

## 100 СОВЕТОВ ОТ 100-ЛЕТНИХ

**Фокин Владимир Андреевич,**

доктор педагогических наук, профессор кафедры социальных наук Тульского государственного педагогического университета им. Л.Н.Толстого, председатель правления Тульского отделения Геронтологического общества при РАН, президент-основатель Всероссийской ассоциации преподавателей высших школ социальной работы.

### ПРЕАМБУЛА

Идея собрать советы столетних о том, как, по их мнению, жить долго и счастливо, возникла у меня давно, как начал заниматься геронтологией, преподавать эту науку студентам в вузе, где готовлю будущих социальных работников к обслуживанию пожилых клиентов. Открыв в Тульской области региональное отделение Геронтологического общества при РАН, возглавляемое известным геронтологом профессором В.Анисимовым, и начав получать Вестник этого общества, где постоянно публиковались высказывания великих и известных людей о старости и старении, укрепился в этом намерении и решил провести исследование (опрос, анкетирование) среди достигших столетнего возраста россиян и жителей ближнего зарубежья (республик бывшего СССР) об их секретах долголетия.

Поскольку довольно часто участвовал в различных зарубежных геронтологических конгрессах, форумах, конференциях, семинарах, других мероприятиях и посещал многие страны мира (Бельгия, Великобритания, Венгрия, Дания, Израиль, Италия, Ирландия, Испания, Нидерланды, Польша, Румыния, США, Финляндия, ФРГ, Франция, Чехия, Гон-Конг (Китай) и др.), то и там спрашивал долгожителей о том, чтобы они посоветовали бы всем остальным людям, как жить дольше, интереснее и плодотворнее. Я так же изучал различные литературные источники, результаты исследований коллег (российских и зарубежных), материалы сети Интернет.

Участие в интересном проекте «Вектор добровольчества - старшее поколение» широко известной благотворительной организации «Невский ангел» (Санкт-Петербург), деятельность которой знаю с середины 90-х годов прошлого века, стимулировало систематизацию полученных результатов исследования. Эти материалы и представлены в данном издании. Хочу отметить, что по мере сбора исследовательских данных, которые назвал «Советы столетних», отбирал самые оптимистичные, позитивные, афористичные, которые представлял в своем Твиттере FokinVlad, который веду с 2012 года. Когда опубликовал 100 советов столетних, то читатели попросили представить еще Сто советов. Поскольку собранные материалы позволяли это сделать, то опубликовал в Твиттере и вторую сотню Советов. Так получились эти материалы.

И еще. Постольку старость, старение не имеет границ, то опрашивал и зарубежных пожилых людей, делился с ними уже имеющимися Советами, что заставило перевести первую сотню Советов на английский, немецкий и французский языки. Эти переводы так же представлены в этом издании, поскольку хочется, чтобы люди в разных странах мира узнали через это издание о проекте Невского ангела, о Советах столетних, которые и направлены на то, чтобы все пожилые жили долго и счастливо. Не хочу утверждать, что за рубежом не опубликованы подобные Советы, но и мы, россияне, можем что-то добавить в эту всемирную копилку геронтологии. Буду рад, если активный читатель пришлет свои Советы, наблюдения на [fokine@mail.ru](mailto:fokine@mail.ru)

### **Отношение к здоровью.**

1. Не смотрите на анализы и календарь. Живите каждый день как последний. Пусть каждый день будет праздником!
2. Я каждый день выхожу на улицу. Хотя бы просто прогуляться вокруг дома. Секрет молодости — в движении.
3. Если хотите долго жить, то избегайте шести пороков: сонливости, лени, страха, гнева, праздности и нерешительности.
4. Жизнь—это огромный круг, который невозможно замкнуть, пока мы живы. Цель жизни находится за пределами нашего видения дуги, но она есть.
5. Омолаживайтесь, хотя это способ старения.

6. Пусть у вас будет хороший аппетит, множество друзей и мало свободного времени.

7. Спите спокойно, постарайтесь не беспокоиться и наслаждайтесь приятными сновидениями.

8. Боль — загадочная вещь. И лучший способ ее забыть — это веселиться.

9. Смех помогает сохранить здоровье. Если вы видите во всем много смешного, проживете дольше. Покажите грусти фигу, не впадайте в уныние.

10. Научитесь уже в молодом возрасте наслаждаться жизнью во всем, пока есть силы и здоровье.

11. Можете желать себе легких дней, но все самое лучшее я создал в трудные времена. А еще я каждый день ем чернослив.

12. Неважно, чем вы занимаетесь, но если вы делаете это со всей страстью — то вы живы. Постарайтесь не получать травм.

13. Во всем есть хорошая сторона: как бы ты ни был стар, ты моложе, чем будешь когда-либо.

14. Не стоит переживать по поводу ситуаций, на которые вы не можете повлиять.

15. Каждый день делайте что-то приятное для себя. Не скупитесь.

16. Мыслите позитивно, и все будет хорошо. Когда вы мыслите негативно, вы сами отравляете свое тело.

17. Успокойтесь и наслаждайтесь жизнью. Чему быть, того не миновать. Выпейте перед сном напиток, который нравится, и все будет в порядке.

18. Не умирайте слишком рано. Если бы одни умирали, а другие нет, умирать было бы крайне досадно. Перед тем, как умереть, живите!

19. Я стараюсь не волноваться, а просто жить. Не стоит умирать, даже если вам очень этого хочется. Жизнь коротка. Любите свою жизнь.

### **Советы женщинам и мужчинам.**

20. Все в ваших руках, сделайте правильный выбор — не выбирают только родителей.

21. Семья у вас одна. Какие бы ни были проблемы — финансовые или психологические, все равно — держитесь за свою семью.

22. У столетней женщины три возраста: молодой, средний и «Вы сегодня чудесно выглядите!

23. Следите за собой. К старости недостатки ума становятся все заметнее, как и недостатки внешности.

24. Философски относитесь ко времени. Женщине, чтобы достичь тридцати лет, требуется уйма времени.

25. Столетний возраст мужчины требует уважения, столетний возраст женщины требует такта.

26. Столетним женщинам следует больше полагаться на косметику, а столетним мужчинам - на свое чувство юмора.

27. Это глупости, будто женщине столько лет, на сколько она выглядит. Женщине столько лет, сколько она говорит.

28. Женщины живут дольше мужчин, особенно вдовы. Не выходите замуж за человека, который старше вас. Выходите за тех, кто моложе!

29. Создавайте мифы о себе. В нормальной женской биографии - до тридцати лет хронология, после тридцати - мифология.

30. Пусть говорят! О возрасте женщины можно судить по тому, что о ней говорят; о возрасте мужчины - по тому, что он говорит.

31. Водка не самая идеальная косметика, хотя и сама замаскируешься, и на друга (подругу) приятно смотреть.

32. Внутри себя мы все одного возраста. Оставайтесь в нём всегда и в любые годы.

33. Сохраните в себе частичку детской наивности, и вы всегда будете молодой.

34. Когда я была незамужняя, то была похожа на охотящуюся львицу, когда замужняя—на сторожевую собаку, а сейчас я просто любящая. Любите всегда!

35. Никогда не признавайтесь в своем возрасте. Если женщина признается в своем возрасте, значит она уже из него вышла.

36. Старайтесь меньше смотреть телевизор. Для женщины старость наступает тогда, когда телевизор становится ей интереснее зеркала.

37. Помните об основном инстинкте. Возрастная девушка ищет работу. Ничего кроме секса не предлагать.

38. Чаще ходите в церковь и занимайтесь сексом. Их омолаживающее действие проявляется при одном условии, если оба дела выполняются регулярно.

39. Не краснейте, отвечая на вопрос "Какое мгновение вы бы хотели остановить?»

40. Не унывайте! Когда при виде красивой женщины у меня начало подниматься только настроение, я понял, что постарел.

41. Не спешите. Пожилые в силу более медленного возбуждения в большей степени склонны к долгим ласкам, прелюдиям и играм. Секс полезен в любом возрасте.

42. Не мечтайте только о том, чтобы вас постоянно завоёвывали. Помните и то, что обычно делают захватчики-победители.

43. Влюбитесь, женитесь! Продолжайте верить в любовь.

#### **Советы в отношении досуга, хобби.**

44. Найдите свою страсть и живите ею. У меня это цветы См. в Google <http://myslo.ru/news/arhiv/article-10867> .

45. Заведите питомца. Иногда чувствуешь себя ужасно одиноким, а домашние животные напоминают, что все мы живые существа.

46. Я стараюсь замечать те мелочи, что делают нашу жизнь прекраснее. В такие моменты время замедляется.

47. В детстве мы так веселились, что часто забывали поесть и поспать. Взрослые должны поступать так же. Не думайте много об обеде и сне.

48. Когда вы смеетесь над собой, вы не даете другим смеяться над вами.

49. Юмор — это жизненная сила, хороший способ переносить тяготы жизни.

50. Мой секрет долголетия в том, что я постоянно веселюсь. Я люблю вызывать на лице людей улыбку. Быть смешным — мой способ жить долго.

51. Смейтесь, улыбайтесь. Когда смеешься, ты не можешь злиться или грустить, или чувствовать зависть.

#### **Советы, обращенные к молодым, у которых старость еще впереди.**

52. Получите хорошее образование. Это то, чего у вас никто не сможет отнять.

53. Я считаю, люди должны быть любознательными. Они должны интересоваться миром, который лежит за пределами их бед и страданий.

54. Каждый день занимайтесь чем-то интересным, новым, иначе вам конец. Изучение нового сделает вас счастливым и позволит сохранить разум.

55. Цените учителей. У меня было два учителя: жизнь и время. Жизнь научила правильно распоряжаться временем, а время научило ценить жизнь.

56. Идите только вперед и никогда не сдавайтесь.

57. Никто не может управлять вами.

58. Делайте то, что должны. Не размышляйте, просто делайте. Добродетель не нуждается в вознаграждении.

59. Никогда не уходите от ответственности. Если вы ни за что не отвечаете, найдите что-то, что заставит вас вывернуться наизнанку.

60. Понятия «счастье» и «большие деньги» никак не связаны. При выборе профессии не делайте ключевым вопросом размер ее оплаты.

61. Заработать все деньги невозможно. Обеспечивая определенный уровень жизни, помните о семье и как можно больше времени проводите с близкими.

62. Не слишком заботьтесь о накоплении материального. Помните: когда придет время, вы не сможете ничего забрать с собой на ту сторону.

63. Выбирайте работу с минимальным контролем и возможностью принимать решения самостоятельно. Иначе труд станет для вас каторгой.

64. Любите то, чем вы занимаетесь. Если вы найдете работу по душе, вам не придется работать ни одного дня в жизни.

65. Идите утром с удовольствием на работу, а вечером с удовольствием возвращайтесь в семью. Это помогает жить долго.

66. Если Вы не просыпаетесь утром с чувством предвкушения нового трудового дня, Вы выбрали не ту профессию. Так состаритесь быстро!

67. Не сравнивайте. Иначе вы никогда не станете счастливым. На другой стороне трава всегда зеленее.

68. Сохраняйте бдительность. Будьте внимательным, активным и культурным человеком. Не пляшите под чужую дудку.

69. Новым предложениям и идеям необходимо как можно чаще говорить «да». Очень важно сохранять пытливым ум.

70. Не думайте о времени и о том, что может быть потом. "Потом" может и не быть. Занимайтесь тем, что вам нравится.

71. Лучше жалейте о сделанном, чем о возможностях, которые упустили.

72. Научитесь в молодом возрасте радоваться жизни и ценить каждый подаренный нам день, тогда и в старости будете жить счастливо.

73. Не завидуйте своему ноутбуку. Он, то находится в режиме питания, то в режиме сна. Так долго не проживете.

74. Путешествуйте, пока вы молоды. Забудьте о деньгах, опыт гораздо важнее любых денег.

75. Удачи Вам! Вам должна сопутствовать удача... все сто лет. И у вас должна быть хорошая генетика.

#### **Отношение к другим людям и происходящим событиям.**

76. Любите людей. Найдите в человеке что-то, за что его стоит полюбить. В конце концов, все мы люди.

77. Даже если вы чувствуете ненависть, держите ее в себе. Ни при каких обстоятельствах не делайте окружающим больно.

78. Не причиняйте зла. У человека нет возможности всем делать добро, но у него есть возможность никому не причинять зла.

79. Если вам неловко встречаться с кем-то, то не стоит заводить отношения с этим человеком.

80. Я не люблю стресс, не выношу ругань. Если кто-то заводится, я сразу ухожу. Мне нравится быть среди позитивных людей.

81. Будьте честны. Я редко лгала. Если вы будете честны с людьми, вам это вернется, и люди будут честны с вами.

82. Ложь — слишком тяжелая работа. Не нужно утруждать себя сверх меры.

83. Раскройте свою душу, и мир будет казаться менее странным.

84. Прислушивайтесь к другим людям. Вы узнаете что-то новое, если будете слушать других, а не рассказывать, как много вы знаете сами.

85. Жизнь - это радость. Здесь все зависит от человека. Будьте довольны. Вам не обязательно все время быть счастливым, просто будьте довольны.

86. Обращайте внимание на локальные проблемы, и в мире есть много чего интересного, но сейчас я больше думаю о вечности.

87. Помогайте людям. Если мне предоставляется возможность помочь человеку, попавшему в беду, я использую эту возможность.

88. Будьте милыми. Я прожил такую долгую жизнь, потому меня окружают люди, которые меня любят.

89. Надо реже думать: "Вот оно счастье!" Чаще всего - это опять опыт.

90. Какие-то дни покажутся вам хуже других, но так и должно быть: ночь темнее всего перед рассветом.

91. Я стараюсь доверять себе и верить в себя, чтобы справляться с проблемами по мере их поступления.

92. В большинстве случаев проблемы разрешаются сами собой. Учитесь приспосабливаться. Не торопитесь оплакивать потери.

93. Доверяйте и доверяйтесь, но помните, что доверие как бумага, раз помнешь — идеальным оно уже не будет никогда, как не ровняй.

94. Восторгайтесь всем новым, начиная от встреч с новыми людьми или от просмотра новой пьесы, и просто обожайте жизнь.

95. Делайте то, что заставляет вас чувствовать себя счастливыми. Будьте с теми, кто заставляет вас улыбаться. Смейтесь, любите, пока живете.

96. Пусть в вашем доме всегда будет много разных людей: молодых, старых, белых, черных, со всего света. Люди всегда воодушевляли меня.

### **Отношение к вере.**

97. Я не буду советовать исповедовать или не исповедовать ту или иную религию. Найдите то, во что вы верите и живите в соответствии с этим.

98. Научитесь прощать. Верующие живут дольше атеистов, потому, что они умеют прощать обиды. Это помогает им лучше выходить из стресса.

99. Благодарите Господа нашего! За каждый шаг, за каждый вздох, за то, что я смеюсь и плачу, за то, что я ещё люблю, за всё тебя, Господь, благодарю!



100. Не люблю здравицу с пожеланием дожить до 100 лет. Я дожил. Что, теперь умирать? Не надо ограничивать Создателя!

**СТО НОВЫХ СОВЕТОВ ОТ 100-ЛЕТНИХ,  
ИЛИ ПРОДОЛЖЕНИЕ ТЕМЫ ПОЗНАНИЯ И ВИДЕНИЯ  
БЫТИЯ ТЕМИ, КОМУ БОЛЬШЕ ВЕКА, КТО МНОГО  
ПРОЖИЛ, МНОГОЕ ИСПЫТАЛ И МНОГОМУ НАУЧИЛСЯ,  
А ТЕПЕРЬ ПЕРЕДАЕТ МУДРОСТЬ ВЕКОВОЙ ЖИЗНИ НАМ,  
ЕЩЕ ТАКИМ ЮНЫМ...**

*Уважаемые читатели!*

Первая сотня советов столетних о том, как жить долго и счастливо, которые были представлены в моих твитах в Твиттере FokinVlad, вызвала ваши положительные отклики. Отклики приходили на Твиттер и электронную почту fokine@mail.ru Читатели писали, что советы отличаются оптимизмом, добрым отношением к окружающим, вселяют веру, что можно, несмотря на возраст и болезни, жить интересно и достойно. Отдельно отмечали, что как социальные работники, так и сами пожилые люди, используют эти советы на своих посиделках, различных мероприятиях, посвященных «красным датам календаря»: День пожилого человека, День социального работника, юбилей социального центра для пожилых людей, день рождения. Полной неожиданностью для меня стало то, что ряд читателей отметили, что они часто используют эти советы как тосты! Вот здесь хочу сказать: «В меру, мои дорогие, в меру!».

Положительные отклики побудили меня продолжить работу по сбору и подготовке к публикации второй сотни таких советов. Вашему вниманию предлагаются 100 новых советов, собранных мной в результате исследования мнения столетних мужчин и женщин о том, что бы они посоветовали другим людям делать, как себя вести, исходя из своего опыта, чтобы иметь счастливый «Золотой возраст».

Некоторые советы покажутся очень простыми и даже общеизвестными, но в этом и заключается мудрость пожилого возраста – вести такой образ жизни,

который бы максимально был прост, полезен человеку и всем окружающим. Заметьте, в этих советах, практически, нет таких, которые были бы связаны с большими деньгами. Только с опытом, рациональностью и мудростью. В наше сложное финансовое время – это очень важно. Следуйте этим советам, живите долго и счастливо на радость себе и окружающим!

*Ваш В.А. Фокин*

### **Отношение к физическим нагрузкам и правильному образу жизни.**

1. Больше гуляйте.
2. Будьте активными. Например, катайтесь на лыжах. Мало кто занимается этим, хотя у них есть на это силы.
3. Делайте упражнения каждое утро. Делайте 100–200 разных упражнений каждое утро. Без этого не выходите из спальни.
4. Берегите здоровый сон. Он не только продлевает жизнь, но и сокращает рабочий день.
5. Вставай с коровами чуть свет, потей и не стыдись навоза – тебя на восемьдесят лет омолодит метаморфоза. (И. Гёте).
6. Большой шанс продлить жизнь заключается во многом благодаря тому, что важно много ходить, а не развалиться на сиденье автомобиля.
7. Если вы хотите оставаться здоровым, пользуйтесь лестницами. Шагайте через две ступеньки, чтобы держать мышцы в тонусе.
8. Ни одному человеку не удалось избежать смерти, но соблюдая определенные гигиенические и диетические правила можно продлить жизнь.
9. Будьте цепной собакой собственного здоровья.
10. Помните, что независимо от того, каково ваше здоровье, его хватит до конца вашей жизни.
11. Берегите свое тело. Старение есть повреждение всего тела при полной неповрежденности всех его частей.
12. Избегайте болезней. Это мудрей, чем выбирать средства против них.
13. Не бойтесь боли. Если боль мучительна, она не продолжительна, а если продолжительна, то не мучительна.

14. Ничего не следует так остерегаться в старости, как лени и безделья.

### **Как питаться.**

15. На завтрак пейте кофе, стакан молока и апельсиновый сок со столовой ложкой оливкового масла. Оливковое масло полезно для артерий и кожи.

16. На обед – молоко и печенье, или ничего, если очень заняты. Вы никогда не почувствуете голода, если будете сосредоточены на своей работе.

17. На ужин – овощи, немного рыбы с рисом и дважды в неделю 100 грамм нежирного мяса.

18. Не ешьте много, но старайтесь есть больше фруктов и овощей. Меньше мяса и хотя бы дважды в неделю – лосось или сардины.

19. Старайтесь правильно питаться, делать упражнения, больше находиться на свежем воздухе и солнце.

20. Пищей старости является мудрость, поэтому действуйте так, чтобы старость не осталась без пищи.

### **Советы, обращенные к женщинам.**

21. Старость освободила меня. Я больше не сомневаюсь в себе. Я даже заработала право ошибаться.

22. По мере того, как я старею, я стала добрее к себе, менее критичной. Я стала себе другом.

23. Я не корю себя за то, что съела лишнее печенье, что не убрала постель. Я имею право переесть, не убирать за собой, быть экстравагантной.

24. Иногда я бываю забывчивой. Впрочем, не все в жизни достойно запоминания. А о важном я всегда вспомню.

25. Мое сердце было разбито не раз. Но разбитые сердца и есть источник нашей силы, понимания, сострадания. Верьте своему сердцу.

26. Я могу сказать «нет» абсолютно искренне. Я могу сказать «да» абсолютно искренне. Старея, все легче быть искренним.

27. Я купила эту идиотскую цементную ящерицу, которая мне абсолютно не нужна, но которая придает такой авангардный оттенок моему саду.

28. Я сама с собой танцую, слушая замечательные мелодии, и, если мне иногда хочется поплакать над ушедшей любовью, что ж, я поплачу.
29. Кому какое дело, если я читаю до четырех часов утра и сплю до полудня!?
30. Я могу пройтись по пляжу в купальнике, который еле удерживает мое располневшее тело.
31. Я могу кинуться в морскую волну, несмотря на полные жалости взгляды юных существ, одетых (раздетых?) в бикини. Они тоже состарятся.
32. Ведите дневник. Простые, безыскусные записи в стиле потока сознания могут избавить от одиночества и не позволять стареть.
33. Покупайте только качественные вещи, они никогда не выйдут из моды. Не пропускайте время скидок и забегайте в магазины.
34. Старайтесь пробовать все, о чем узнавали: занимайтесь балетом, йогой, ходите на курсы. Оставайтесь гибкими во всех отношениях.
35. Имейте много занятий: играйте в Бинго, занимайтесь рукоделием и медитацией, ходите на фитнес. Никогда не сдавайтесь.
36. Не вмешивайтесь в чужие дела. Будьте безупречными.
37. Войдите в стовор с одиночеством, и у вас будет спокойная старость.
38. Не обижайтесь ни на кого. Просто составляйте о человеке свое мнение.
39. Многие мои друзья слишком рано покинули этот мир, еще не поняв, не испытав великую СВОБОДУ, которую дарует старость.
40. Перед тем, как молиться, прощай. Перед тем, как делать больно, почувствуй. Перед тем, как ненавидеть, люби.

#### **Советы, обращенные к мужчинам.**

41. Первые 60 лет работайте на благо семьи и ради достижения своих целей, а потом волонтером и наслаждайтесь каждой минутой жизни.
42. Не стоит уходить на пенсию, но если очень хочется – никак не раньше 65 лет. Уходите, пока вы еще на коне.
43. Живите в мире со своим возрастом. В борьбе со старостью можно одержать только тактические победы.
44. Нужна хорошая жена, двойной виски на ночь и спокойный нрав. Живите одним днем и ловите волну.

45. Загляните в себя и найдите свои средства жизни. Они есть у каждого и помогают нам жить. Например, у меня это сила слова и воображение.
46. Загружайте себя работой, и у вас не будет времени на старение.
47. Знай я, что доживу до такого возраста, я бы больше следил за собой. Друзья, следите за собой!
48. Не торопитесь после 60. На поворотах жизненных дорог должен висеть знак «Максимальная скорость – 24 часа в сутки».
49. Не позволяйте ничему расстраивать себя – особенно дорожному движению.
50. Компьютер, принтер и фотоаппарат помогают бороться со злом, несправедливостью в окружающем мире. Присоединяйтесь к Твиттеру, Скайпу, Фейсбуку, Одноклассникам и др.
51. Учитесь плавно переходить от готовности к способности. Например, в сексе. Старый человек способен делать то же самое, что и молодой, только реже.
52. Постарайтесь каждый день находить время, чтобы вздремнуть. Пейте что-то в умеренном количестве и чувствуйте себя замечательно!
53. Если вы ученый, то не усугубляйте свое старение старением своих трудов.

#### **Юмор и хорошее настроение, как средства долголетия.**

54. Мужчины, постоянно веселите женщин. Рассказывайте им анекдоты и вызывайте на их лице улыбку. Это как-то романтично и позволяет жить долго.
55. Будь счастлив и улыбайся. Перед тем, как говорить, слушай. Прежде чем писать, думай. Перед тем, как тратить деньги, заработай.
56. Не плачьте, потому что это закончилось. Улыбайтесь, потому что это было.
57. Секрет долголетия в том, чтобы постоянно веселиться. Вызывать на лице людей улыбку. Быть смешным – способ жить долго.
58. Всегда чувствуй себя счастливым. Ничего ни от кого не жди. Ожидания всегда боль.
59. Благодарите судьбу за то, что дожили до седых волос, до времени, когда ваш юный смех навсегда отпечатал глубокие бороздки на лице.

#### **Советы, обращенные к молодым, у которых старость еще впереди.**

60. Найдите свой пример для подражания и попытайтесь достичь большего. Что еще? Просто живите!

61. Мне пришлось дожить до седых волос, чтобы научиться говорить «не знаю».

62. Спешите! Ведь в вашем распоряжении всего лишь одна единственная жизнь!

63. Ребята, не бойтесь того, что ваша жизнь кончится, бойтесь того, что она никогда не начнется.

64. Старайтесь казаться моложе, чем вы есть, но не моложе, чем о вас думают.

65. Помните, технический прогресс не только облегчает жизнь, но и ускоряет ее прохождение.

66. Не рационализируйте все. Иначе будете жить все дольше и все меньше.

67. Смолоду интересуйтесь будущим, потому что там вы проведете всю оставшуюся жизнь.

68. Не обманывайтесь. Молодость обманывается насчет своего будущего, а старость – насчет своего прошлого.

69. Трагедия старости не в том, что стареешь, а в том, что остаешься молодым.

70. Молодой возраст – это когда на всякое новое ощущение смотришь как на симптом.

71. Уважайте пожилых по-настоящему. Наша молодежь воспитывается в культуре презрительного уважения к старикам.

72. В молодости надо делать то, что хочется, а в старости НЕ делать того, чего НЕ хочется.

73. Помните о душе. Тело может состариться, душа остается молодой вечно.

74. Сомневайтесь как можно дольше. Человек – единственное существо, знающее, что его ожидает смерть, но сомневающееся в окончании жизни.

75. Не пытайтесь хитрить со временем. Оно хитрее и всех догонит, и всем покажет.

76. Время резиновое. Утекает у бездельников и прилепляется к тем, кто вечно занят.

77. Не думайте о бессмертии. Бессмертие – отличный способ сделать из человека подлеца! Он все совершенствуется, пока совсем не оподлеет.

78. Наша жизнь, в сущности, ни длинна, ни коротка.

Но именно она служит масштабом, которым мы измеряем все другие сроки.

## **Особые мнения, в том числе и по отношению к лечению.**

79. Я долгие годы не принимала никаких лекарств. Они не так уж полезны, а многие доктора используют нас как «подопытных кроликов».

80. Забудьте о приеме витаминов. И вовсе не обязательно часто посещать врачей. Возраст – это не болезнь.

81. Если врач советует вам какие-то анализы или операцию, спросите, хотел бы он, чтобы его жена или ребенок прошли через эту процедуру.

82. Вопреки расхожему мнению, врачи не могут вылечить всех. Так зачем множить боль ненужными операциями?

83. ЗОЖ, музыка и животные могут сделать больше, чем врачи. Наука сама по себе не помогает и не лечит людей.

84. Постарайтесь не есть здоровую пищу. Я ем все, что захочу! Секрет долголетия – в мороженом.

85. Не превращайте свою медицинскую карту в увлекательный роман. На свете много других интересных книг!

86. Я потратила свое здоровье на виски и сигареты. Мой врач сказал, что я бы долго не протянула без этого.

87. Хотелось бы, чтобы Вам повезло. Долголетие – вопрос также и везения.

88. Угмонитесь, не чудите. Что?!... Я?!... Угомонились?!... Да счазз... Чудила, Чудю и Буду чудить! ... И всё Чудесатей и... Чудесатей!

### **Поэт Игорь Губерман сочинил несколько очаровательных «гариков», которые, великолепно войдут в число высказываний долгожителей.**

89. Печалиться по поводу количества прожитых лет довольно глупо. Если эти годы перевести в деньги, то получится смехотворно мало.

90. Согласен с древним греком, который сказал: старость – это убыль одушевленности.

91. Снегом порошит моя усталость,

Жизнь уже не книга, а страница,

В сердце – нарастающая жалость к тем,

Кто мельтешит и суетится.

92. Чем долее наука отмечает  
Познания успехи сумасшедшие,  
Тем более, колеблясь, отвечает,  
Когда от нас ушли уже ушедшие.

93. Счет лет ведут календари  
Морщинами подруг,  
И мы стареем – изнутри,  
Снаружи и вокруг.

94. Чтобы в этой жизни горемычной  
Быть милей удаче вероятной,  
Молодость должна быть энергичной,  
Старость, по возможности, – опрятной.

95. Умеренность, лекарства и диета,  
Привычка опасаться и дрожать  
Способны человека сжить со света  
И заживо в покойниках держать.

96. А вдруг устроена в природе  
Совсем иная череда,  
И не отсюда мы уходим,  
А возвращаемся туда?

97. Не ошибок мне жаль и потерь,  
Жаль короткое время земное:  
Знал бы раньше, что знаю теперь,  
Я теперь уже знал бы иное.

98. Бесполезны уловки учености  
И не стоит кишеть мельтеша:  
Предназначенный круг обреченности  
Завершит и погаснет душа.

99. Мне по душе лесной ручей,  
Что прыгает среди камней.  
Он весел, чист и юн пока,  
Но в нем могучая река.



Когда уже подготовил эту вторую сотню советов, решил зарифмовать 100 слов, в которых попытался выразить всю свою жизнь (пока за исключением последних 4 слов). Известное изречение гласит, что человек должен сделать на этой грешной Земле следующие дела: посадить дерево, построить дом, родить сына. У меня, на мой взгляд, получилось еще кое-что личное и интересное. Искренне желаю Вам сделать в своей жизни больше и лучше! Если не уложитесь в 100 слов, замахнитесь и на вторую сотню.

### **100 совет-повествование.**

Колыбель. Пеленки. Плач.  
Слово. Шаг. Простуда. Врач.  
Сестры. Беготня. Игрушки.  
Речка и Любовь Бабушки.  
Школа. Инглиш. Пионер.  
Тройка. Пять. Всем Пример.  
Двор. Друзья. Разбитый нос.  
Битлз. Тусовка. Внешний форс.  
Институт. Инъяз. Весна.  
Практика и Ночь без Сна.  
Кофе. Сессия. Диплом.  
Армия и Отчий Дом.  
Романтизм. Любовь. Объятыя.  
Руки. Губы. Нет приятней!  
Свадьба. Аспирант. Наука.  
Университет. Друзья. Нескука.  
Сын. Пеленки. Суета.  
Стресс. И Жизнь уже не та.  
Дом. Работа. Дом. Семья.  
Солнце. Лето. Снег. Зима.  
Доктор. Геронтолог. США. Альянс.  
ООН. Книги. Жизнь – сложный Пасьянс!

Твиттер. Компьютер. Цветы и Дача.

Есть Признание. Ждет Удача?

Сахар. Сердце. Почки. Врач.

*(Увы, когда-то будут!)* Речи. Гроб. Прощанье. Плач.

Поскольку не хочу завершить этот текст на печальной ноте, то прошу прочитать еще раз 88 совет-твит. Мне он нравится. Очень оптимистичный! Улыбнулись? Отлично!