое большое заблуждение XX века. Предлагать полуголодную диету в 1500 ккал нельзя!

По науке королей-диетологов миллионы толстячков сбрасывали лишние килограммы. Это факт. Вот только среди них долгожителей замечено не было. А ведь миллионными тиражами было издано столько книг! Бизнес, деньги...

«Начиталась книжек я, да все про похудание, щеки стали впалые, груди стали жидкие и глаза усталые».

А не лучше ли отбросить диеты зарубежных светил и вложить в ум и душу совет нашего советского ученого:

«ЛУЧШЕЕ СРЕДСТВО ОТ ОЖИРЕНИЯ — УВЕЛИЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ, — говорит профессор Владимир Зациорский. — ЕСЛИ ОГРАНИЧИТЬ СЕБЯ В ЕДЕ И МАЛО ДВИГАТЬСЯ, НЕ ИСКЛЮЧЕНО, ЧТО ОРГАНИЗМУ НЕ ХВАТАЕТ КАКИХ-ТО ВЕЩЕСТВ, КОТОРЫЕ ДОЛЖНЫ ПОСТУПАТЬ

С ПИЩЕЙ. НО ЕСЛИ НОРМАЛЬНО ПИТАТЬСЯ И МНОГО ДВИГАТЬСЯ, ОРГАНИЗМ САМ ОТБЕРЕТ ВСЕ НУЖНОЕ, А НЕНУЖНОЕ «СГОРИТ» ПРИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ.

Занятия физкультурой должны стать частью вашей жизни!

А теперь, уважаемый читатель, пришло время честно и откровенно рассказать о себе. Я выбрал такую исповедальную форму, как интервью. Попытался меня разговорить Владимир Попов. Итак...



**Мои родные девчонки Оля с Женей.
В Николае у Игоря Скрипкина**

О, жизнь моя,
постой,
не уходи...



рис. Омировской



Петрович во главе спортивной команды «Сибиряк»

Исповедь Петровича

Владимир Попов. Что, собственно, тебя, профессионального тренера, побудило замахнуться на тему больше медицинскую, о здоровом образе жизни? Вот и писал бы о спорте. И знанием богат, и опыт огромен.

Анатолий Миронов. Я не агитирую всех заниматься спортом. Спорт — с его бешеными нагрузками, невероятным физическим напряжением — это удел полноценно здоровых от природы людей.

СПОРТ НУЖЕН ИЗБРАННЫМ. ФИЗКУЛЬТУРА — ВСЕМ!

Сегодня, на мой взгляд, в спорте нужна революция! Не надо пугаться этого слова. Речь идет о коренном переломе в направлении массового физкультурного движения. Как поставлено у нас физкультурное движение? И есть ли оно? Есть. Это Сочи-14. А у нас в Ангарске стадион «Ангара» — центральная спортивная арена в полном развале. Еще немного и мы будем водить наших внуков смотреть на эти руины античного города Помпеи.

У нас в городе 25-метровый бассейн в «Ангаре» проекта 40-х годов! Похож на тюрьму. Не может вместить всех желающих. Вместо современного, привлекательного 50-метрового бассейна, где тысячи ангарчан могли бы оздоравливаться, построили пивзавод. И среди моря «правильного» пива у нас нет ни одного крытого правильного теннисного корта. Это, мягко говоря, нонсенс. Потверже — дурдом!

У нас в Ангарске нет легкоатлетического манежа. Нет ни одного современного, с искус-

ственной травкой, футбольного поля. А ведь футбол для мальчишек — спорт №1!

Зато у нас в Ангарске десятки бензозаправок, аптек, сотни павильончиков с пивом и сигаретами. Продолжают строить торговые центры с китайско-турецкими шмотками, легендарной колбасой и бессмертной водкой. Ну объелись мы уже этими вредными для здоровья продуктами. Обвешались до пят соевыми сосисками. Наконец-то мы поняли, что «буженина» — это не имя девушки, а кусок мяса.

Сегодня у нашей власти главное, я говорю о российской власти вообще, удержаться в кресле! Сочи-14! Медали, медали... Обогнать Гондурас и выскочить с 11-го позорного места — в призеры. Что ж, предосудительного здесь ничего нет. Это не только показатель вершины нашего российского спорта. Это уровень нашего общественно-го развития, экономической мощи, цивилизации в целом.

Взглянув на такое одностороннее торгово-денежное развитие города (где главное — прибыль, деньги), с отставанием материальной и духовной культуры, культуры физической, невольно возникает такой парадоксальный вопрос: а нужна ли Ангарску здоровая молодежь? И вообще нужны ли России здоровые люди?

Об этом в недалеком прошлом рассуждали олимпийский чемпион Юрий Власов, чемпион мира по шахматам Гарри Каспаров. Что важнее, говорили они, иметь десяток олимпийских медалей или здоровую нацию?

В.П. Я терпеливо выслушал твой монолог, видно, наболело. Кто-то сказал, что о чем бы мы сегодня ни начинали говорить, все свеем к деньгам и власти. Ну что ж — поговорим о власти. Как ты считаешь, многое ли зависит от нашей местной власти?

А.М. Вообще-то, многое зависит от нас самих и, конечно, от власти.

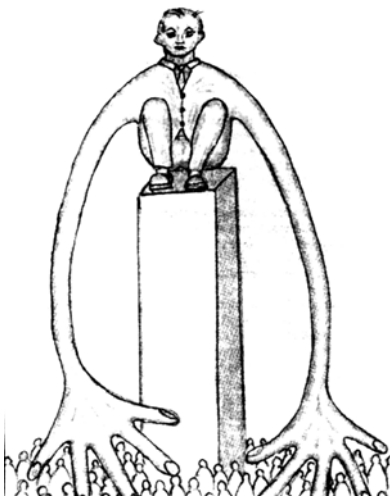
В.П. А что такое власть? Почему многие стремятся во власть?

А.М. Я как-то думал об этом. Даже набросал для себя некий мини-манифест. Вот он.

ВЛАСТЬ — это деньги. А значит, и здоровье. В Москве, например, есть специальные клиники для миллионеров. За небольшую сумму, по их меркам, всего за каких-нибудь 1,5 млн рублей, целая бригада профессоров исполняет все прихоти клиента. Дашь еще миллион и светила меднаук на цыпочках будут пируэтом крутиться и делать все возможное и невозможное для вас.

ВЛАСТЬ — это полное благополучие. Черные лимузины и белые яхты. Зеленые виллы и голубые воздушные лайнеры, где тебя ожидают за граница, теплые встречи с поцелуями в засос. Так было раньше. Сейчас с легкими дружескими объятиями.

ВЛАСТЬ — это возможность управлять, командовать, сажать, освобождать, унижать... Это право запрещать и разрешать. Тащить самому и не давать другому. А если наворовал много, то поделись с вышестоящей властью.



Власть

ВЛАСТЬ — это приятное ощущение своего превосходства. Ты всегда на вершине, откуда можно править, как душе заблагорассудится.

ВЛАСТЬ — это блаженствовать и уповать, обманывать и лицемерить.

ВЛАСТЬ — это погружение в мироощущение вседозволенности, величия, превосходства, непобедимости.

ВЛАСТЬ — это неприступный плацдарм все-сильности.

ВЛАСТЬ — это наркотик. И кто прошел через «власть», хлебнул этого сладкого воздуха, будет продолжать цепляться за власть, будь это в Москве, Пензе, Ангарске... до тех пор, пока ослабевшие ручонки не смогут держать «вожжи правления», пока челюсть в рабочем состоянии не «разжевывает» слова по-брежневски, произнося, вместо «социалистические страны», «сосиськи сраные».

Но кто создает эту власть? Мы — народ!

Тогда давайте начнем с себя. Мудрые греки говорили:

«В СВОИХ БЕДСТВИЯХ ЛЮДИ СКЛОННЫ ВИНИТЬ СУДЬБУ, БОГОВ, И ВСЕ ЧТО УГОДНО, НО ТОЛЬКО НЕ САМИХ СЕБЯ».

Да, мы выбираем своего президента, парламент, градоначальника. Чтобы наш городской благодетель вместе с депутатской свитой душой и сердцем был с нами. Боролся за улучшение жизни своих сограждан. Был подлинным патриотом своего города. Поэтому мы все, без исключения, должны быть не просто населением — равнодушным, безучастным, бездушным. А НА-РО-ДОМ! Активно борющимся за свои права. Быть политически грамотными людьми.

А безграмотными и послушными марионетками всегда легко управлять. И обманывать легко. Тема политики и выборов — это тема всех и каж-

дого, людей самых различных профессий. Будь ты генеральным директором предприятия или слесарем водокачки, президентом компании или тренером фигурного катания. Равнодушных не должно быть! Не должно быть людей вне политики. Иначе, как говорил бывший генеральный прокурор России (1993г.) Алексей Казанник, «грязные политиканы займутся нами». Поэтому прежде чем усаживать своего кандидата в Думу, в желанное для него креслице и престижное кресло мэра, мы должны лучше знать, за кого отдаем свой голос. Бесспорно, задача непростая. Как говорил самый мудрый и самый лохматый дедушка Маркс: «ТАЙНА В ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ГРУДИ И ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ГОЛОВЕ БОЛЕЕ НЕДОСТУПНА И БОЛЕЕ СОКРОВЕННА, ЧЕМ НА ДНЕ МОРСКОМ». Поэтому этой судьбоносной осенью 2010 ты должен на время забросить свои «шесть соток». И перед тем, как опустить заветный листочек в щелочку избирательной урны своею трудовой садово-картофельной ладонью с пятью черноземенками под ногтями, ты должен понять, изучить, узнать кандидатов всесторонне и глубже. До дна морского. С чувством глубокого сознания мы должны все пойти на выборы! А то потом опять будем ныть, браниться и винить их, а не себя, когда в кресло с нашим неучастием и пассивностью сядет в очередной раз какой-нибудь безграмотный, но крутой «новый русский» с интересами и помыслами во благо «для сзбэ».

МЫ — изначальная ступень власти.

МЫ — создаем эту власть.

МЫ — определяем достойных людей в Думу.

Достойного мэра, открывая ему почтенно желую дверь в штаб Серого дома для управления и бескорыстного служения во благо своих сограждан.

*Мы смело в бой пойдем!
За мэра биться до рассвета!
И не надейся, не умрем
В борьбе за это!*

Но если вы, уважаемые земляки, займете уклончивую позицию в общественно-политической жизни своего родного города. Не примете участие в борьбе за свое собственное благополучие, за светлое будущее, черт возьми! Не явитесь на свой избирательный участок. Не сделаете свой правильный выбор, то пусть вас забодает комар на вашей даче. Пусть вас укусит клещ. Пусть у вас на лбу вырастет то, что не растет на огороде, аполитичные вы мои.

В.П. В этом году ты отпраздновал 15-летие своего «ЭСТЕТА». Кроме фигурного катания и большого тенниса начинал одним из первых развитие культуризма и восточных единоборств. Что ты об этом скажешь?

А.М. С Запада к нам пришел Арнольд Шварценеггер и показал чудо — нагромождение груды мышц. С Востока — Масутацу Ояма, который продемонстрировал искусство, как нужно пятой бить по носу. Я горжусь, что в моем «Эстете» работали авторитетные аттестованные тренеры: Николай Сергеев, Константин Добычин, Владимир Саврук, Юрий Лебедин, Владимир Перетолчин. По культуризму — Евгений Пахмутов.

Каратэ — это «оружие» для умов благопристойных. Каратэ-до — это путь к защите справедливости. Каратэ и уличные кулаки, жестокость — несовместимы. Так меня, фигуриста, учили мои тренеры. Однако я так думал, познавая искусство восточных единоборств, следуя его национальным традициям и благородным мотивам, что, несомненно, полезно. Но нельзя забывать, что ты, дорогой друг, не японец и не китаец, не кореец и не таиланец, а русский человек русской земли, русского духа.

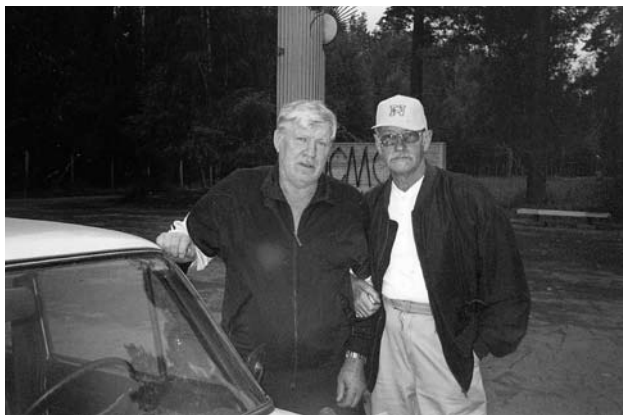
Наследник своих отцов, дедов, прадедов, которые тоже имели в единоборстве не менее благородные и гуманные традиции. Да и кулак их был дюже не теперешний, как бывало на Руси в кулачном бою, с русской удалью, с размаха да со всего плеча... и упаси Бог, не по головенке бы, а то потом «уноси готовенького». В этой молодецкой потехе мерились они силушкой с присущей им храбростью и русским великодушием. Не бить лежачего. И до первой кровушки. И все поединки были честными. «Стенка на стенку», «один на один». А не как по нынешним временам — всей толпой на одного. Да ногами. Как это нередко демонстрирует наше жестокое, бездарное телевидение.

Ты спросил вначале, почему я замахнулся на тему о здоровом образе жизни, о том, как прожить 100 лет? Я часто вспоминаю своих друзей, коллег по спорту. И, возможно, эта книга, как память ушедшим безвременно друзьям, которые достигли высоких результатов в большом спорте, и как некое предупреждение молодым спортсменам. Мне жаль, что мои друзья так рано ушли из жизни. *Никогда, никогда ни о чем не жалею. Только жаль, что так рано уходят друзья. Упрекнуть, разлюбить и забыть вас не смею, Жалость душу щемит. Жалость сердце грызет... И мне все-таки жаль, что уходят друзья.* Большинство из них, как правило, резко бросили спорт. Перестали заниматься. А ведь надо постепенно снижать нагрузки. Переходить на физкультуру. Нередки были случаи нервного срыва. Ностальгия по прошлому. Уныние, тоска. Когда-то ты был на высоте. Всеми признанный, в кругу спортивной славы, почета, уважения. А вот теперь ты как бы и никто. И заглушаешь эту боль горилкой. А когда какая-нибудь хворь прилипнет, подталкивая тебя к «вечным сводам», на божью ниву, тут уж беда.

В. П. В Доме спорта «Ермак» ты провел первый теннисный турнир – МЕМОРИАЛ памяти спортивных руководителей, тренеров, инструкторов, стоявших у истоков развития спорта в Ангарске. Кого бы ты хотел отметить особо?

А.М. Это прежде всего руководители: Е.Е.Шагалов, Э.В.Эслингер, В.И.Туров, Б.Г.Анисимов, Б.П. Ковалев, Ю.И.Потапов, К.С.Лукашов, В.Д. Корсин, А.А. Суворова, Л.Н. Кузнецова, А.И. Клешков, В.М. Мешова, Т.В. Ткачук, В.Ф. Есаулов, В.П. Плужников, М.Н. Бутаков, Н.Н. Букашкин, А.Я. Ламм, Ф.Н. Кальди и Ю.Р. Кальди, З.П. Рукштелис, Н.А. Волкова, А.М. Лукин, В.А. Грудинин, М.Г. Евдокимов. Конечно, Г.А. Константинов и И.А. Лахно из Иркутска.

И 50(!) тренеров. Среди них мой первый верный ангарский друг Анатолий Караваев, позднее Виктор Захаренко. Все они уже далеко, но всегда со мной. Здесь (стучит по груди).



Петрович с Романычем

В.П. Какие у тебя планы, задумки, чтобы ты хотел еще сотворить?

А.М. Планов — громадье! Во-первых, нужно создать КВАС.

В.П. Это что, вместо пива?

А.М. Нет, это аббревиатура. Клуб Ветеранов Ангарского Спорта. Во-вторых, к открытию Дворца спорта «Ермак» пригласить легендарную фигуристку Ирину Роднину со сборной командой страны для выступления. Это возможно. Предварительная договоренность с известным российским тренером В.Н. Кудрявцевым была, когда он у нас в прошлом году проводил мастер-класс. И, конечно, наша давняя мечта построить теннисный павильон с 2-3 кортами закрытого типа и с прилегающими открытыми кортами. Об этом я беседовал с мэром АМО Андреем Козловым и главой города Леонидом Михайловым, у которых нашел понимание и поддержку. Надеюсь, новый руководящий состав районной администрации «Блок Жукова» будет активным борцом за физическое, нравственное и культурное развитие ангарской молодежи.

В.П. Этот «Ангарский Уимблдон» будет стоить не один десяток миллионов рублей. Откуда такая уверенность? И откуда миллионы?

А.М. Во-первых, сформирована отличная команда единомышленников:

— Владимир Сидоренко — генеральный директор ООО «Спецмонтаж-Ангарск»;

— Владимир Денисенко — технический директор. Именно от этого инвесторского дуэта будет зависеть строительство уникального спортивного сооружения, в котором очень нуждается ангарская молодежь.

Я надеюсь, главный инженер проекта ООО «Спецмонтаж» Сергей Шишлянников закончит работу по проектно-сметной документации к концу 2010 года.

Мы имеем моральную поддержку (письменное подтверждение) от Ш.А. Тарпищева — президента Федерации тенниса России, вице-президентов Владимира Лазарева и Геннадия Жукова (г. Мо-

сква). От наших земляков — депутатов Госдумы Константина Зайцева и Сергея Колесникова.

В.П. Если бы ты был президентом РФ, то какие бы вопросы продвигал во благо России?

А.М. Во-первых, перед модернизацией экономики вначале разработал бы и выдвинул обширную и актуальнейшую Программу — «МОДЕРНИЗАЦИЯ МОЗГОВ»... Второе. Необходимо принять «ЗАКОН ВСЕОБЩЕГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОЗДОРОВЛЕНИЯ НАЦИИ». Третье. Ввел бы уроки в школах, не православия, а уроки КУЛЬТУРЫ И ПАТРИОТИЗМА.

В.П. Ты старой закваски ленинец! Наверное, и в коммунизм веришь?

А.М. А что, коммунизм — это высшая, благородная общественная формация. Без воровства, коррупции, без нищеты, бедствий и страданий народа. Без вражды и войн. Коммунизм — идея великолепная! Но вот нереальная и неосуществимая. Как сказал один мудрец: «Люди — понятно, воры». В этом вся беда. Более того, они — люди, не совершенны в сознании, в духе благородных человеческих идеалов. Как сказал, кажется, Ницше: «Чем больше узнаю я людей, тем больше доверяю собаке».

В.П. А в какую бы ты партию вступил сегодня?

А.М. В партию лысых пенсионеров (смеется). А вообще-то, я «яблочник» со стажем.

В.П. Твои любимые политики?

А.М. Маркс, Энгельс, Ленин, Григорий Явлинский, Борис Немцов, Владимир Жириновский (местами), Дмитрий Рогозин, Александр Ципко, Михаил Горбачев, Геннадий Зюганов. Правда, когда зюгановцы несут портрет Иосифа Сталина, всякое уважение пропадает! А еще Аман Тулеев. Тут у меня на него эпитаграмма родилась:

Хоть Тулеев и Аман,

Но российский он «коррадо».

Пусть Тулеев не Иван,

А мужик что надо!

В.П. В публикациях в СМИ в защиту Михаила Сергеевича Горбачева ты приобрел немало противников.

А.М. Да, один из коммунистических аксакалов чуть костылем не трахнул меня по «черепку горбачевского мышления».

Были противники среди «думаков» городского парламента. Я не считаю себя умнее их, но в спорах просил для объективного суждения хотя бы прочесть две книги М.С. Горбачева «Перестройка и новое мышление», Р.М. Горбачевой: «Я надеюсь...» Эссе Л. Лисюткиной «Пир победителей». Не надо забывать, кто восстановил Церковь. Кто вывел советские войска из Афганистана. Кто освободил Сахарова. Я убежден, о Горбачеве — лауреате Нобелевской премии, о профессиональном политике, обладающем огромными заслугами, признанными во всем мире, историки еще много расскажут нам положительного.

Были пробелы в его деятельности, ошибки. Но тот, кто ничего не делает — не ошибается...

Вот недавнее высказывание эрудированного политика Алексея Митрофанова, бывшего работника МИД при Горбачеве.

«Хорошее было время 1985 год — год надежд и ожиданий. И сам Горбачев казался очень привлекательным — непьющий, хороший семьянин, у него красивая, стильная жена, не то, что прежние бабушки. Ходил в театр. Общался с народом на улицах. Опять же повел курс на разоружение. Если бы не было разоружения — не открылся бы «железный занавес», люди бы не ездили за рубеж.

Горбачевскую антиалкогольную кампанию неправильно трактуют. Все думают, что он решил рубить виноградники. У него была задача не столько тормознуть народ от пьянства, сколько потряхнуть аппарат. Горбачев знал, что парткадры сильно за-

кладывают. Чтобы избавиться от таких, нужна была кампания. Пьешь — на выход. Я помню, как гнали послов в МИДе. Один напился на приеме, другой появился с красным лицом наутро — уволили. Его требование: «Освобождай, товарищ, должность, раз не понимаешь политику партии». Горбачев тогда мощно прочистил аппарат».

В.П. Я смотрю, эта тема для тебя волнующая?

А.М. Ну а как же. Я не люблю равнодушных людей. Это тема для меня и миллионов соотечественников сверхтравматична. «Развал СССР» — страны, где ты родился, вырос. Вот еще суд над КПСС. Это что придумали новые русские? Которые и родились-то, жили, формировались благодаря руководящей партии. Правда, много было и негативного во власти коммунистической.

В.П. Развал СССР по сей день будоражит умы человеческие. Но был ли он этот развал?

А.М. А может быть, если бы был настоящий прочный Союз, то он никогда бы и не развалился. Скорее всего, не было прочного Союза, монолитного блока, который невозможно было бы, образно говоря, разбить «кувалдой».

Я понимаю, мои читатели скажут: как же так, но ведь чудовищную войну мы выиграли благодаря прочному союзу и единению всех наций и народностей. Наши отцы и деды — русские и украинцы, казахи и буряты, белорусы и грузины плечо в плечо шли в атаку за Родину!

И ПОБЕДИЛИ ОНИ БЛАГОДАРЯ ВЕЛИКОЙ БРАТСКОЙ ДРУЖБЕ НАРОДОВ, которую сплотила Коммунистическая партия. Это действительно так!

Однако, во-первых, сама война была войной между двумя зловещими гориллами: Гитлером и Сталиным. Гитлер не уничтожал немцев. Он уничтожал славян, украинцев, белорусов, поляков, ев-

реев. Сталин косил всех! И немцев, и русских, своих же. Не тысячами! О, Господи, миллионами!!!

Это война была между тоталитарными режимами: фашизмом и большевизмом. Между немецким и советским народами, которые были втянуты диктаторами в это безумное кровавое побоище. Один народ верил Гитлеру, другой — Сталину. Оба народа были жестоко обмануты. Оба народа были пушечным мясом.

Во-вторых, существование прошлого Союза было построено не на демократической платформе, не на свободе и суверенитете, а на фундаменте и силе коммунистической идеологии, насильственного присоединения, на силе железного кулака и железных щупальцев имперского Центра.

Я родился в 1939 году на самом берегу самой красивой речки: «Там где речка, речка Бирюса...»

Отец с мамой в тылу на Восточном фронте, в Маньчжурии. А мы с сестрой Вале́й, бабушкой Марией Павловной в Бирюсинске выживали. Ели жмых — это зелёно-серая плитка из травы и семян с большим содержанием протеина (белка), и предназначалась она для животных. Хлебали супец из лебеды и крапивы. Из лакомств были драники из полугнилой картошки. Позднее бабуля приобрела корову — Бусоньку. Молоко из крынки — о, это было все! Если бы не наша любимая Бусонька, я и на «двойной тулуп» бы не зашел.

После войны ясно помню спецпереселенцев — латышей, которых вырвали из родных мест и насильственным путем расселили в холодной и чуждой для них Сибири. Как мухи, вымирали они в грязных бараках и вонючих коммуналках. За что же их так «отец всех народов»?

Сейчас прибалтийские нации путем всенародного голосования обрели самостоятельность. Что же здесь плохого? Разве это развал Союза? Нет, это

не развал СССР, а законное восстановление суверенитета и независимости республик.

Союз существовал на насилии и страхе. Десятилетиями мы жили в страхе сталинщины, под чугунным колпаком кровавого диктатора. Под его «мудрым» руководством нас воспитывали и формировали ничтожными пигмеями, льстивыми покорными человечками. Нас истребляли физически. Нас истребляли морально. В нас убивали главное — МЫСЛЬ. Как некогда справедливо отметил писатель Ромен Роллан, «ТРИЖДЫ УБИЙЦА ТОТ, КТО УБИВАЕТ МЫСЛЬ».

По всей стране, в каждом городе, в каждой деревне были «враги народа». Вся страна была сплошь «засеяна» стукачами и доносчиками. Вся страна загипсованная, сжималась и корчилась в болях и страхе от ежедневных арестов и массовых репрессий.

От Москвы до самых до окраин, где с множеством в ней лесов, полей и рек, такое же множество было тюрем и лагерей, где томились и умирали ни в чем не повинные наши братья от кровавых кремлевских палачей: Сталина, Берии, Ворошилова, Ежова...

Иосиф Сталин, рассказывают, говорил Ворошилову после окончания парада, перед демонстрацией: «А сейчас бараны пойдут».

Может быть, мы до сего времени «бараны», поскольку улица и остановка трамвая в нашем городе до сего времени носит имя палача Ворошилова? Рядом с остановкой Гагарина, лучше бы смотрелась остановка Титова (второго космонавта).

Подвергая критике высшие коммунистические власти, справедливости ради надо сказать, что подлинными патриотами Отечества были рядовые коммунисты и комсомольцы — строители Днепрогэса, Магнитки, Беломорканала. Те, кто сломал хребет гитлеризму, проломил башку Адольфу, очи-

стил нашу землю и Европу от фашистской чумы, те, кто лежит в болотах Белоруссии, в прикарпатских лесах Украины. Перед такими коммунистами мы склоняем голову с благодарностью и вечной памятью.

Я был комсомольцем, но не был коммунистом. А если бы им был, то не бросил бы партбилет в унитаз, как это сделали многие партийные штрейкбрехеры.

Навесив на шею крестики и покинув кабинеты с Ильичем на стене, они впали в объятия Христа. Господь, если ты есть, взгляни на этих политиканов-флюгеров, опусти тяжёлый крест на их окаянные головы.

В.П. Наверное, ты атеист?

А.П. Да, я в Бога не верю. Но, (задумался) пожалуй, правильное — полубатеист.

В.П. Это как же?

А.М. Меня можно понять. Я воспитывался, учился, формировался на марксистской идеологии. А Маркс был беспощадным критиком религии. Великие научные умы человечества утверждали, что на Земле не существует «НИ БОГА, НИ РАЯ, НИ АДА».

Нас учили так, что «религия есть фантастическое отражение в головах людей придушенных стихийными силами природы». Один из пороков в характере человека это — трусость. Мы живем, и все мы чего-то боимся. Мы живем в страхе. Боимся заболеть, боимся умереть, боимся стихийного бедствия. Если что-то подступает к нам, что-то страшное, какая-то беда, то все, и те же атеисты-безбожники, шепчут: «О, Господи, помоги!», «Господи, помоги!»

Утопающий готов ухватиться за соломинку. Жаркое лето 2010 запомнится нам навсегда. В 22 (!) регионах страны горели леса. Полстраны было охвачено огнем. Огонь поглотил сотни деревень.

Тысячи людей остались без крова. Все они молились о дожде. Патриарх Кирилл совершил молебен о послании с неба дождичка. Но боженька так и не откликнулся на просьбы патриарха. Как высказался журналист из «Эха Москвы» Б. Туманов: «Господь Бог в это время был в очередном отпуске, препоручив свои обязанности В.В. Путину...» И Владимир Владимирович, без водительских прав на вождение воздушной машины, сел на аэроплан и давай Отчизну-мать водицей сверху поливать.

Космонавт Герман Титов говорил примерно так, что никакого Бога там я не видел. Но есть силы Природы, законы Природы. Наверное, наш Бог — это Природа, а не какой-то выдуманный сверхчеловек. Природа — живая материя. Сегодня она плачет от варварского, безнравственного отношения к ней человека. И она дальше будет мстить. И никакой Бог нам не поможет. От человека зависит сохранение матери-земли. И если поглубже взглянуть на все сегодня происходящее, то приходишь к мрачной мысли, что апокалипсис — «конец света» неизбежен.

Нашим политикам надо бы думать не о наращивании военной мощи, не о строительстве ракетных баз, не о лазерном оружии, а о спасении матери-природы. А есть Бог или нет, я и сам толком не знаю. Запутался в этом странном мире.

Вспоминается забавный случай. *Один американский чудака подал в суд иск на Бога за то, что тот напускает на землю наводнения, землетрясения, засуху, войны. Иск отклонили с формулировкой: «у ответчика нет почтового адреса».*

Мои родители — мама, папа и бабушка были атеистами. Прожили по 90 лет. Они любили людей и верили людям, они несли им только добро. Без злобы и зависти. Любить людей и приносить им добро свойственно русскому человеку. Они любили и



Петр Иванович Миронов. Отец



Ольга Алексеевна Миронова. Мама

уважали труд, природу, цветы. Они не могли сломать ветку на дереве, срубить елку, убить животное, птицу.

В одном журнале был напечатан снимок. Убитый лосенок лежит на боку. Охотник с винтовкой, гордо, одной ногой стоит на земле, другой — на теле убитого, у которого глазенки-то еще полуживые, тянутся к свету, к жизни... Этот охотник — Ельцин Борис Николаевич. После этого всенародно избранный Е.Б.Н. идет в церковь помолиться...

Но, с другой стороны, мне нравятся храмы с золочеными куполами. И наш ангарский храм. Мне нравится, когда старушки медленно тянутся к собору помолиться. Это замечательно. **ВЕРА — ДУХОВНАЯ СИЛА ЧЕЛОВЕКА.** Пусть молятся, пусть верят.

Я верю, они своей искренней верой в Бога, своим внушением очищают себя от болезней и грехов. Они становятся добрее, чище, благороднее. Но я не приемлю, когда наместник Бога — владыка может матюгнуться, водочкой побаловаться. А ведь высшие божьи чины торговали ей «родимой» и сигаретами, за что были прозваны «табачными»...



**Петрович на пожарной вышке.
Где мои 17 лет?!**

Я не приемлю, когда богопоклонники, служители храмов, богатые, в серебряных и золоченых одеяниях, владельцы «шестисотых мерсов», проповедуют о нравственности и морали многомиллионному нищенскому верующему люду.

Американский юрист, публицист Р. Ингерсон, сказал: «Церковь всегда была готова обме-

нять небесные дары на звонкую монету». Советую в отношении вышесказанного прочесть Обращение российских ученых во главе с всемирно известным физиком лауреатом Нобелевской премии Жоресом Алфёровым к президенту России.

Не перебарщивайте, господа, с церковью. А то не стала бы Церковь — снова опиумом для народа.

В.П. Твои любимые писатели?

А.М. Теодор Драйзер.

В.П. А из наших?

А.М. Иван Тургенев, Антон Чехов. Честно говоря, мне жаль, что за столь многие годы я так мало прочел книг. Недавно, с тяжелым осадком, прочитал Юлиуса Фучика «Репортаж с петлей на шее». Ю. Фучик — великий гражданин Чехословакии, несгибаемый борец-коммунист за свободу и счастье своего народа, был замучен в застенках гестапо.

Его последние слова перед казнью:

«...Я любил жизнь и вступил в бой за нее. Я любил вас, люди, и был счастлив, когда вы отвечали

мне тем же, и страдал, когда вы меня не понимали. Кого я обидел — простите, кого порадовал — не печальтесь. Пусть мое имя ни в ком не вызывает печали. Люди, я люблю вас! Будьте бдительны!»

Сегодня тоже надо об этом помнить!

В.П. Твои любимые женщины?

А.М. О, их много! Во-первых, все родные. Дочь Оля, супруга Галя. Галина Михайловна Телегина — детский врач, заведующим детской поликлиники № 4. Говорят, самый уважаемый в городе педиатр. Вся иркутская родня: Валя, Наташа, Женя, Ира. А потом все остальные. (Смеется).

В.П. Твой афоризм в адрес слабого пола.

А.П. ЖЕНЩИНА — ОСЬ ЗЕМЛИ, ВОКРУГ КОТОРОЙ ВРАЩАЕТСЯ МУЖЧИНА.

Насчет афоризмов, мудрых изречений, стихов, прозы. Лучше всех их преподносит Леонид Владимирович Беспрозванный. Читайте его книги. Л.В. как-то назвал меня своим другом. Я горжусь этим.

Леонид Владимирович имеет два высших образования. Иркутский госуниверситет. Журналист. И театральное училище им. Шуккина. Судьба связала его с Ангарском, где он 40 (!) лет режиссер театра «ЧУДАК». Он всегда меня поражает своей интеллигентностью, глубокой образованностью и просто человечностью.

О, ПЕРЕМЕНЫ..



Из книги Леонида Беспрозванного

«Отпечатки»



Люди, вы что, озверели?
Душат преступности сводки,
Ставим железные двери,
Окна одели в решетки.
Трудно искать нынче брода.
Жить стало тяжело и потно.
Вырвались мы на свободу
и... зарешетили окна.

Все будет так, мечтам не сбыться
И в даль не превратится близь,
И ничего уж не случится,
Что б изменило нашу жизнь.
Одолеваем буераки
Ввысь по иллюзиям скользя.
Хоть трезво знаем — это враки,
Но без надежды жить нельзя.

О, Год Свиньи! Кому удача?
К каким высотам побредем?

Мы год провыли по-собачьи.
Теперь по-свински заживем.

А вот что написал известный иркутский поэт
Марк Сергеев Леониду Беспрозванному.

Ангарск. Леониду Беспрозванному

Покуда мы горим, не тлеем,
в эпоху смуты и обид,
спешу поздравить с юбилеем
Вас, дорогой наш Леонид.
Удел творца, удел мужчины
судьбой Вам благодарной дан.
Уже достигли Вы вершины,
но впереди у Вас Монблан.

Обнимаю. Марк Сергеев

Иркутск. Марку Сергееву

Я спичем Вашим ошарашен.
В Ваш майский день шлю Вам привет.
Дела и дни да будут краше,
да не убудет в окнах свет.
Да будет труд — не тяжкий крест,
но радость, счастье без обмана.
Вы пожелали мне Монблана,
а Вам взойти на Эверест.

Ваш Леонид Беспрозванный

А вот еще один наш афорист — директор ДК
нефтехимиков Михаил Филиппович Бачин. Если
приплюсовать к его афоризмам его карикатурки-
шаржи, то это поистине талантливая личность.
Михаилу Филипповичу нужно обязательно из-
дать книгу.

Итак, знакомьтесь с некоторыми «бачиниз-
мами»:

— ДОБРО — РОДНИК ДУШИ И ПРАЗДНИК
СЕРДЦА.

- ЧЕЛОВЕК БОГАТ НЕ НАЖИТЫМ, А ПРОЖИТЫМ.
- ПРИХОДИТ МУДРОСТЬ, УХОДИТ СУЕТА.
- НА ВСЕ ГОДА – ПРАВДА ОДНА.
- ОБМАНЫВАЯ ДРУГИХ, ПОЖАЛЕЙ СЕБЯ.
- ЛЮБОВЬ – ЭТО ДВА КРЫЛА ОДНОГО ПОЛЕТА.

Еще один мой клевый карифан, всеми известный в Прибайкалье композитор, поэт Евгений Николаевич Якушенко.

Из множества написанных им музыкальных произведений есть песня, которую он посвятил мне и моим фигуристам-ветеранам.

*Лед алмазно искрится,
весь в огнях стадион.
Как волшебные птицы
мы парим надо льдом.
Нас в свободном паренье
не постичь, не понять,
мы зовем вдохновеньем
этот взлет, эту страсть.*

Припев:

Фигурное катание — что лучше может быть!

Фигурное катание — ничем не заменить.

Фигурное катание — полетом восхищен.

И ты в меня влюбленная, и я в тебя влюблен.

В.П. Ты, наверное, в молодости тоже писал стихи?

А.М. Да, было дело. Меня в юности заразил поэзией однокашник Юра Фомин. А позднее в Иркутске Алла Вирюкина заставила меня купить восьмитомник Александра Блока. С тех пор Блок стал моим любимым поэтом. Алла тоже. (Смеется).

В.П. Прочти что-нибудь.

Ночь

Засыпает город.
Вдали мерцают огни ресницей.
Небо приподняло ворот —
Черное, со звездной крупницей.
Склонилось темным кругом,
Блеск полосой при Луне.
Как будто серебряным плугом,
пробороздили по млечной спине.
Ночь прижалась к Земле,
Окутала полвселенной.
Все смолкло в мерцающей мгле,
Все смолкло в объятии пленном.

Настя

Целовать Тебя не стану.
Ты не плачь и не проси.
Твоим сердцем я обманут,
Ах, Настасья, погоди.
Погоди же, не тревожь ты
Душу нежную мою,
Не могу прильнуть губами
В грудь прелестную твою.

Мир

Ораторскими не могу устами
Провозглашать стихи,
Поэмы размножать...
Мне только бы ромашки с кружевами,
Луга ромашек на Земле собрать.
С букетами шагать в грядущее...
Лепестки беречь, как камни ювелир,
Чтобы украсить вечно цветущее,
Дорогое слово — МИР.

В.П. Говорят, твоя любимая одежда плащ и шляпа?

А.М. Да, в 80-х годах из Прибалтики наш тренер по классической борьбе Юрий Ерохин привез мне настоящий кожаный плащ. О! Это была вещь! Комиссарский плащ. Я его назвал «железный Феликс». Большевистского покроя, с революционными лацканами и карманами под «товарища Маузер».

В доперестроечно-горбачевское время в этом единственном на весь социалистический Ангарск уникальном экспонате я сражал по весне



Петрович в шляпе

молоденьких ангарчанок, которые оставляли на лацканах исторической реликвии губную помаду, а на шее стилиги багряно-синие засосы. То бишь имел колоссальный успех на эротическом фронте. Ах, какие это были времена, господа!

В.П. Один мой знакомый, озабоченный по «этой части», спросил меня: ты общаешься с Мироновым, который якобы спец по «сексуальным добавкам», что новенького сегодня появилось для мужчин?

А.М. Да никакой я не «спец»! Говорят, красный корень помогает. А еще лучше корень женьшеня, если его крепче привязать. Следить надо за своим здоровьем. Поменьше сосать пиво. Побольше физкультуры. Бегать 3-4 раза в неделю «трусой», играть в теннис — все это отлично вырабатывает мужской половой гормон тесто-

стерон. Пусть лучше этот «озабоченный» приобретет мою книжку.

Есть еще такие рекомендации. От кандидата меднаук Александра Островского: «Нужно загорать. Пребывание на солнце повышает содержание витамина Д в крови. Отсюда повышается уровень тестостерона». То бишь главного компонента «увлечения по этой части».

ЧАС ПРЕБЫВАНИЯ НА СОЛНЦЕ УВЕЛИЧИВАЕТ УРОВЕНЬ ТЕСТОСТЕРОНА ПОЧТИ НА 70%»!

Только пусть твой приятель не переусердствует на солнышке. А то будет как у дяди Глеба. Да простит меня читатель с утонченным ухом.

*В 20 лет у дяди Глеба поднимался хрен до неба.
Да и после сорока достает до потолка.*

Был такой случай. Я как-то прихожу в магазин, наш, ангарский. Небольшая очередь у кассы. Кассир молоденькая симпатичная девушка. Что-то мне за последнее время все девушки стали казаться симпатичными. Видимо, прав мудрец: «Старость наступает с того момента, когда все девушки кажутся красивыми».

Так вот, набрал я полный пакет кушанья. Подаю тысячерублевку. Она: «У меня нет сдачи». Ну, давайте, говорю, конфетками. Конфеток тоже нет. Маленькими шоколадками. Еще не привезли. Тогда шепчу: «Давайте презервативами». За спиной женщины услышали и хи-хи. «Да-да, возьмите, пожалуйста». И подает мне смущенно несколько пачек, взглянув на меня, «молодого», странным взглядом. Наверно, подумала: «старый козел», а все туда же. Затем добавила еще смущеннее: «Надувать шарики будете?» За спиной женщины опять хихикнули.

А в другом магазине курьез произошел еще круче. Старушка купила своему дедушке две пары

галош. У аптеки увидела пустую коробку, положила туда покупку. А на коробке сбоку надпись: «Презервативы — 1000 штук». Села в трамвай. Молодые ребята удивленно:

— *А зачем, бабуля, вам столько?*

— *Да вы что, милые, разве много? Мой дед их за месяц исшаркает.*

В.П. Твоя жизнь, наверное, полна всяческими историями. Вспомни какой-нибудь забавный случай.

А.М. В прошлом году на юбилее у Геннадия Старыгина — директора спортшколы «Ермак» мы с друзьями Евгением Якушенко и Валерием Канухиным хорошо посидели. Евгений Николаевич пока пел дифирамбы юбиляру, мы с Валерием Павловичем хорошо покушали «оливье с водочкой».

В первом часу ночи мы покинули Дом спорта, выйдя легким фигурным шагом «Серпантин». Я проводил Палыча до самого подъезда, а он мне говорит: «Ты, Петрович, тоже, смотрю, хорош, переночуй-ка у меня». Я отказался. Мы тепло расстались. И я в самом милом и душевном расположении духа пошагал к себе домой. И только свернул за угол квартала «Б», как тут же, из-за другого угла, выныривает милицейский уазик. Оперативно выскакивают два милиционера, хватить меня под локотки, и давай вталкивать в воющий автосалон русского джипа.

— В вытрезвитель этого алкаша! Ваши документы? — традиционный вопрос.

— Какие документы? Да я был на юбилее у товарища! Я что-нибудь нарушил? Я пытался объяснить товарищам, что я законопослушный гражданин, только вот немного себе позволил лишнего.

Нет, решили стражи порядка, в вытрезвитель пьяницу и все тут. Я давай брыкаться, сопротивляться, возмущаться.

— Да вы кого схватили? Да я Ми-ми-ми-ронов, — то ли от волнения, то ли от возбуждения проговорил я. Да я чуть ли ни советник президента России по спорту.

Крепко озлившись, но не крепко испугавшись, я в упор уставился на своих захватчиков. Смотрю в глаза самому агрессивному и выкрикиваю с пафосом: «Да ты же МЕНТ!!!» Они молча возмутились. «Это аббревиатура, — поясняю я. — Расшифровка по буквам: МЕНТ — Мой Единственный Надежный Товарищ». Мои оппоненты мило улыбнулись. Пинка под жопу не дали, но отпустили. Далее «серпантинную дорожку» домой я завершил благополучно.

В.П. Твой любимый афоризм.

А.П. «ЕДИНСТВЕННЫЙ ПУТЬ К ДОСТИЖЕНИЮ ПРОЧНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ЖИЗНИ — НЕПРЕСТАННОЕ ДВИЖЕНИЕ ВПЕРЕД!

В.П. Твои любимые газеты.

А.М. «АиФ», «Новая газета», «Жизнь», наша газета «Время».

Пользуясь случаем, я хотел бы выразить искреннюю благодарность профессиональным журналистам, с кем меня сводила судьба и с кем я сегодня продолжаю дружить: Владимиру Мутину, Антону Кривому, Ларисе Акимовой, Тамаре Кобенковой, Тамаре Виноградовой, Ивану Амосову, Леониду Бобрякову, Заре Мамиконян, Олегу Зарубину, Леониду Беспрозванному, Галине Гольяпиной. Конечно, Галине Амяга и Олегу Тюменеву.

Тут как-то Олег Николаевич во «Времянке» приукрасил мои оздоровительные данные и физические способности. Мол, Петрович, в свои 70

на «двойной тулуп» еще может зайти. Да, я сейчас захожу на «тулуп». Но только одинарный и только зимой в гардеробе. Но в норму жизни вошли бег трусцой по утрам 2-3 раза в неделю, гантельная гимнастика 2-3 раза в неделю. И столько же лаун-теннис. И раз в неделю голодание 36 часов. Ночь-день-ночь. Но что я, когда у нас в Ангарске есть образцы для подражания круче меня. Например, наш земляк Виктор Цепаев. Это, бесспорно, физкультурник № 1!

У кого что, а у Виктора Цепаева главная забота — пробежать сегодня 10, 20 или 42 км 195 м. А мужику-то в 2011 будет 75. Елки зеленые! Но для Виктора 42 километра — «семечки». В прошлом году на стадионе «Труд» в Иркутске Виктор Цепаев самоотверженно ринулся на суточный марафон! Суточный! Многие и не слышали о таком марафоне. Да-да, бежишь в течение суток. Вы в это время с утраца варили кашку, по хозяйству копошились, поливали цветочки на балконе, на даче — грядки. В себя поливали, для придания тонуса. А он, великий джоггер, 24 часа (!), день и ночь накручивал 400-метровый «легкоатлетический колобок».

Виктор Цепаев сколько живет, столько и бегаёт. Участник многих официальных марафонских состязаний. От Сибирского, Омского — до Всероссийского. Спиртное, пиво, сигареты — это не его. Его страсть — БЕГ.

По возрасту к нему и обращаться почтённо надобно: Виктор Владимирович. Но при встрече, глядя на этого «худосочного» поджарого пацана, хочется спросить: «Как дела, Витек?»

Побольше бы таких физкультурников (правда, без суточной бегомуки), и Россия была бы здоровой нацией. Здоровья и удачи ему и его коллегам по марафонской тропе, с такой же преданностью в отношении здорового образа жизни.

ни: Виктору Никонову, Виктору Сопову, Ирине Никоновой, Гульнаре Тимофеевой.

Живет у нас в Ангарске еще один интересный человек. Нет не марафонец. Уважаемый ветеран труда стройки, брэгговский поклонник краткосрочного регулярного голодания, Николай Филиппович Потапов. У Николая Филипповича долгое время болели суставы. Он решил начать лечиться голодом. Один раз в неделю по 24 часа. Потом регулярно по 36 часов. И так продолжается уже 15 лет. 85-летний «брэгговец» стал легко передвигаться, боли в коленях исчезли. Он вывел из себя кисломолочные яды. В клуб «Эстет» на лаун-теннис Филиппович пока еще не записался, но то ли еще будет...

А вот моя самая «юная» теннисисточка Галина Багаева прекрасно играет в теннис. Легко, азартно, с вдохновением. А ведь Галочке 72 года!

А вот еще один уникам. Сергей Иванович Злыгостев действительно уникальный ангарчанин. В отличие от Виктора Цепаяева, который приближен в житейском быту к профессору Зациорскому и, частично, к Брэггу (скажем, есть мясо 2-3 раза в неделю, 50% овощей, фруктов и полноценная порция физической активности, чтобы в организме «сгорали» все излишки), Сергей Злыгостев — вегетарианец. Он полностью исключил из пищи продукты животного происхождения. В его меню — соки, овощи, фрукты, семечки, мед, одуванчики, пыльца, творог, сыр, чеснок, финики и много различной травки. Мясо считает самым вредным продуктом!

Травоядному Иванычу не нужен Матусевичевский мясокомбинат. Вместе со своей Натали они отказались от вареной пищи. Газовая плита, Миллеровский газ им тоже не нужны!

Сергей Злыгостев около 10 лет упорно тренировался по самбо у заслуженного тренера России Валерия Невзорова.

Кроме борьбы в его спортивный актив входят кроссы, велопробеги, теннис, туризм.

Природу он считает главным исцелителем и лекарем организма. Шумак — его высшая лечебница!

В свои 50 лет генеральный директор фирмы «АВАНГАРД» отлично вписался в 25!

На теннисном корте он необычайно подвижен, ловок, неутомим и полноценно здоров!

С уважением спортивная общественность относится к самому деятельному тренеру и организатору детского спорта, ветерану Ивану Михайловичу Кузовкову.

Сколько у нас достойных и требующих особого внимания людей! И заметьте — это все наше поколение. Что нам — больше всех надо? Нет, мы были воспитаны так!

О таких людях должны писать и рассказывать наши талантливые спортивные и журналисты: Артём Детышев, Юрий Толмачёв, Николай Сергеев.

В.П. На твой взгляд, лучшие спортивные руководители?

А.М. Проявляет способности Артём Детышев, участник Олимпийских игр, МСМК. Заслуженный тренер России Александр Чикишев, бывший директор стадиона «Ангара» Анатолий Карпенко, директор спортшколы «Сибиряк» Валентина Зварыч. Начальник отдела спорта АМО Наталья Алёшкина. Валерий Сахаровский — это лучший спортивный управленец, лучший организатор городских и областных спортивно-культурных мероприятий, грамотный руководитель спорта.

Бесспорно, Анатолий Константинович Алёшин, руководитель Управления социально-культурной сферы АНХК — ветеран труда, он внес большой вклад в социальное развитие города. А какие загородные детские лагеря и турбазы у нефтехимиков? Немалый труд он вложил в создание современных спортивных площадок для детей, которые построила Ангарская нефтехимическая компания в оздоровительном лагере «Юбилейный» (директор Виктор Король, бывший мой фигурист). Естественно, с помощью руководства АНХК — Ф.И. Сердюка, А.А. Украинцева.

Если бы я был Президентом, то вручил бы А.К. Алёшину орден I степени «За заслуги перед Отечеством». А «русскому вьетнамцу», тренеру по ушу, пропагандисту здорового образа жизни Константину Добычину — орден II степени. (Смеется).

В.П. Какое качество ты ценишь в мужчине и женщине?

А.М. Лучше всех об этом сказал Маркс: «В мужчине — силу. В женщине — слабость».

В.П. Что больше всего неприятно видеть в человеке?

А.М. О, много чего! Предательство, трусость, угодничество, ложь, жадность, равнодушие.

В.П. Недостатки твоего характера.

А.М. Не хватает жесткости, силы воли. Излишне сентиментален.

В.П. Что больше всего боишься потерять?

А.М. Вдохновение.

В.П. Любимый атрибут домашней мебели?

А.М. Кровать и кухонный стол. Поспать — поесть.

В.П. Какой полководец тебе больше по душе?

А.М. Александр Васильевич Суворов.

В.П. Что бы ты хотел сейчас приобрести?

А.М. Банку сгущенного молока. А, вообще-то, я так устал от тебя с твоими вопросами, что в этот и без того утомительный жаркий день хочу банку холодненького пивка.

В.П. Потерпи. Я еще кучу вопросов тебе припас.

Что из прочитанного на тебя произвело большое впечатление?

А.М. Андрей Белый «Я вышел из бедной могилы...», Иван Тургенев: «Ася», «Первая любовь».

В.П. Твой любимый автомобиль?

А.М. «Ленд Крузер».

В.П. А у тебя какой?

А.М. «Хонда CR-V».

В.П. Чтобы ты посоветовал своим коллегам на дорогах?

А.М. Транспорта стало много. Обстановка на дорогах напряженная, нервная. Но надо быть выдержанными и вежливыми друг к другу.

Я бы призвал наших автомобилистов не садиться за руль в нетрезвом состоянии. Более половины ДТП происходят по вине пьяных водителей.

Не садитесь за руль, если вы больны, наглотались разных там таблеток, если не выспались, слезятся глаза, кашель, чих... От этого теряется внимание. На трассе вас укачивает, и вы засыпаете. Соблюдайте скоростной режим. Лучше медленная езда, чем «скорая помощь». Вы отправились на Байкал. Время в пути 4-5 часов. После каждого часа вам необходимо остановиться. Отвлечься, расслабься, отдохнуть. Прodelать 6-8 гимнастических упражнений.

Вспомнился такой забавный случай.

Стоят на посту ГАИ два напарника. Женя Урусов и Николай Дорожный. Летит «Ленд Крузер». Урусов тормозит. Из джипа выходит бритого-

ловый амбал в спортивном костюме, хватает за грудки Женьку и швыряет его в кювет. И спокойно уезжает. Женька выползает из кювета и кричит своему напарнику:

— Коля! Номер видел?

— Нет, Женя, такого номера я еще не видел!

В.П. Твое хобби?

А.М. Каждый человек, хоть и нормальный, но на чем-нибудь да «помешан».

Я вначале помешался на рубашках с коротким рукавчиком. Несмотря на годы, сохраняю эту традицию. Был помешан и на шляпах. Потом коллекционировал металлические машинки. Масштаб 1:43. Их у меня разных моделей около 100 штук. Затем увлекся значками с изображением Ленина. Самых разных — от юного Володи Ульянова до вождя мировой революции — сгребил свыше 300 штук.

В.П. Твои любимые зарубежные фильмы?

А.М. «Великолепная семерка», «Беглец». Конечно, «Римские каникулы».

В.П. А из наших?

А.М. О, их много! На первом месте «Чапаев». Извини, не могу не рассказать анекдот о своем любимце.

Василий Иванович:

— А как это ты, Петька, добился, шо у табя волосы такие красивые, шелковистые?

— Дык, Василий Иванович, я их яйцами натираю.

— Ну, Петька, ты акробат!

Или вот.

Приехал в часть к Чапаеву борец заморский на соревнования. Вызывает Василь Иваныч Петьку и говорит:

— Некому, кроме тебя, Петька, с ним тягаться.

— Да ты че! — кричит Петька. — Он же меня заламает.

— Знаю, Петька, знаю, но чтоб ни одного звука не было, как бы тебе ни было больно и трудно. Ты же чапаевец! Умирай, но терпи.

Начался поединок. Негр Петьку и так крутит, и эдак ломает. Молчит Петька. Вдруг за 5 секунд до окончания схватки раздается дикий крик. И вот Петька лежит в госпитале. Приходит к нему Чапаев.

— Что ж ты, сукин сын, столько терпел, а в самый последний момент закричал?!

— Дык я терпел до последнего. Он меня крутил-крутил, ломал-ломал, вдруг вижу перед носом задницу... Ну, думаю, укушу гада напоследок!

— Ну?

— Своя оказалась.

— Ну ты и акробат, Петька!



Янош Миронов. Сын

В.П. Я понял, что политикой ты активно интересуешься. Не будем о российских, кто из зарубежных политиков для тебя является авторитетом?

А.М. Фидель Кастро, Эрнесто Че Гевара, Патрис Лумумба, Сальвадор Альенде, Индира Ганди, конечно, испанка-коммунистка Долорес

Ибаррури — борец против фашизма.

В.П. Самый тяжелый случай в твоей жизни?

А.М. Это, как у всех. Потеря родных. Ну, а самое тяжелое в моей жизни, это сын Янош. Если честно, не хотелось об этом говорить. В 4 года Ян прекрасно катался на коньках. Под музыку

Поля Мориа он выполнял произвольную композицию. Родители все меня спрашивали, как можно в таком возрасте и так хорошо кататься? Я все отшучивался. Говорил: дело в том, что, когда мама вынашивала будущего фигуриста, она любила есть мороженое. Там образовался ледок, где Ян и начинал делать первые шаги. (Смеется). После 5-го класса у Яноша не стало матери. В армии потерял руку. После армии жизнь не задалась. Запил... По-черному. Не хотел жить. Вытащил его спорт. Он отлично играл в большой теннис. Все вроде бы пошло на поправку. А 14 июля 2004 года произошла новая трагедия. По Ангарску прокатился смерч. Тот самый, который вырывал деревья с корнем. Помню, мы вышли с корта ФСБ, что в 7-ом микрорайоне. Не доходя каких-то 50 метров до дома, я вышел вперед, чтобы открыть подъездную дверь. Слышу, сзади короткий крик. Тяжелое дерево падает Яношу на голову. 10 дней в коме. Потом очухался. Трепанация черепа. Инвалид 1-й группы.

В.П. А как ты относишься к модным сегодня оздоровительным гимнастикам. К йоге, например.

А.М. Для того чтобы заниматься восточными упражнениями — асанами, нужно иметь базовую подготовку. Тело человека должно быть пластичным и гибким. Не каждому дано задира́ть ноги за затылок. Второе. Перед асанами нужна разминка. Третье. Не каждому можно заниматься. Например, основное упражнение «стойка на голове» нельзя выполнять лицам с повышенным давлением. И на зрение эта асана влияет отрицательно.

Вот что про йогу сказал наш земляк, академик, депутат ГД Сергей Колесников: «То, что она полезна для здоровья, сомнений не вызывает. Но неграмотный подход может закончиться

трагедией. Начинать занятия лучше под руководством опытного инструктора, который знает особенности анатомии и физиологии».

В.П. Говорят, ты спец по приготовлению цыпленка-табака?

А.М. Когда у цыпленка дело — табак, и он, заканчивая короткую куриную жизнь, оказывается на горячей сковороде, он принимает в новом подданстве имя «цыпленок-табака». Непередаваемые ощущения, когда я готовил свое фирменное блюдо, я знал, что дамы за столом балдеют уже от одного только запаха. А когда подавал на стол долгожданное блюдо, мои гости, со слюной на губе, набрасывались на обжаренные в сливочном масле крылышки и ножки, макая их в чесночный соус и смачно отправляя по назначению. О, я тогда счастлив был вдвойне!

В.П. Почему вдвойне?

А.М. Потому что весь сидящий за столом женский персонал потом также смачно набрасывался на меня! Цыпленок мне помогал и в сексуальной жизни. (Смеется).

В.П. Да, и за столом у тебя тоже интересная жизнь! А какой самый приятный, радостный случай произошел в твоей жизни?

А.М. Их тоже было много. Например, вот этот. Год 1970-й. Мой воспитанник Сергей Дмитриенко, чемпион юношеского первенства России в г. Горьком, выпрыгнул «тройной тулуп», это 40 лет тому назад. И это без искусственного льда.

В.П. В каком положении у нас в городе фигурное катание?

А.М. Моя воспитанница клуба «ЭСТЕТ» Ирина Пахмутова, старший тренер школы фигурного катания в г. Владивостоке, недавно прилетела из Китая, г. Харбина. Звонит, рассказывает мне: там девчонки десятилетние все прыгают тройные прыжки. Тренируются ежедневно по 4 часа! Тренеры полу-

чают хорошее денежное вознаграждение. Вот вам пример. По которому можно сравнить и судить, а что же будет в Сочи-14? А не пролетим ли мы на «фанерном аэроплане»?

Справедливости ради, следует сказать слова благодарности в адрес бывшего мэра Евгения Павловича Канухина за создание Малой арены с искусственным льдом «ЕРМАК», где сотни ангарчан отдыхают, развлекаются, оздоравливаются в массовом катании, где юные фигуристы, пусть еще не достигли высшего мастерства, но, главное, увлечены прекрасным искусством и здоровым досугом на ледяной стезе. Где развивается хоккей, возрождая славные традиции прошлого.

В.П. А ты ведь, кажется, за Е.П. Канухина и не голосовал в 2002 году?

А.М. Да. Когда к «креслу градоначальника» шли два оппонента — Е.П. Канухин и полковник М.В. Килишкин, то я считаю, что избрал правильную позицию. Ни за того, ни за другого. Как я мог быть против Михаила Васильевича Килишкина? Который на протяжении 10 лет без всякой аренды предоставлял нам теннисный корт ФСБ, где сотни ребят учились играть, тренировались, совершенствовали свое мастерство.

В.П. У тебя была собака? Расскажи про друга.

А.М. Ее звали Джанна. Восточно-европейская овчарка. С середины семидесятого года я жил счастливой холостяцкой жизнью. Почти 10 лет. В 177-м квартале, доме № 6, на третьем этаже, как зайдешь — налево. Но ты не заходи, меня там больше нет. Соседи у меня были хорошие. И я, по их судачеству на скамейке, тоже был хорошим соседом. Не пьянствовал, не буйствовал, не развратничал. Правда, тетя Валя Рубина, что со второго этажа, как-то говорит мне: «Жениться бы вам надо, Анатолий Петрович». А я вот приобрел собаку и вышел из положения. А жениться у меня не хватало муже-



ства. Может, боялся вновь ошибиться? Или жаль было распрощаться со свободой? Сознавал, что жениться — это значит в два раза уменьшить свои права и в два раза увеличить обязанности. Работал я после «Ангары» в другом спортклубе, тоже с красивым названием «Ермак». В должности «главного фигуриста». Но на работу я не ходил. Я бежал на работу. С лозунгом, внушенным мне комсомолом: «Раньше думай о Родине, а потом о себе». Я действительно любил свое дело. И вот однажды мне позвонил председатель объединенного профсоюза АЭХК Виктор Поликарпович Орцев:

— Анатолий Петрович, мы рассмотрели твоё заявление на приобретение «Жигулей», — сказал он. — И решили выделить тебе «шестую модель».

Я был от счастья в облаках! «Шестерка» в то время стоила больших денег — 8 тыс. 100 рублей. А у меня в кармане на «смех воробьям». Что делать? И я на собственной «четвертой скорости» покатыл в Иркутск, в Красные казармы, к сердобольному батю. Отец без всяких умалений вынимает из своего фронтового планшета 10 тысяч рублей. Здесь и на

гараж тебе хватит. И вот я, в 76-м году, в Ангарске, один из первых на «шестерке»! Это все равно, что нынче на шестисотом «мерсе». Красавица шоколадного цвета привлекала толпы автолюбителей. А сколько тогда прибавилось «друзей»? А завистников еще больше! А невест-то, невест! Сколько их было, елки зеленые! Помню, одна положила на капот гвоздичку. А другая на протекторе новеньких с пупырышками шин оставила губную помаду. Может быть, этого и не было, но мне так приятно казалось. Ах, какие это были времена, господа!

Сейчас в изобилии иномарки. Даже фешенебельный «Ленд Крузер» и тот стал обычной тачкой. С реформами и капитализацией нас теперь ничем не удивишь. И как ни парадоксально, с изобилием всего жить стало скучнее. Наверное, принцип счастливой жизни — нам всегда должно чего-то не хватать. «Зимою — лета, осенью — весны».

И вот каждое утро, на душевном подъеме я мчался в гараж к своему «Жигуленку». Перед выходом из дома звон гаражных ключей приучил Джаннку к тому, что она твердо знала, что Петрович сейчас пригонит железного коня, посадит ее в «седло» первого сидения и будет катать по городу. Так было всегда. Но однажды я не взял своего друга.

Как обычно, она ожидала меня на балконе, высунув свою остроконечную морду на дорогу, где должен был появиться коричневый «жигуленок». И я появился. На ее глазах посадил соседскую молодую пару и в сопровождении эскорта укатали в Дом, где в торжественной обстановке прозвучал марш Мендельсона.

Потом я опять подъезжал к своему дому, снова усаживал молодоженов в свою карету, и мы мчались с воем сигнальных сирен на площадь к Ленину, потом в Тельму к батюшке, потом еще куда-то...

Я снова приезжал и уезжал. И все это на глазах Джаннки. К вечеру поставил машину в гараж, при-

хожу домой, а собаки нет. Заглянул на кухню, нет. В ванной — нет. Забеспокоился. Уж не выпрыгнула ли с балкона? Потом наклонил голову под диван, а она там прибилась к стенке. Я силой давай вытаскивать ее за передние лапы. Подтянул к себе. И хочешь верь, хочешь нет, с глаз моего обиженного друга скатились вот такие, с ранетку, две слезинки. Я все понял. От такой сентиментальной сцены у меня самого блеснуло в глазах.

Моя собака была самой красивой в городе. Это утверждали кинологи. Я понимаю, ты скажешь, «каждый кулик свое болото хвалит». Но дело в том, что Джаннка все 15 лет вместе со мной, ежедневно, с утра бегала кроссы по 5-10 км к пойме р. Китой. И все 10 лет вместе с клубом «Сибиряк» на летних сборах в спортлагере «Олимпиец» также занималась спортом, пробегая ежедневно десятки километров. Плюс с полноценным, разнообразным калорийным питанием, о котором может только мечтать ангарский бомжик.

У нее были крепкие лапы, твердая грудь, сильный гибкий позвоночник, гладкая блестящая шерсть. Умные, горящие глаза.

Я знаю, у многих ангарчан в доме тоже есть собака. И они также любят своего верного друга. Но их любовь пассивна. Сколько раз приходилось с сожалением наблюдать, как хозяин выведет своего песика на улочку на несколько минут, который у крылечка исполнит свою физиологическую потребность, и опять в квартирку, на лежанку. А по весне на оттаявшем снегу мы видим то, чего нам не хотелось бы видеть. «Собачьи украшения» самого благоустроенного города России.

Собака — идентична волку. А волки невероятно сильные, выносливые и здоровые. Потому что они ежедневно пробегают десятки, сотни километров. Я бы призвал бегать всех хозяев со своим меньшим братом. Бегайте в дождь, снег, пургу. Бегайте! Бег

принесет вам и вашему четвероногому другу здоровье! Ваша жизнь наполнится радостью и счастьем.

ЧЕЛОВЕК И СОБАКА

- Если собака друг человека, то почему столько бездомных?
- Собака — друг человека. Но не каждый человек друг собаке.
- Верность собаки — бесценный дар природы.
- Когда дерутся собаки — не страшно. Страшны в драке чиновники в борьбе за власть.
- Человек не собака. Но он может так «облаять», что будет больнее укуса.
- Иному человеку тоже нужен намордник.
- Собака может стащить кость. Человек — украсть мясо.
- Собака дает лапу, человек берет «в лапу».
- Некоторым вождям воздвигают монументы. Потом не знают, как их убрать.
- Памятник собаке — достойный на века.

В.П. Кто твои друзья?

А.М. Первым другом был Женька Алексеев, поселок Суетиха, Тайшетский район. И дорогой мне квартет юношеских лет: Володя Ярошевский, Юра Фомин, Лариса Гордеева — станция Дивизионная, Бурятия. Алла Вирюкина — Иркутск.

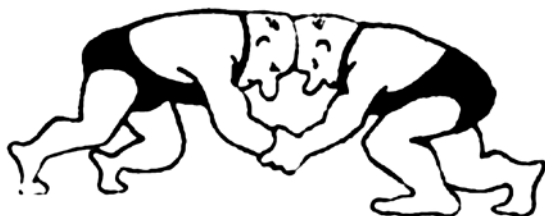
После переезда из Иркутска в Ангарск я познакомился с удивительным человеком — Анатолием Караваевым. Мастер спорта СССР по боксу, добрейшей души человек. Это был мой первый, самый лучший и надежный друг. Виктор Захаренко такой же верный друг. Поначалу сдружился с Игорем Скрипкиным и Виталием Новичковым. Сильные духом ребята. С крепким мужским характером. Но жизнь — непростая штука. По ряду причин, «она» подала мне на развод, и мы стали отдаленнее друг от друга, но я их не осуждаю. Где-то я и сам виноват...

Я рад, что у меня много новых друзей.

Все они мне симпатичны, хотя и разные по характеру. Доброжелательность я адресую — о, как их много! — Дмитрию Сидорову, заслуженному тренеру России, его питомцу чемпиону мира и СССР, заслуженному мастеру спорта СССР по велоспорту Виктору Демиденко. Мои наилучшие пожелания новым и старым друзьям: самбисту, дзюдоисту, теннисисту клуба «ЭСТЕТ» Сергею Злыгостеву. Сергей Иванович — исключительно бескорыстный, отзывчивый человек. Такой же уважаемый и дорогой мне Леонид Дмитриевич Барахов — генеральный директор ЗАО «Восточносибирский альянс». Конечно, это известные и уважаемые люди: Михаил и Татьяна Бачины, Валерий Канухин, Леонид Беспрозванный, Геннадий Кондобаев, Анатолий Бабаскин, Юрий Бурцев, Борис Ханин, Олег Манжуло, Наталья Алёшкина, Давид Татулашвили, Зоя Серикова, Геннадий Старыгин, Елена Мирюкина, Светлана Лебедева, Галина Лобунова, Олег Скрипкин, Любовь Панченко, Мария и Галина Новисовы, Валерий Логунов, Сергей Артамонов, Герман Семенов, Владимир Хромков, Андрей Сагал, Александр Степанов, Виктор Кубеков, Владимир Путято, Николай Горбачёв, Марк Сохор, Александр Тимченко, Анатолий Ульянов, Саша Борисов, Анатолий Дашко, Виктор Бердута, Юрий Свяжинцев, Лидия Бурцева, Владимир Хомченко, Александр Брянский, Анатолий Бушмелев, Альбина Хомич, Андрей Стариков, Анатолий Кресик, Марина Шкабарня, Светлана Бажанова, Олег Букин, Николай Попов, Анатолий Сбитнев, Борис Куницын, Сергей Добрынин, Наталья Иванова, Валерий Зайцев, Иван Зебницкий, Виктор Косачев, Константин Шумаев, Анатолий Карпенко, Юрий Григоришин, Сергей Медведев, Валерий Коновалов, Сергей Уваров, Саша Бессонов, Андрей Рубин, Сергей Козуб, П. и А. Антоновы, В. Устинов, В. Володенко, Ю. Серегин, Р. Головкова, В. Комов,

В. Долгополов, В. Таракановский, Б. Кондратьев, Б. Фомин, В. Суворов...

Безусловно, моему коллеге по спорту мастеру спорта СССР по классической борьбе Сергею Кочневу. На всех спортивных праздниках, юбилеях я всегда в кругу греко-римско-кочневской школы борьбы, которую возглавляет Владимир Кочнев. Мастера и кандидаты в мастера спорта Валерий Раков, Сергей Иванов, Сергей Смирнов, Виктор Замашиков, Василий Черниговский, Григорий Коновалов, Виктор Корсаков, Николай Прошаченко, Сергей Жураковский, Виктор Ботяновский, Сергей Свешников, Костя Дермовский, Павел Говорин — все они на протяжении многих лет достойно защищали спортивную честь Ангарска.



Братья Ерохины – основатели классической борьбы в Ангарске (Дружеский шарж)

И, конечно же, свою благожелательность и любовь я адресую всем моим теннисистам: Ольге Балашовой, Елене Боровенской, Ирине Тимофеевой, Оксане Савенко, Евгении Володиной, Елене Шиловой, Алине и Евгении Коноваловым, Александру Кувакину, Сергею Просвирнину, Геннадию Туркину, Андрею Осипову, Андрею Саторнику, Максиму Бахметову, Александру Герасименко, Алексею Корсину, Алексею Денисенко, Денису Писаревскому, Марине Дорофеевой, Марине Щербаковой...

МОИ ДРУЗЬЯ – МОЕ БОГАТСТВО!

В.П. Анатолий Петрович, спасибо за интервью. Оно было самым длинным в моей журналистской практике. Я хотел покороче, но не получилось. Будь здоров!



Петрович в ожидании спонсоров для издания книги

*Ты прости меня, читатель,
Что где-то скверно написал.
И если малость сматюгнулся,
Так это, чтоб ты улыбнулся.
Чтобы снял в напряге стресс
И убрал свой лишний вес!
Режим, питание соблюди,
На всех бабенок не гляди...
И как сказал поэт персидский,
Умерь свой пыл любовью к виски...
**ТЫ ЛУЧШЕ ГОЛОДАЙ,
ЧЕМ ЧТО ПОПАЛО ЕСТЬ.
ТЫ ЛУЧШЕ БУДЬ ОДИН,
ЧЕМ ВМЕСТЕ С КЕМ ПОПАЛО.**
Уважаемые друзья!*

В своей книге я хоть и разогнался на откровения, но притормозил. До конца откровенными бывают только дураки. А посему все свои сокровенности, черта с два! Я вам не выдам. Они недоступны, как на дне морском. Выражаю ис-

кренную благодарность Владимиру Попову за помощь в издании «Моей жизни», за корректные замечания, правки, где уважаемый коллега посчитал некоторые выражения, рисунки неприличными. И ведь убрал кое-какие острые изречения, черт бы его побрал!

По большому нравственному счету я с ним согласен. Однако полагаю, что это «семечки» в сравнении с временами перестройки, которые своими публикациями задрали подол всей России.

А по центральному телевидению вместе со скандалами, пошлой, грубой перебранкой просматриваются голые задницы. Наверно, это нравится министру культуры?

Озвучив «мысли вслух», я посчитал, что «кусочек русского фольклора» не столь жгуч и вульгарен с духом нового времени.

P.S.

Я обнимаю вас, мои старые, верные друзья! Я знаю, вы далеко от меня. А кто-то уже в невозвратной дали... Но вы всегда со мной здесь. Я помню и люблю вас. Я с благодарностью вспоминаю Григория Ивановича Ялолтынова — преподавателя физкультуры школы № 16, станция Дивизионная, который первый привил мне любовь к спорту на всю жизнь. Я обнимаю вас, мои новые друзья. Спасибо вам за ваше внимание и доброту. Я обнимаю тебя, Альбина Павловна Вирюкина (Москва) за то, что ты в юности заставила меня читать книжки, направляя на путь образованности и культуры. Писателем я, конечно, не стал. Но провинциальным беллетристом? Пожалуй.

Я обнимаю вас, мои фигуристы и теннисисты. О вас я еще мало сказал. Но мною уже написаны (мысленно) еще две книги: Шаги: Фигурное

катание от голландского шага — до двойного тулупа» и лаун-теннис «Шаг навстречу вашей мечте».

Жизнь продолжается. Вот только задержись! Затормозись! Я еще не все сказал. Не все сделал. О, ЖИЗНЬ МОЯ, ПОСТОЙ, НЕ УХОДИ.

Будьте здоровы и счастливы!

Ваш Анатолий Миронов.



**Миронов. Мой дядя Ваня самых спортивных правил. Прекрасный гимнаст, пловец, волейболист, лыжник... Мой эталон в спорте.
1945 год, Иркутск**



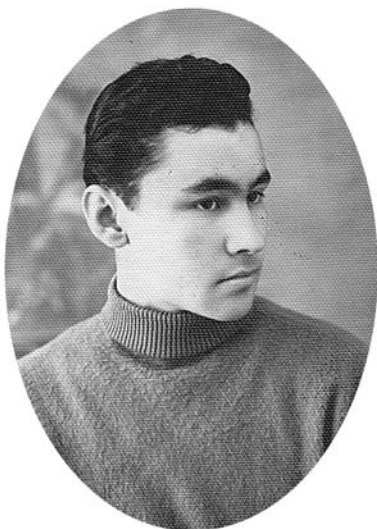
**Мои родные девчонки
Валя с Наташей**



Лариса Гордеева. Ст. Дивизионная



Валентина Миронова. Сестра



Юрий Фомин. Друг. Ст. Дивизионная



Владимир Ярошевский. Друг. Ст. Дивизионная



Анатолий Миронов. 1958 г. Ст. Дивизионная



Алла Вирюкина



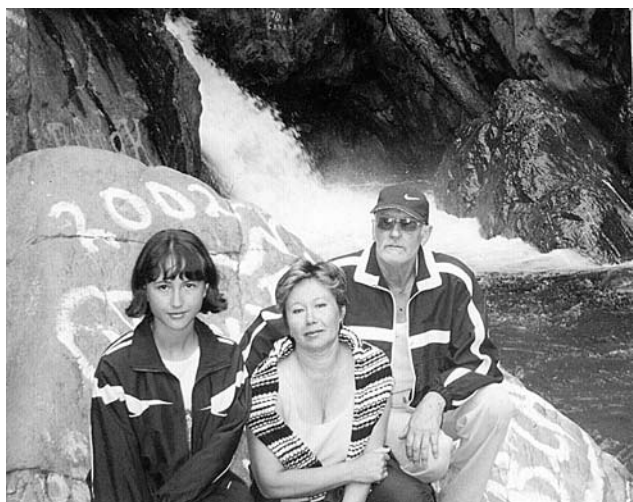
Г.М. Телегина-Миронова. Благоверная.



Оля Миронова. Дочь.



«Смертельный номер»: вращение Яноша вокруг оси Петровича



Семья Петровича. 2004 г. Аршан

Содержание

Сказать при жизни добрые слова...	3
Преамбула	7
Немного ностальгии	9
Считаю необходимым объясниться	12
Как прекрасен этот мир!	13
Ах, как мы живем!	15
Гиподинамия, что это такое?	17
Мы сами схватили себя за горло.....	20
С чего начинается день?	24
Гори, гори, моя калория.....	26
Две формы ожирения:	
эндогенная и экзогенная.....	31
Психорегулирующая тренировка (прт)	32
Самые полезные советы.....	33
Высыпите соль в унитаз!	35
Шашлычок? — шампуром в бочок!.....	37
Улыбайтесь, господа, улыбайтесь!	39
Вам как подать поросеночка, с хреном или без?	42
Химизация + китайский сюрприз.....	44
Мы живем с вами в отравленном мире	45
Солнце, воздух и воданам полезны от всех болезней.....	46
Природа — ваш естественный главный врач...	48
Берегите сердце!	50
Десять правил здоровья, или Как сказал один мудрец... ..	52
Ходить, ходить, ходить!!!	56
Бегать, бегать, бегать!!!	59
Плывать, плавать, плавать!!!	61

Как выжить пенсионеру в период кризиса?....	63
А годы летят, наши годы, как птицы, летят....	70
Страшная болезнь, которую нельзя страшиться	72
Не кури, мама!	73
Стрелка жизни – на полдесятого	75
Финики + чеснок = 100 лет!	76
Зачистка!	78
Физкультура – ваш друг. Еда – дружище?	80
Спасем человека!	82
Вылечился без врачей	84
Секрет здоровья в идее	86
Мне бы только миллион!	87
Если бы парни всей Земли	94
Настоящий мужчина	101
Миронизмы	102
Что делать? Извечный русский вопрос	107
Постскриптум	116
Я еще не все сказал	121
Исповедь Петровича	129
Из книги Леонида Беспрозванного	148

Анатолий Миронов

О, жизнь моя, постой, не уходи...

Корректор: Л.А. Кром

Свои отзывы и пожелания
вы можете направить по адресу:
665826, Иркутская область,
г. Ангарск, 12 а — 15 — 157;
тел.: 8 (3951) 55-20-82.

Издательство «Оттиск»
Лицензия ЛР № 066064 от 10.08.1998.
Подписано в печать 28.11.2010 г. Формат 60/84/16.
Усл. печ. л. 6,0. Уч.-изд. л. 5,8.
Бумага офсетная. Печать офсетная.
Тираж 500 экз. Заказ № 00198.

Отпечатано в типографии «Оттиск»
664025, г. Иркутск, ул. 5-й Армии, 28.
тел. 34-32-34.
E-mail: ottisk@irmail.ru