

С. СТАВИНСКИЙ

ЖИЗНЬ

ИНСТРУКЦИЯ ПО УСТРОЙСТВУ, ЭКСПЛУАТАЦИИ, РЕМОНТУ
И МЕРАМ БЕЗОПАСНОСТИ



Сергей Ставинский

Жизнь. Инструкция по устройству, эксплуатации, ремонту и мерам безопасности

Текст предоставлен издательством

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=11814142

Жизнь. Инструкция по устройству, эксплуатации, ремонту и мерам безопасности: Издать Книгу;

Аннотация

Мы живем один раз, поэтому самое главное и дорогое, что у нас с вами есть – это ЖИЗНЬ! Если в Вашей ЖИЗНИ все в порядке, то Вы счастливый человек и эта книга не для Вас. Если же есть необходимость хоть что-то изменить, если есть желание гарантированно осуществить свои планы и мечты, то лучшего помощника, чем данная инструкция, Вам не найти! В ней собран воистину бесценный материал о науке, которую, к сожалению, не преподают ни в школе, ни в институте и которая называется УМЕНИЕ ЖИТЬ. Вас ожидают совершенно парадоксальные, неожиданные и занимательные открытия о Вашей ЖИЗНИ. Но главное, Вы получите уникальные знания, детальный план и конкретный порядок действий, которые позволят не только изменить все, что Вас не удовлетворяет, но и научат правильно пользоваться ЖИЗНЬЮ и брать от нее все самое наилучшее!

Подумайте, Вам дорога ваша единственная ЖИЗНЬ? Скажите, Вам, в конце концов, хочется ЖИТЬ так, как Вы сами того хотите? Вы действительно хотите перемен? Тогда действуйте! Будучи владельцем этой, самой необходимой для всей Вашей ЖИЗНИ книги, вы сможете стать по-настоящему счастливым, здоровым, жизнерадостным и успешным, во всех отношениях, долгожителем планеты! ПОМНИТЕ! НЕТ НИЧЕГО ЦЕННЕЕ И ДОРОЖЕ ВАШЕЙ ЖИЗНИ!!!!!! БУДЬТЕ СЧАСТЛИВЫ!!! РАДУЙТЕСЬ И НАСЛАЖДАЙТЕСЬ СВОЕЙ НАСТОЯЩЕЙ ЖИЗНЬЮ!!!

Содержание

| | |
|---|----|
| Жизнь | 6 |
| Ответы без вопросов | 9 |
| Благими намерениями вымощена дорога в ад | 12 |
| Жизнеподобное счастьеобразное | 15 |
| Здоровый нищий богаче больного короля | 19 |
| О сказках и сказочниках | 22 |
| О ворах и мошенниках | 32 |
| Быть или не быть | 40 |
| Посмотри на себя | 43 |
| Что посеешь, то и пожнешь | 45 |
| Век живи, век учись и дураком умрешь | 47 |
| Особенности устройства и ужасы эксплуатации | 53 |
| Ближе к телу | 60 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 66 |

Сергей Ставинский Жизнь. Инструкция по устройству, эксплуатации, ремонту и мерам безопасности

В ИНСТРУКЦИИ: Как вам подменили ЖИЗНЬ. Кто и как вашу ЖИЗНЬ обманывает, обкрадывает и укорачивает. Как вернуть свою настоящую ЖИЗНЬ. Знакомьтесь – это Вы! Устройство ЖИЗНИ, правила пользования, сбережения и продление срока службы. Жить в свое удовольствие. И многое другое, о чем не говорят, чему не учат в школе.

ЖИЗНЬ

ЖИЗНЬ дается один единственный раз. Ее главное предназначение заключается в предоставлении вам неограниченных возможностей по реализации, с помощью ваших врожденных талантов и способностей, любых поставленных целей, а так же для удовлетворения всех ваших потребностей и желаний, не выходящих за рамки заповедей создателя.

Притча

Еврейского мудреца однажды спросили, что больше всего его изумляет. Он ответил: «Человек. Вначале он жертвует своим здоровьем, что бы заработать деньги. Потом он тратит деньги на восстановление здоровья. При этом он настолько беспокоится о своем будущем, что никогда не наслаждается настоящим. В результате он не живет ни в настоящем, ни в будущем. Он живет так, как будто никогда не умрет, а умирая, сожалеет о том, что не жил». Так и хочется напомнить всем! Жизнь уходит от нас так быстро, как будто ей с нами не интересно. Господа, «живите сегодня, потому, что вчера уже нет, а завтра может и не будет. Знайте, что сегодняшшний день – это самый лучший день в вашей жизни!

Человек это самый сложный и самый многоцелевой биомеханизм из всех, когда-либо созданных природой и самим человеком на планете Земля, однако, при его рождении инструкция по правильному пользованию жизнью в условиях искусственно созданной современной цивилизации, природой не предусмотрена. В итоге, мало того, что вы растрчиваете свою единственную ЖИЗНЬ не по прямому предназначению, так еще из-за ваших незнаний ей распоряжаются, ее обманывают и эксплуатируют в своих корыстных интересах все кому не лень. Таким образом, вы живете не той жизнью, которая предусмотрена идеей вашего создания, а насильно навязанной со стороны. В результате такого злостного нарушения условий эксплуатации ЖИЗНЬ постепенно теряет смысл, приходит в негодность, лишается радостей и гораздо раньше времени сдается в утиль.

Инструкция ЖИЗНЬ призвана восполнить самый трагичный пробел в ваших знаниях, из-за отсутствия которых многие и многие люди однажды приходят к неутешительному для себя выводу: «жизнь не состоялась», «жизнь не удалась», «жизнь не сложилась».

Что бы и вас не постигла столь печальная участь, данная инструкция даст самые необходимые знания о ЖИЗНИ, ее устройстве, предназначении, возможностях, правилах эксплуатации, ремонту и мерах безопасности.

Уверен, после ее изучения, зная главные основы своей ЖИЗНИ, используя свои уникальные способности, таланты

и возможности вы, наконец, не только сможете вернуться в ту ЖИЗНЬ, для которой пришли в этот МИР, но и реализовать любые свои самые дерзкие мечты и достичь всех желаемых целей.

Ответы без вопросов

*Нельзя за уши тянуть человека к счастью.
Он должен прийти к этому сам.*

Привет! Умеете ли вы ЖИТЬ? Могла ли ваша ЖИЗНЬ сложиться иначе? Почему мечты всегда лучше и слаще вашей реальной ЖИЗНИ? Принадлежит ли ваша ЖИЗНЬ вам или ей управляют, пользуются и эксплуатируют другие? Можно ли все изменить, создать себе желаемую ЖИЗНЬ и жить долго и в свое удовольствие? И наконец, знаете ли вы самих себя и неукоснительные правила пользования собой?

Как по мне, это главные вопросы в ЖИЗНИ каждого человека. Мы ими, как правило, не задаемся, но ежеминутно, ежечасно, ежедневно и на протяжении всей ЖИЗНИ отвечаем на них своим состоянием, настроением, здоровьем, заботами, проблемами, делами, словом, всем своим образом жизни. Поскольку эти ответы у каждого разные, то и ЖИЗНЬ складывается у всех по-разному. Кто-то по полной наслаждается каждым ее мгновением, а кто-то просто тупо отбывает номер. У первых сама ЖИЗНЬ – Праздник! У вторых праздник только по праздникам. Первых искренне и от всего сердца поздравляю! Отложите эту Инструкцию в сторону и используйте свое драгоценное время для более приятных дел! Вторым предлагаю продолжить чтение для того, что

бы, в итоге, тоже стать первыми. Именно для вас и предназначена эта уникальная малая Инструкция по устройству и эксплуатации вашей **ОДНОЙ ЕДИНСТВЕННОЙ ЖИЗНИ!** Уникальная, потому что пока единственная в своем роде, а малая, потому что, разобравшись в главном вы, во-первых, перезагрузите если не всю, то основную часть своей **ЖИЗНИ**, во-вторых, уже сами, и с большим удовольствием, дополните **ЕЕ** желаемым содержанием! Согласитесь, все же лучше быть здоровым и богатым, чем бедным и больным.

Я вовсе не пытаюсь умничать и оригинальничать, с коварной целью завоевать ваше драгоценное внимание. Идея состоит в том, что бы вы смогли, наконец, узнать **ГЛАВНОЕ** о **СЕБЕ**, о том, почему Ваша **ЖИЗНЬ** не совсем такая, как хотелось бы и о том, **КТО, КАК** и **ЗАЧЕМ** использует вашу **ЖИЗНЬ** не по назначению или в своих корыстных интересах. Словом, о том, о чем почти не говорят и чему почти не учат в школе. И вот, когда вы узнаете обо всем **ЭТОМ**, то при желании и без особого труда сможете вернуть себе ту **ЖИЗНЬ**, о которой пока только мечтаете. Потому что ваши мечты есть, ни что иное как, зеркальное отражение той **ЖИЗНИ**, ради которой вы явились на свет! Ныне же, сами того не ведая, вы ежеминутно, ежечасно, ежедневно и добровольно расстаётесь со своими жизненными ресурсами, со своим здоровьем, временем, деньгами, получая взамен только проблемы, болезни и вялое бесцельное существование. Разве у вас не возникало желания прожить свою **ЖИЗНЬ**

как это надо вам? Вы только представьте себе когда, будучи уже взрослым, вы сладко потянитесь, и с довольной улыбкой громко заявите миру: «ДАААА!!! ЖИЗНЬ УДАЛАСЬ НА СЛАВУ!!! А СКОЛЬКО СЛАВНЫХ ДЕЛ ЕЩЕ ВПЕРЕДИИИИИ!!!»

Благими намерениями вымощена дорога в ад

*Управляйте своей собственной Жизнью или
кто-то другой сделает это за Вас.*

Мы рождаемся и живем всего один раз... без всяких репетиций и дублей. Вдумайтесь! Всего один единственный раз! И вот заметьте, что первых 16–20 лет этой нашей ЖИЗНЬЮ распоряжаются родители, воспитатели, учителя, ректоры, доктора, правительства и еще бог весть кто. Не мы, а именно они формируют и создают нам наш мир, определяют, как мы проведем, пожалуй, наилучшие годы этой жизни. Именно они, исходя из собственного, зачастую неверного понимания и отрицательного опыта, заставляют нашу ЖИЗНЬ совершать чужие, порой очень грубые и судьбоносные ошибки. В результате уже изначально, образно говоря, вирусное программное обеспечение вашей единственной ЖИЗНИ приводит к ее постоянным сбоям, неудовлетворенности, само нереализованности и т. д. И всему виной есть инородный чип, который внедрен в вашу ЖИЗНЬ добрыми намерениями родителей, воспитателей и прочих учителей жизни. Не зря говорится: «Благими намерениями вымощена дорога в ад». Эта фраза употребляется для обозначения случаев, когда попытки осуществления самых гуман-

ных и благих задач приводят (по недалёковидности, недосмотру, неумению и т. п.) к совершенно обратным и, даже деструктивным последствиям. Именно отсутствие возможностей, по приходу в этот мир, задать своей новой ЖИЗНИ истинный путь и цели, и есть причиной того, что та жизнь, которую вы сейчас живёте не совпадает с желаемой ЖИЗНЬЮ. И тогда ничего не остаётся, кроме как виртуально ваять ЕЁ из тайных мечтаний, желаний и зависти, из картинок в глянцевых журналах и интернете, из чужих, недоступных вам достижений и благ. «Вот кабы мне ТО и ТО и ТАК БЫ и ЭТАК». И, как правило, эти ТО и ТО и КАК БЫ и ТАК БЫ, так и остаются всего лишь мечтой, потому как обстоятельства, в которые вас ещё в детстве упаковали, и в которых, вероятно, находитесь и поныне, не позволяют иметь желаемое. Поэтому те, кто терпеливые и без амбициозные мирятся, со всем соглашаются и живут по навязанным правилам и незатейливым шаблонам, а слабовольные бунтари лезут в бутылку или в наркотический дурман, дабы заглушить, бушующие внутри, протестные эмоции и, хоть на время сбежать из чуждой их духу реальности. Хочу сразу оговориться, эта книга не есть очередной сказкой о том, как заработать миллион или как стать поп звездой. На эту тему написано столько всякой всячины, что ей наверняка можно обклеить весь земной шар. Считаю, каждый сам, без посторонней помощи или давления, должен почувствовать, прочувствовать, сформулировать, спроектировать и смоделировать макет своего

личного РАЯ при ЖИЗНИ. И если вы захотите себе такой сотворить, то именно эта книга станет вашей самой лучшей инструкцией, справочником, помощником, телохранителем, тренером, просветителем, советчиком, вашим самым преданным и надежным другом!

Жизнеподобное счастьеобразное

Если Вы не стоите на своем, Вы навсегда останетесь на коленях.

Ваша **НАСТОЯЩАЯ ЖИЗНЬ** (у людей это принято называть несколько пространным и непонятным словом – **СЧАСТЬЕ**) стоит на трех китах:

1. Отличное здоровье;
2. Возможность по ходу жизни реализовать себя, свои таланты и способности;
3. Возможность наслаждаться всеми желаемыми духовными и материальными благами без ущерба для окружающего мира.

Казалось бы ничего особенного, ничего сверх фантастического и все вполне достижимо. Беда только в том, что уже с первых дней после рождения, когда вы были еще малюсенькой крохой, вас уже начинали обманывать. Когда вы хотели кушать, сигнализируя об этом хныканьем или плачем, вам, часто густо, родная мама, вместо груди с вкусным молоком, подсовывала резиновую пустышку, и вы на это велись. А пустышка от слова пустота, то есть блеф, обман, надувательство. Некоторые это оправдывают не иначе, как «обман во благо». Но будьте уверены, вам и по сей день, вместо вашей, справедливо положенной и желаемой **ЖИЗНИ**, подсовывают

все ту же пустышку, другими словами, нечто жизнеподобное счастьеобразное. Каким образом? Во-первых, уже в самом начале жизни, вас направляют не на предначертанный вам свыше, а на ложный, кем-то придуманный для вас, путь. Во-вторых, вам не дают главных знаний, как о вас самих, так и о ЖИЗНИ, которая живет внутри вас и вокруг вас, из-за чего вы не умеете её пользоваться, совершаете большие, грубые ошибки и живете не своей жизнью. В-третьих, по ходу этой жизни, вас все время обманывают, у вас постоянно выманивают, отнимают и воруют самые драгоценные ресурсы: здоровье, талант, деньги, работу, личную жизнь и даже мечту.

Не пора ли, пока не поздно, получить нужные знания и решительно избавить свою жизнь от всего, что её ограничивает, угнетает, дурачит и убивает? Уверен, вас очень удивит и обрадует то, как много незаконно и нагло отнятых у вас ресурсов вы сможете себе вернуть, и инвестировать в собственные блага, в реализацию своих желаний и своей мечты. Прежде чем подробно раскрыть смысл этих, не очень понятных и непривычных утверждений, я вынужден буквально штрихом коснуться типичных этапов жизни большинства людей. Если очень кратко, то все выглядит примерно так: Чуть только вы подросли, родители неизбежно подготавливают вас к тому, что надо обязательно учиться в школе, что бы потом поступить в институт, что бы найти работу, что бы зарабатывать деньги, что бы обеспечивать себя и семью. И вы, слепо веруя в родительские наставления, чуть – ли ни

треть жизни учитеесь для того, что бы в будущем это помогло найти работу, что бы зарабатывать деньги, которых хватало бы на хлеб и, желательно конечно, поверх с маслом и икрой. В конце концов, ненавистная учеба заканчивается и вот она – долгожданная самостоятельная жизнь! Пора зарабатывать те самые деньги. Но в ходе очень неприятного, порой унижительного, процесса поиска работы вы понимаете, что долгожданного облегчения не наступило, а только все стало еще хлопотнее и сложнее. Вашими неразлучными спутниками становятся разочарование, неудовлетворенность и неуверенность в завтрашнем дне. Ничего не способствует и даже не напоминает о той жизни, которую вы ждали и о которой все время твердили родители и прочие многочисленные наставники. Напротив, все совсем не так. Как оказалось, до вас совершенно никому нет дела, да и никакого дела для вас тоже нет. Ваши проблемы, стремления, желания и знания никому не интересны. Зачастую, даже друзья и родственники плавно съезжают и вежливо отказывают в помощи, объясняя тем, что у самих большие проблемы, и трудности, и кризисы и сплошные головные боли. Вам ничего не остается, кроме как согласиться с суровой действительностью и обреченно приступить приспособливаться к жесткой, черствой, равнодушной окружающей реальности. В процессе долгих, мучительных и безрезультатных поисков, за терпение, мужество и героизм вы все же получите от судьбы утешительный приз – работу! Конечно, как правило, не ту, на что учились, не ту,

за которую много платят, не ту, что нравится, но зато работу. И вот вы стараетесь изо всех сил и живете только работой. Особенное рвение проявляете в период, так называемого, испытательного срока (зачастую обыкновенного «кидалова»). Оказывается, вот оно какое счастье, а никак не то, которое рисовало буйное воображение в детском и юношеском возрасте. Все, что не работа – весь ваш незатейливый быт, питание, отдых есть события второстепенные, и все подчинено главному – работе! А для чего работа? А что бы зарабатывать деньги. А зачем деньги? Как это зачем? Что бы кушать, платить за жилье, одеваться, попить пива, покурить, сходить в клуб и т. д. Собственно запросы и проекты не очень-то амбициозные и далеко не те, что когда-то вынашивались в планах и мечтах. А чему тут удивляться? Было бы много денег и амбиции были бы другие, и жизнь была бы другой. Не так ли? А откуда много денег, если ни знаний, ни денежной работы, ни папа не миллионер. Хотя, уверяю вас, даже у кого папа с миллионами, жизнь, что у папы, что у его отпрысков не качественней и не продолжительней, чем чья-либо другая. Уже вижу вашу нервную ухмылку и слышу раздражительное: «Ну что за чушь он несет?! Как это не качественней?!» Давайте наберемся терпения и разберемся во всем по порядку. Уверен, вас многое удивит, о многом вы поменяете свое мнение и представление, а главное, многое, если не все, обязательно измените в своей **ЕДИНСТВЕННОЙ ЖИЗНИ!** Причем, уверяю вас, на радость себе и на зависть многим!

Здоровый нищий богаче больного короля

Лучше жить богатым, чем умереть богатым.

Что общего и в чем различие между, так называемыми, имущими и неимущими? В этом сравнении, по понятным причинам, я ограничусь масштабами одной какой-нибудь страны или региона. Итак, что общего? Все люди. Все сделаны из одинаковых молекул. Все дышат одним воздухом, пьют одну воду, кушают примерно одинаковую по составу еду. Все имеют мозги, душу, тело. Над всеми одно небо, под всеми одна земля, вокруг одни города, села, леса, поля, дороги – то есть одинаково почти все. Принципиальное различие только в количестве денег. Только вот, как вы думаете, если раздеть догола миллионера и не миллионера, большая будет разница? Боюсь, что зачастую картинка будет далеко не в пользу «денежного мешка». Во всяком случае, в каждом отдельном случае, по – разному. Вероятнее всего, что и в постели или на сноуборде лучшим будет не всегда «богатенький Буратино». А если глазом доктора заглянуть во внутрь их тел, то проблем под дорогим костюмом может быть гораздо больше, чем под потертыми джинсами и майкой. А может, и нет, но неоспоримая суть в том, что системного преобладания ка-

кой-то одной социальной группы людей над другой по качеству их состояния нет. А значит, и нет разницы, как в смысле, так и в качестве их жизни. Форма, назначение и содержание золотого унитаза ничем не отличается от обычного фаянсового. Разница, опять-таки, только в психическом состоянии их владельцев. Быть богатым и иметь много денег – не одно и то же. По-настоящему богат, тот, кто удовлетворён своей жизнью. Короче говоря, часто случается, что здоровый нищий богаче больного короля.

Видимо у вас давно напрашивается вопрос, к чему я все это веду. Ладно, карты на стол! Я веду к совершенно другой, полноценной, искрометной, сильной, стильной, красивой, эффектной, эффективной, на 100 % удовлетворяющей вас, **ЖИЗНИ – ВАШЕЙ ЕДИНСТВЕННОЙ и НЕПОВТОРИМОЙ, и В САМЫХ ЛУЧШИХ ЕЕ ПРОЯВЛЕНИЯХ!!!** Это когда Вы здоровы! Это когда, умываясь и чистя зубы по утрам, Вы наслаждаетесь и кичитесь собственным отражением в зеркале! Это когда Вам в след оборачиваются и восхищенно про себя отмечают: «Вот это фигура! Вот это осанка! Вот это походка! Вот это стиль!». Это когда общение с Вами вызывает самые радостные эмоции и желание встретиться снова и снова! Это когда работа, которую Вы делаете, приносит Вам большое удовольствие и желаемые результаты! Это когда в спортзале Вы лучший среди лучших! Это когда у Вас есть любимое увлечение и есть для этого все возможности! Это когда Вы можете творить! Это когда всем,

кто рядом, Вы приносите одни только приятности и полезности! Это когда ощущаете благодарность окружающих Вас людей, зверей, растений и предметов! Это когда деньги не главное, но при этом Вы можете позволить себе все, что хотите, никого, правда, при этом, не обижая! Это когда любите Вы и любят Вас! Это когда вы гордитесь собой! В общем – это когда гореть, а не тлеть! Вот к ЧЕМУ я веду и, уверен, приведу! К великому и, на самом деле, не очень сложному искусству – УМЕТЬ ЖИТЬ!!! Ибо каждое мгновение ЖИЗНИ должно быть в удовольствие – это и есть самое бесценное Богатство!!!

О сказках и сказочниках

Оставаться собой в мире, где все пытаются изменить тебя, – наивысшее достижение.

Вероятно, вы подумаете, что подобная идиллия возможна только в сказке, но никак не в реальной жизни. Смею вас заверить – именно таковой и есть реальная **ЖИЗНЬ! НАСТОЯЩАЯ ЖИЗНЬ!** А сказка – это как раз ваша реальная жизнь, придуманная персонально для вас целой армией сказочников, воров и мошенников. Правда, есть одно утешение – в этой сказке вы не одни, в ней живут, играют свои незавидные роли и тихо умирают большинство людей на земле. А представьте, если бы все, кроме вас, были счастливы? Каково бы было ваше самочувствие и настроение? Покопайтесь в памяти и скажите, как много и как часто вы встречали тех, кто живет и радуется, кто сияет и благоухает, кто на все 100 % доволен жизнью? Уверен, список счастливых не превысит количество пальцев на одной руке. Зато так спокойнее и не обидно жить всем остальным. Правда, при редкой встрече с баловнем судьбы становится конкретно завидно и «давит жаба». Хотите провести эксперимент? На самый популярный вопрос «Как дела?» однажды ответьте с неподдельной радостью «**ОТЛИЧНО!!!**» Держу пари, вы удивитесь, реакции интересующегося – его словно кипятком обдаст! Мол, так

не бывает, и быть не может – вранье! Разве не удивительно, что нам так редко встречаются люди по настоящему счастливые и живущие своей жизнью, а не той, которую им постоянно навязывают все кому не лень? Им, этим счастливым и сильным обладателям собственных жизней не нужен сценарий, сочиненный всякими разными сказочниками. Они однажды не позволили бесчисленным вора чужих ресурсов и судеб обкрадывать их жизнь. О каких, спросите, сказочниках и ворах идет речь? Сказочниками я называю тех, кто своими взрослыми, типа умными, мудрыми и поучительными наставлениями, с самого раннего вашего детства сказывают, как вам надо жить, что делать, где учиться и чем заниматься – это родители, воспитатели, учителя, педагоги, директора, министры, президенты и еще бог весть кто. Нет, это ни в коем разе не означает, что все они поступают плохо. Ведь вроде как желают добра..., но заметьте, никто из них и не подумал спросить, а как вы сами хотите прожить свою **ЕДИНСТВЕННУЮ ЖИЗНЬ**. Чем вы хотите заниматься и как вам помочь в организации ваших любимых дел? Какое необходимо участие и содействие в осуществлении вашей мечты? Как бы, не так! Все только и норовят опять сунуть пустышку и сочинить для вас свою сказку о вашем счастливом будущем. Как минимум треть жизни они вас опекают, контролируют, кормят, одевают, балуют, ругают, жалеют и придумывают байки о вашей будущей, одной единственной жизни. Но ведь все живые существа на планете живут так, как

велят им их природные инстинкты, а не родители. Ни папы, ни мамы, ни стая, ни стадо даже не помышляют о том, что бы рулить жизнями своих отпрысков. Они словно говорят: «Вот тебе жизнь, а свое счастье делай, как считаешь нужным». В лучшем случае, могут помочь поохотиться или защитить. Только человек, возомнив себя умнее природы, считает своим долгом приговорить другого человека к собственному видению его судьбы. А что в результате? А в результате родительской, общеобразовательной и общественной диктатуры вам поначалу неинтересно учить школьные предметы. Затем неинтересно и скучно изучать многие непонятные науки в институте. Затем неинтересно делать работу, которая вам не нравится и не отвечает вашему призванию. И получается, что большую и лучшую часть своей ЖИЗНИ вы вынуждены тратить на то, что для вас совершенно чуждо и не по душе. Вы с этим или безропотно соглашаетесь, или, назло всем, принимаете не разумные и не перспективные решения. Вот с какими ощущениями и настроениями стремительно сокращается время вашей, какой-то не очень складной и не очень состоявшейся ЖИЗНИ. Если заметили, я всего один раз употребил в инструкции популярное в народе понятие «судьба». Уж очень оно мне не нравится. Обратите внимание, корень у этого слова – суд. Сие означает, что вас заранее засудили к жизни, которую вы не способны изменить и которая зависит от кого или от чего угодно, только не от вас. По сути, приговор! Этим прикрываются все, в том числе и вы.

Мол, что поделывать, такова судьба и такова жизнь. Вот тут-то и попадает эта ваша ЖИЗНЬ вместе с ее МЕЧТОЙ в клетку какой-то надуманной злодейки судьбы, причем зачастую пожизненно! Вы смиренно «несете свой бранный крест» до конца своих, не очень веселых, и не очень счастливых дней. А как должно быть и что надо делать спросите вы?

Каждый человек приходит в этот мир со своим предписанием и со своей, если хотите, миссией. И для этого, буквально каждому человеку, природой даны инструменты для ее реализации. Мы их называем ТАЛАНТЫ и СПОСОБНОСТИ. Ну, к примеру, уже в самом раннем детстве, кто-то быстрее всех бегает, кто-то в уме мгновенно суммирует большие числа, кто-то без труда составляет сложнейшую картинку легко, кто-то души не чает в домашних животных, кто-то любит читать, кто-то петь или танцевать, кто-то осваивает ПК и всякие заумные программы с помощью своей исключительной сверх логики и остроты мышления, кто-то восхитительно рисует и т. д. и т. п. Этот список незаурядных способностей и талантов равен количеству всех живущих людей и расширяется с каждой, появившейся на свет новой жизнью. Истина в том, что человек рождается с теми умениями и возможностями, с которыми его тело, душа и ум находятся в полной гармонии. Он ощущает это на подсознательном уровне и при первой удобной возможности проявляет и демонстрирует миру свои врожденные супер качества. Практически все родители однажды, неожиданно для самих

себя, обнаруживают незаурядные способности ребенка. Они направо и налево с восторгом хвастаются уникальными способностями своего чада. Это и есть момент истины! В этом и есть весь смысл и задание новой ЖИЗНИ! Именно здесь надо бы немедленно и очень активно приступить развивать и всячески поощрять обнаружившиеся способности одаренного создания. Однако большинство родителей этого не делают, вышибая тем самым из седла новую ЖИЗНЬ. Это не только печально, но, как по мне, даже преступно, причем заметьте, по отношению к своим собственным детям. Но, вроде как, не все еще потеряно.

Если бы небо услышало молитвы детей, на свете не осталось бы ни одного живого учителя.

Следующие важные вехи в жизни человека – это детский садик и школа. То есть, те государственные и частные институты, где новая ЖИЗНЬ должна выходить на новый этап не только умственного, но и физического и духовного развития. Между прочим, мамы и папы тратят на начальное и среднее образование большие деньги, как в виде налогов государству, так и на оплату услуг частных детских садов, школ, лицеев, гимназий и т. п. Казалось бы, что может быть более логичным, чем взять и протестировать каждую маленькую ЖИЗНЬ на предмет способностей и талантов с целью ее дальнейшего развития и совершенствования. Казалось бы, что может быть более логичным, чем рассказать этой начинающейся ЖИЗНИ о ЖИЗНИ, в которую она пришла, о ее

личном анатомическом устройстве, о физиологических особенностях, о работе всех ее сверх сложных систем, об умении ориентироваться в природной и общественной среде, о мерах безопасности и предосторожностях, об умении эксплуатировать ее в различных условиях. Ведь, что есть главное в жизни каждого человека? Естественно, сама ЖИЗНЬ! И вроде как неплохо было бы научиться ей пользоваться! Но вместо этого новые сказочники успешно продолжают, начатое родителями, дурное дело по подавлению, разрушению и искоренению из юных жизней их врожденных особенностей, их уникальных индивидуальностей. Таким общесреднеобразовательным бездушным и бездумным миксером они смешивают всех детей в одну большую, безликую, однородную массу. «2+2 и мама мыла раму» – вот что, по мнению горе педагогов является основополагающим началом будущего обучаемых! И вот, не знающая сама себя, не сориентированная в окружающем мире, совсем юная ЖИЗНЬ уже в самом начале пути обрекается на неопределенное и не осмысленное существование. Ей уже с детства прививают привычку не понимать нужности навязываемых предметов, уроков, тем, домашних заданий и прочей заумной массы непонятных знаний, которыми только засоряют карту памяти молодого мозга. Взрослые словно говорят: «Какая тебе разница?! Не надо понимать! Не надо думать! Просто впитывай! 10–15 лет впитывай, а потом как-нибудь разберешься что для чего!» И как должна вести себя одаренная ЖИЗНЬ, находясь

в этом фарше из проигнорированных и перемолотых в пух и прах способностей и талантов? Естественно либо никак, либо как попало. Но приходится делать вид, что учишься и усердно грызешь «гранит» науки, потому как мамы, папы, учителя и прочие сказочники, все в один голос твердят и убеждают, что так положено! Вот и приходится безропотно подчиняться этому непонятному «положено» на протяжении лет 15. Бывает, правда, что родители – сказочники дополнительно пристраивают детей в различные кружки и на курсы: балльные танцы, иностранные языки, программирование и т. п. Но чаще просто растят в рутинной бытовухе некое безликое продолжение рода, занимаясь преимущественно его физиологическим и материальным жизнеобеспечением, наивно полагая, что честно и добросовестно выполняют родительский долг. Вот откуда берет начало неудовлетворенность ЖИЗНЬЮ. Вот так, не успев, еще как следует, начаться, щедро одаренная природой, она начинает отдаляться от своего истинного призвания и предназначения, от всех тех радостей, ради которых она пришла в этот мир. Не потому ли родители и учителя жалуются почти на всех своих учеников, что мол, не хотят учиться, не усваивают программу, балуются, хулиганят и под любым предлогом прогуливают школу. Неужели большинство детей есть один сплошной негатив и неисправимые недотепы? Откуда успело появиться столько плохого в маленьких человечках, которые только начинают познавать мир? Так вот знайте – никакие они не плохие и не

недотепы! Дети, таким образом, демонстрируют свой внутренний протест, свое отношение к не понятной, к не желаемой, а значит, к не своей природной ЖИЗНИ. А их истинный путь проходит где-то в параллельных мечтах, в тайных желаниях, где-то в молчаливых мыслях, где-то в глубинах души, где жизнь себя чувствует комфортно, активно, творчески, в соответствии со своими интересами и талантами, в гармонии со своей душой и телом. Зачастую истинное призвание, истинная миссия, истинный путь и настоящая ЖИЗНЬ человека спрятаны глубоко в его внутреннем мире. Однажды, после своего рождения, он безнадежно пытался продемонстрировать себя миру. Но твердолобый мир все это проигнорировал. А по-хорошему, по разумному и по правильному в школе его не только можно было, а, в обязательном порядке, нужно было открыть и активировать! Вот, например, если ребенку поставить задачу определить самую вкусную конфетку из десяти предложенных. Вы даже моргнуть не успеете, настолько быстро и качественно это будет сделано! Если бы под таким примерно «соусом» и по такому принципу подавались школьные знания, то таланты сами и, с удовольствием, себя бы проявляли. Они, без труда, справлялись бы с теми трудными заданиями, которые для них кажутся легкими, интересными и, что называется, по душе. А вы заметили, что за пределами аудиторий дети занимаются совсем не тем, чему их обучают? Это вам ни о чем не говорит? А если бы система была заточена под развитие талантов и способно-

стей, то ЖИЗНИ складывались бы очень гармонично, интересно и радостно. Как думаете, можно ли заставить сказочника кушать блюдо, которое ему не по вкусу, носить одежду, которую он не приемлет, смотреть передачу, которая ему не нравится, любить того, к кому он безразличен? Как бы, не так! Зато ему дозволено и поручено без разбору и без смысла вколачивать в другие ЖИЗНИ и головы не известно что и не понятно для чего! Как минимум глупо, безответственно и не логично, а по сути, просто преступно! Назовите хоть одну причину, по которой одна единственная ЖИЗНЬ человека должна радоваться такому наплевательскому отношению со стороны всех, вышеупомянутых сказочников? В данном случае, отношение родителей, вся система образования и воспитания устроена так, что одни единственные ЖИЗНИ большинства людей уже с детства, то ли сознательно, то ли не сознательно, программируются на неопределенность, бесперспективность, на неминуемые слепые скитания и неудачи. Поэтому, после окончания школы выпускник, как правило, идет продолжать учебу не в то учебное заведение, которое бы успешно и профессионально развивало его таланты и способности, а куда его надоумили родители, или куда есть хоть какая-то возможность приютиться (связи, деньги, лояльные требования, и т. п.) В результате, на выходе получают специалисты только на бумаге, но никак не на деле. А время, деньги, нервы и часть ЖИЗНИ уже потеряны, и радужные перспективы будущего почти нулевые. Вот и раз-

бредаются после получения вожделенного диплома, искусственно и, как попало, возвращенные анти профессионалы по миру в поисках работы, к которой их врожденные способности, на протяжении стольких лет учебы, никакого отношения не имели. 15–17 самых лучших лет, с корнем вырванных из единственной ЖИЗНИ. В уме не укладывается! Вот она суровая проза, сказка ужасов с несчастливым концом..., но сказочники – это лишь одна из причин бесславно, бездарно и безрадостно, как уже прожитых, так и будущих лет вашей ЕДИНСТВЕННОЙ ЖИЗНИ.

О ворах и мошенниках

*На каждого простофилю всегда найдется с
десяток мошенников*

Это особая категория... таковых, к сожалению, бесчисленное множество, гораздо больше, чем сказочников. Мальчишки и девчонки, а также их родители, в этой части инструкции хочу открыть вам страшный секрет о необъявленной охоте на ваши ЖИЗНИ. Вы даже не подозреваете, что еще до своего рождения попадаете в хитро замаскированные ямы, капканы, силки и прочие ловушки, где автоматически становитесь жертвой тех, кому ваша ЖИЗНЬ нужна, как источник огромных доходов. Вы даже представить себе не можете, какими несметными богатствами и прибылями вы щедро одариваете, так называемых, производителей пищевой, алкогольной, табачной и фармацевтической продукции, а вместе с ними и медиков и аптекарей и даже ритуальщиков. Миллиарды, миллиарды и миллиарды ежедневно перетекают из ваших карманов, на гигантские счета этих «рабочничков ножа и топора – жуликов с большой дороги». Эта армия «кормильцев» за ваши, потом и кровью заработанные деньги, вместо качественной и полезной еды, но под ее видом, подсовывает и успешно продает вам нечто ядовитое, откровенно вредное, генномодифицированное, суррогатное и

убивающее. Почему и зачем это делается? Все просто – сделать не натуральное обходится гораздо дешевле, быстрее и в огромных количествах. На земле уже более 7 миллиардов человек – попробуй всех накорми вкусной и здоровой пищей. Поверьте, при таком раскладе, беспокойство производителей о вашем личном здоровье и даже жизни выглядит, как минимум, смешным. И, знаете, как им удастся облапошить такое количество народа?

Идеальная лазейка! Они очень четко уяснили, что современный человек, как ни странно, о себе ничего не знает и никак о себе не заботится. Поэтому сделали нехитрый, но сверх рентабельный вывод: «пипл все схавает и за все заплатит!». Для полноты картинки, если к суррогатным продуктам, да плюс еще алкоголь и сигареты, то более страшного сценария истребления здоровья людей и преждевременного их вымирания и придумать сложно. Хичкок отдыхает. И тут не надо быть великим экспертом или медиком, дабы понять, что попадая под ежедневный, систематический, шквальный огонь из ядов и химикатов, никакая ЖИЗНЬ не в состоянии долго сопротивляться. Попадая под их воздействие, уже с детства начинает падать иммунитет, многие системы и органы постепенно дают сбой и не полноценно функционировать. Представляете, с самого детства, ЖИЗНЬ уже, что называется, еле-еле душа в теле. А само тело постепенно деформируется и атрофируется, и здоровье с каждым днем слабеет, хиреет и чахнет. А тут уже на подхвате господина доктора

– теперь наступает их очередь пошерстить и облегчить ваши карманчики. Они, опять-таки, за ваши деньги назначают лечение. И вы снова и снова, за свои кровные, покупаете пилюли и проходите различные дорогостоящие консультации и процедуры. А пилюли мало того, что очень дорогие, но зачастую и поддельные. Но даже если настоящие, то все равно, одно лечат, а другое калечат. Что в результате? Здоровье потихоньку, полегоньку, по частям уступает место хронически беспокоящим болячкам, которые со всех сторон прут в дряблое бесформенное тело. Поэтому, денег на свою желаемую ЖИЗНЬ, на свою МЕЧТУ, как не хватало, так и не хватает – все уходит на вредные, губительные, зачастую, поддельные продукты, водку, пиво, сигареты и таблетки. Но люди преспокойно продолжают позволять себя травить и делать свою ЖИЗНЬ маломощной, хилой и больной. Они безропотно тянут ляжку полусуществования, пытаясь хорохориться жалкими достижениями перед соседями, родственниками, знакомыми, коллегами и детьми. А в душе-то, вместо радостей ЖИЗНИ, постоянные нервные заботы, а в теле-то, вместо торжества ЖИЗНИ, целый букет болячек. А ритуальные услуги ведь тоже бизнес, который так же жаждет ваших денег... и не малых! Вот как-то так... представляете, в какой цене ваши незнания, пороки, пристрастия, болезни, вредные привычки и даже ваши будущие смерти. Разве могут отказаться мошенники, воры и прочие безжалостные ловцы человеческих жизней от баснословных прибылей, по-

лученных в результате тотальных обманов, подделок, надувательств и одурачиваний? Будьте уверены, никогда в жизни, хоть чья бы эта жизнь ни была!

Спрашивается, вы родились и пришли в этот мир для того, что бы вас так нагло разводили, так цинично и жестоко издевались над вашим здоровьем и вашим благополучием? Вам действительно все равно, что вас травят, калечат и тихо убивают за ваши же деньги? Вам действительно все равно, что большую часть заработанных денег вы отдаете мошенникам? Вы действительно довольны и наслаждаетесь этим своим не полноценным, не здоровым, рабским и скучным существованием?

А ведь вы учитесь, работаете, зарабатываете; к чему – то и куда – то стремитесь. Но, получается, что из-за неграмотности, легковерия, безответственности, безалаберности, наплевательской беспечности, вы запросто позволяете объегоривать вас всем, кому не лень и, тем самым, добровольно лишаете себя собственного здоровья, денег, а значит будущих квартир, машин, яхт и всех остальных прелестей этой вашей одной единственной ЖИЗНИ. Если бы все деньги, которые вы зарабатываете, шли не в карманы жуликов, а в ваши карманы, то и ЖИЗНЬ ваша была бы, если не абсолютно отличной, то, однозначно, намного лучше, чем сейчас! Не слишком ли расточительная щедрость, ценою и длиною в собственную ЖИЗНЬ, потраченную не во имя себя, а во имя исполнения воли безграмотных сказочников и во бла-

го тугих кошельков несметных полчищ всяких разных воров и мошенников. Одни своими сказками и благими намерениями уводят вас от вашего великого предназначения, от вашего жизненного кредо и лишают вас вашего персонального мира. А другие, путем всевозможных ложных схем, хитростей, афер, обманов, подделок, фальсификаций, подлостей и, если хотите, жестоких преступлений вымогают, выманивают и воруют ваше здоровье, ваши деньги, ваши жизненные ресурсы, ваши таланты, ваши удовольствия, ваши блага и вашу мечту. И тогда, что это за человек, которого лишили здоровья и, что это за жизнь, которую лишили цели и смысла? НИКТО и НИЧТО! А знаете, почему многие, даже понимая, что курение, алкоголь и наркотики крайне вредны, все же употребляют эти затуманивающие мозги отравы, совсем без страха и почти без каких-либо разумных ограничений? Нет, не потому, что это очень вкусно и очень приятно – в таком случае все бы занимались любовью и закусывали шоколадками. А потому что, во – первых, ЖИЗНЬ, лишенная смысла и своего истинного предназначения, сама по себе, уже большой ценности не представляет, а во-вторых, когда, вокруг безразличная, равнодушная, черствая, холодная, бездушная среда, то, отчаявшись, она ищет любые способы забыться и, что называется, «уколоться и упасть на дно колодца». То есть, алкоголь и наркотики, с одной стороны, служат своего рода «лекарством» от не востребованности и безысходности, а с другой, единственным способом абстрагировать-

ся и телепортироваться в себя, хоть уже и безнадежного, но все же настоящего... только и всего! Вам, конечно, известно, как много вокруг пьяниц и наркоманов. Это именно те несостоявшиеся ЖИЗНИ, которые стали живым неиссякаемым источником огромных прибылей для матерых жуликов и жестоких падальщиков в человеческом обличье. Это не только сверх денежное, но еще и совершенно безотходное производство. Туточки, в темных недрах вечной и глобальной проблемы человечества, типа лечат, но все никак не вылечат от наркотической и алкогольной зависимости миллионы людей за миллиарды их же собственных денег хитрые и бездушные бизнесмены от медицины. Ну и, в завершение картинки, шустрые могильщики уже, во всю, гребут лопатами не только земельку на могилах, а в первую очередь деньги, деньги и деньги. Они ставят окончательную точку в чужой, бесславно, и безвременно, и скоропостижно ушедшей ЖИЗНИ, да и то, только после предоплаты. Помните, мы писали о ловушках для жизней? Это мы о них, жестоких и хитро сделанных, столько много говорим. Ибо почти каждая ЖИЗНЬ, в том числе и ваша, есть их потенциальной жертвой. Вы можете спросить, почему одни пьют и колются, а большинство других все же работают, кормят семьи и нормально живут. Каждая, отдельно взятая, ЖИЗНЬ имеет свои особенности, которые принято называть характером (от слова характеристика) или особенностями личности. Так вот, у кого слишком обостренное, обидчивое и ранимое чувство справедли-

вости, невостребованности и непонимания в связке со слабой волей и ощущением безвыходности и безысходности, те лезут в бутылку или садятся на иглу. Им и так не позавидуешь, так вдобавок их еще и осуждают, гнобят, ими брезгают, от них со страхом шарахаются и всячески избегают любых контактов. У кого же менее обострены и воспалены подобные особенности характера, а в большей степени преобладают приспособленческие, прагматичные, осторожные, адаптирующиеся к реалиям системы и, не чувствительные к собственным амбициям качества, считаются положительными членами общества. И, как не парадоксально, представители именно этой прослойки гораздо опасней для людей, чем пьяницы и наркоманы. Именно из этих правильных многие превращаются в уже известных нам сказочников, мошенников и воров людских благ и ресурсов. Конечно же, далеко не все сволочи, мерзавцы, подонки, аферисты и махинаторы, есть и отличные и хорошие люди, и профессионалы, и специалисты, но их мало и им тяжело и они стараются не высовываться, а жить по законам чести и порядочности. Конечно же, причины несостоявшихся жизней могут быть совсем другими: неразделенная и несчастная любовь, дурные компании, измена, предательство, неоправданный риск, неприятности у близких, да и много всего прочего. Но ведь град, ливни, штормы, торнадо, цунами и прочие стихийные бедствия есть явления эпизодические и не останавливают жизнь. У нас с вами речь не о временных форс мажорных явлениях в жиз-

ни. Наша задача разобраться глобально в главных особенностях всей ЖИЗНИ, что бы больше никому и никогда не позволять сбивать ее с толку, обманывать, обворовывать, портить и укорачивать.

БЫТЬ или не быть

Вспотевшие игроки в жизни получают большие удовольствия, чем высокомерные зрители.

Скажите, пожалуйста, разве может обманутая, обворованная и испорченная ЖИЗНЬ быть счастливой? Да никогда! А как тогда быть? А вот ТАК! **Поставить перед собой и в кратчайшие сроки достичь следующие три цели: первая – ВЕРНУТЬ СЕБЕ СВОЮ НАСТОЯЩУЮ ЖИЗНЬ! ВТОРАЯ – НИКОМУ БОЛЬШЕ НЕ ПОЗВОЛЯТЬ ОБМАНЫВАТЬ И ОБВОРОВЫВАТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ! ТРЕТЬЯ – ЖИТЬ ТАК, КАК ХОЧЕТСЯ И В СВОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ!** Вы скажете: «Легче сказать, чем сделать». Это правда! В этом случае, у вас есть два варианта: № 1 **ВЗЯТЬ И СДЕЛАТЬ ЭТО!** № 2 ничего не делать и оставить все как есть! Поскольку дальше текст будет не столько аналитическим, сколько практическим, то вам, кому вариант № 2 больше по душе, я приношу свои извинения за отнятое у вашей жизни, «драгоценное» время и предлагаю освободить место в вашем жестком диске для более привычных тем. В конце концов, не могут же все жить красиво, счастливо и долго. Кому-то надо быть и серым задником, на фоне которого жизнерадостные красавицы и красавцы будут выглядеть еще круче и блистать еще ярче! Кста-

ти, ничем не приметное, односложное, еле тлеющее существование для большинства людей просто идеальный вариант. Зачем напрягаться? Как одна моя знакомая сказала о собственном муже: «Желудочно-кишечный тракт! Поел, полежал, туалет. Только функции!». Бесформенные тела, под безвкусными одежонками, в унылых и грустных интерьерах своих квартирок или особняков, делают вид, что живут. Такие думают, что никогда не умрут, а когда умирают, то, как будто никогда и не жили. И, где бы они не работали, и какой бы пост не занимали, и сколько бы денег у них не было, им так никогда и не удастся вкусить прелестей настоящей ЖИЗНИ. Даже при всем кажущемся благополучии, им не суждено испытать очень особенного чувства, возникающего от наслаждения собой и своей ЖИЗНЬЮ. Им не дано ощутить себя теми счастливыми и жизнерадостными красавицами или красавцами, с сияющими глазами, со счастливыми улыбками, с точеными спортивными фигурами, стильно одетыми, сексуально привлекательными и по уши занятыми удовольствиями ЖИЗНИ. Парадокс – у многих в их жизнях есть все, а самой ЖИЗНИ нет... она проходит мимо, причем быстро и незаметно. А откуда ей взяться, если они о ней ничего не знают, они в ней не разбираются, они не понимают, для чего, собственно, она вообще нужна. Поэтому совершенно ее не ценят и проживают просто так, почем зря. Вот где, на самом деле, самая большая беда и самая страшная трагедия в ЖИЗНИ. Вот где уместен траур... не посмертный, а пожиз-

ненный. Послушайте, ведь ЖИЗНЬ дается всего один раз... и совсем не для ее профукивания и не для трагедий, а для счастья и наслаждений, причем каждым ее днем и каждым ее мгновением! А коль дана, причем заметьте, совсем даром, то надо быть, простите, круглым дураком, что бы эту ЖИЗНЬ не взять вместе со всеми ее благами и прелестями. Не правда ли? Что ж, если вы задумались, если зацепило, если вы лично хотите прожить ту ЖИЗНЬ, для которой родились и так, как мечтаете, тогда предлагаю приступить к изучению и освоению главной науки из всех существующих на Земле – УМЕНИЮ КРАСИВО И В СВОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ ЖИТЬ! ЖИТЬ ТАК, КАК ВЫ ХОТИТЕ И ДАЖЕ ЛУЧШЕ!

Посмотри на себя

Опухоль некомпетентности не из тех, что можно удалить с помощью скальпеля.

Откуда ЖИЗНЬ берет начало в вашем теле? Как работают в ней все биомеханизмы? Что такого важного творит воздух, без которого человек минуты через три умирает? Как и почему появляются те или иные болячки? Очень странно, но на эти и многие другие простейшие вопросы о самом себе, редко кто может внятно ответить. Самый распространенный ответ: «Я живу, потому что стучит сердце». А тогда почему стучит сердце? Несут полную чушь и несуразицу... и тут же недоумевают: «А зачем мне это знать? Для этого, мол, есть медики, пусть себе и знают. Ок! Что ж, поставим вопрос по-другому! Почему каждый, без исключения, водитель заливает в бак строго только тот бензин, который рекомендован данному авто? Боже упаси, если вдруг заправщик вместо 98-го зальет 76-й или еще какой другой суррогат! Ох, как мало ему не покажется! Вы заставите его всю эту гадость выкачать, затем вымыть и высушить несчастные бензобаки вашей дражайшей железки, а затем заправить топливом строго в соответствии с требуемой маркой и высшего качества! Разве не так? Здесь вы строжайше выполняете правила эксплуатации, потому как знаете, что даже желе-

зо на «фигне» работать не захочет! А себя «любимого» по несколько раз в день заправляете совершенно «левым бензином» и абсолютно наплевать! Даже вкусно! Примечание: «Левый бензин» это тот, который в виде типа питания вам подсунули уже знакомые мошенники. Хотите увидеть разницу? Если ваш пол мужской, найдите в интернете изображение статуи Давида работы Микеланджело и сравните его со своим голым отражением в зеркале, ... а ведь внешняя картинка это прямое отражение внутреннего состояния. Тут и рентген не нужен. Надо сказать огромное спасибо вашей ЖИЗНИ, что она до сих пор еще терпит непрерывные издевательства над собой. А все потому что, в отличие от своего авто, вы ничего о себе не знаете, никак собой не дорожите и никак собой не занимаетесь. Отсюда и разница в картинках. И не потому, что Давид идеален – он нормальный, таким мужчину задумала и создала природа. Поэтому он даже в камне успешен и популярен и глаз не отвести (о женских идеалах и отражениях в зеркале, из джентльменских соображений, упоминать пока не будем). Вот откуда ЖИЗНЬ либо красиво начинается, либо некрасиво заканчивается. ИЗ его величества ЗДОРОВЬЯ! Это ваша СИЛА! Это ваша ЭНЕРГИЯ! ГЛАВНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ! ЗДОРОВЬЕ, как это ни банально звучит, самое ДОРОГОЕ, что только может быть у любого, без исключения, человека. Качество ЗДОРОВЬЯ – ГЛАВНОЕ УСЛОВИЕ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ, ЕЕ СЧАСТЬЯ И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ!

Что посеешь, то и пожнешь

Нельзя начать жизнь сначала, но её можно продолжить по-другому

Как мы уже говорили, еще до своего рождения, ЖИЗНЬ начинает подвергаться постоянным тяжелым бомбежкам. Будучи еще в зачаточном состоянии она, во-первых, из родительских ДНК копирует как хорошие, так и плохие подробности устройства и здоровья родителей (наследственность), во-вторых, в силу слабых знаний будущей мамы об особенностях зачатой в ней ЖИЗНИ, в питательную среду начинают проникать вредные вещества, которые наносят большой вред. Ведь все, чем «заправляется» мама, достается и зародышу. Особенно если мама употребляет алкоголь и курит. Затем, появившись на свет, маленький человечек уже с помощью ложки, продолжает загружать в себя «левый бензин». А мы уже грамотные и знаем, что происходит с двигателем, если его пичкают не тем, чем надо. Даже у нового автомобиля начинаются поломки, а у нового человека неизбежные нарушения, болячки и болезни. А болезни надо лечить. Но лекарство, это тоже не совсем подходящий «бензин» для маленьких неокрепших биодвигателей – побочных эффектов хоть отбавляй. А если, ко всему этому, приплюсовать всякие гадости, вдыхаемые легкими из отравленного промышлен-

ной деятельностью воздуха, то получается, что вместо буйного и активного расцветания, новая ЖИЗНЬ сходу начинает увядать. Такая жизньюшка быстро становится больной, слабенькой, хиленькой, чахленькой и немощной. И что тогда толку говорить о перспективах красивой ЖИЗНИ, если ее здоровье начинают убивать уже в эмбрионе?

Поэтому хочу еще раз вернуться к началу, что бы сделать особо важный акцент на том, как и когда ваша настоящая ЖИЗНЬ была лишена возможности развиваться и, соответственно, проявлять вам во благо свои лучшие качества.

Век живи, век учись и дураком умрешь

Лучший учитель в нашей жизни – это сама жизнь, поскольку ее уроки невозможно прогулять и не усвоить

Повторюсь! Либо случайная ошибка, либо тонко спланированная провокация по дезориентации ЖИЗНЕЙ людей в современной системе образования состоит в следующем: казалось бы, по самой простой логике, в первом классе учеба малыша просто обязана начинаться не с «ма ма мы ла ра му и $2+2=4$ », а с того, что: «Ты, Саша есть Человек и ты, Маша есть ЧЕЛОВЕК! Человек очень, очень и очень сложная биологическая машина, и состоит из того-то и того-то, и работает так-то и так-то! Самый главный предмет в школе будет – Инструкция по устройству и эксплуатации этой супермашины! О том, как ее беречь, улучшать, холить, лелеять и оберегать от микробов, вирусов, мошенников и бандитов. И будет строжайший экзамен! И главным экзаменатором будет твоя собственная ЖИЗНЬ. И только от тебя будет зависеть, как ты ее проживешь – на оценку 5 и тогда все будет в шоколаде или на оценку 2 и совсем без шоколада. Выбор за тобой. А еще мы тебе расскажем о мире, в котором ты живешь и многих интересных знаниях и открытиях, которые

этот мир делают для тебя комфортнее, лучше и краше. И что из всего этого тебе больше понравится, тем ты и будешь с удовольствием заниматься и развивать, а мы будем помогать двигаться вперед, к твоим ярким достижениям, которыми в будущем воспользуются такие же талантливые последователи. А во всех остальных знаниях ты должен хорошо ориентироваться, что бы в этом мире быть многознайкой, что бы всем с тобой было интересно и тебе было интересно с такими же всезнайками. И только тогда, когда мы с тобой все это освоим и сделаем, ты легко сможешь получить от жизни все, что захочешь и все, что тебе нравится. А двоечники будут жить кое-как, без любимых занятий, без друзей, без игрушек и шоколадок и все время болеть и от этого скоро умрут». Но, к сожалению, ни в первом, ни во всех последующих классах так не делается. Ловушками человеческих жизней это не предусмотрено – человеческая грамотность и осведомленность для них гибель. Поэтому, как мы уже говорили, сказочники просто статично преподают все и не о чем, и дети не понимают, зачем им забивают головы всякой ерундой. Учеба теряет логический смысл, посему человек, не узнавший **ГЛАВНОГО**, не узнавший себя и не наученный грамотно управлять своей **ЖИЗНЬЮ** живет, как попало, на ощупь, по интуиции, и поэтому становится легкой добычей мошенников всех мастей. Что касается главного – **ЗДОРОВЬЯ**. Совершенно не последней в списке школьных предметов должна быть, давно потерявшая статус серьезного пред-

мета, «физ-ра». Как раз, напротив! первой по значимости и важности должен быть предмет **ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ!** Ибо здоровый человек – это Человек! Он способен свернуть горы и сделать свою ЖИЗНЬ такой, о которой многие могут только мечтать! А чахлый и больной – это получеловек, у которого нет реальных сил хоть что-то для себя сделать, поэтому ему ничего не остается, кроме, как только мечтать и грезить несбыточным. Правда, справедливости ради, нельзя не согласиться с тем, что первоначальные основы таких важнейших для формирования Человеческой Жизни наук, как биология, в старших классах все же преподаются. Но как? Беда в том, что школьная методика никак не проецирует важность этих знаний на физическую, физиологическую и психологическую ЖИЗНЬ каждого ученика. А наука без взаимодействия с реальной жизнью, остается просто скучными обрывками знаний, которые оставляют после себя след разве что только в аттестате о среднем образовании. Кстати, вам не кажется подозрительным понятие «среднее образование»? Лично я думаю, это еще громко сказано – оно не просто среднее, оно вредное, и преступно бесполезное, и перспективно безнадежное. Наводит на мысль, что сие есть не просто фатальная ошибка всей системы образования и воспитания сильных личностей, а специальный последовательный план по выращиванию серой неграмотной массы с целью постоянной и стабильной выкачки из нее сверх прибылей с последующей, так же коммерчески выгодной, утилизацией.

Вы никогда не обращали внимания на то, с каким фурором, с брызгами шампанского, с бурными овациями и надеждами люди приходят в ЖИЗНЬ и как потом, тихо и грустно из нее уходят, как будто полностью в ней разочаровавшись. Остается только черточка между датой рождения и датой смерти. Это что, свидетельство всех достижений? Простите, может грешно так говорить, но как-то не густо... ладно, не будем о грустном. Возможно, вам покажется, что я частенько отвлекаюсь от основной темы и углубляюсь в дебри несовершенства систем образования, воспитания и здравоохранения, в преступные схемы пищевой, фармацевтической и табачной промышленности. Напротив, я как раз, стараюсь открыть глаза и вытащить не только ваше обманутое сознание, но и вашу ЖИЗНЬ из этих дебрей тотального обмана. Ибо именно в них теряются, блудят и пропадают лучшие годы единственной ЖИЗНИ. Одолжив врачебный принцип, о том, что ответы находятся в диагнозе, в причинах проблемы, мы с вами сможем уже с другим сознанием, другими глазами, и, надеюсь, с другим менталитетом, посмотреть на суть и устройство самого себя и всего, что вас окружает. Ну и конечно, зная эти ответы, уверяю вас, вы и без подсказок и наставлений всех жаждущих вас «лечить», сами станете самым лучшим и самым эффективным доктором собственной ЖИЗНИ. Знаете, какое наслаждение быть лучшим везде и во всем? Ууууу!!!! Вот это «УУУУУ!!!!» и станет стартом в ваше истинное предназначение, в ваше призвание, в ваши

таланты, в ваши интересы, в ваше здоровье, красоту и во все желаемые блага. Ибо без анализа, без комплексного понимания, эта инструкция может стать похожей на уже упомянутые, неаргументированные, необоснованные, неубедительные и постные школьные уроки и институтские пары. Как известно, черти прячутся в мелочах. А ваша ЖИЗНЬ, далеко не мелочь – это целая галактика в ЖИЗНИ вселенной. Ее надо знать!!! Что бы ЖИТЬ, надо УМЕТЬ ЖИТЬ!!! Что бы ехать, надо уметь управлять автомобилем, иначе аварии, катастрофы и столкновения неизбежны, с соответствующими вытекающими: калека, инвалид или смерть. Сядьте без знаний и навыков за штурвал истребителя или, хотя бы, верхом на лошадь! И что? Надеюсь, понимаете! А управлять ЖИЗНЬЮ в тысячи раз сложнее, чем космическим кораблем. Большинство людей этого делать не умеют, поэтому так и живут, пыхтя, кряхтя, спотыкаясь, кувыркаясь, ударяясь, ломаясь, разбиваясь. А вы будете знать и уметь!!! Вы станете ассами в управлении своей ЖИЗНЬЮ!!!

Поэтому сейчас, вместо папы, мамы, садика и школы, мы попытаемся очень доходчиво, в максимально простой и предельно сжатой форме рассказать об этой фантастической галактике, и обо всем, что вокруг и около, что близко и что далеко, где опасно и где безопасно, где и что плохо, а где и что хорошо. Это и будет вашей малой инструкцией об устройстве, работе, эксплуатации, ремонту и мерах безопасности самого ценного, что у вас есть – ВАШЕЙ ЕДИНСТВЕННОЙ

ЖИЗНИ!!!

Особенности устройства и ужасы эксплуатации

С точки зрения законов аэродинамики имель летать не способен, но он этого не знает и продолжает летать

Не мудрствуя лукаво, воспользуемся теми знаниями, которые накопило человечество. План простой – мы будем следовать обыкновенной банальной логике. Итак, что бы научиться правильно и полноценно ЖИТЬ, необходимо, для начала, узнать о том, как ЖИЗНЬ устроена и как она работает. Зная это, несложно будет усвоить инструкцию по ее эксплуатации. По ходу усвоения знаний, вам станет ясно, насколько злостно или не очень вы нарушаете или, хуже того, разрушаете физические, химические, физиологические, моральные и ментальные механизмы своей единственной ЖИЗНИ. Заодно выясним, кто конкретно и какими способами использует вашу ЖИЗНЬ, что они с этого имеют и что, соответственно, теряете вы. Ну и главное – срочно научимся устранять неисправности и регулировать механизмы ЖИЗНИ так, что бы они работали на вас как швейцарские часы. А счастливые, как известно, часов не наблюдают☺.

Что ж, из трех главных радостей ЖИЗНИ под № 1 – ОТЛИЧНОЕ ЗДОРОВЬЕ. Без него нормальной, а тем более

успешной и красивой ЖИЗНИ БЫТЬ, в принципе, НЕ МОЖЕТ!!! Аксиома!!! Поэтому, мы начнем именно с основы и фундамента всего и вся.

– ЗДОРОВЬЯ! Заглянем в мир, который находится внутри вас, который создает, поддерживает и охраняет ЖИЗНЬ, и который, уверяю вас, совершенно фантастический!!! ВЫ ОБЯЗАНЫ ЭТО ЗНАТЬ, ибо это и есть ВЫ! Добро пожаловать!

Ваша ЖИЗНЬ постоянно требует от вас выполнения обязательных, циклически повторяющихся, условий: еда, вода, воздух, движение, восстановление, ну и освобождение себя от мусора. Без любого из этих составляющих вы умрете. Почему? Не будет питания – не будет материалов, из которых состоит ваше тело и не будет энергоносителей. Не будет кислорода – не состоятся окислительные реакции с энергоносителями, а значит, не будет и самой энергии. Не будет энергии – не будет движения. Не будет движения – не будет питания (а как иначе его добыть, если не шевелиться?). Не будет восстановления (например, сна) – наступит усталость, истощение и прекращение функционирования ЖИЗНИ. Не будет выброса отходов жизнедеятельности, вы отравитесь и утоните внутри собственной помойки. Что бы вам не сильно морочить голову, ЖИЗНЬ можно представить в виде совсем упрощенного кругового цикла: ПИТАНИЕ – ЭНЕРГИЯ – ДВИЖЕНИЕ. Повторюсь, отсутствие хоть одной составляющей несовместимо с жизнью. И соответственно, ес-

ли, каким – то образом, просто ухудшить качество или свойства хотя бы одной из них, то незамедлительно ухудшится и сама ЖИЗНЬ. Биологическая жизнь это сверхсложный и, в то же время, сверх хрупкий механизм, предназначенный функционировать в созданной природой, очень особенной среде. То есть дышать чистым воздухом, пить чистую, без техногенных и химических примесей воду, есть натуральную, без ГМО, канцерогенов, пестицидов, гербицидов, вкусовых химических добавок и красителей, пищу. Между прочим, природа задумывала человека таким, что он сам обязан добывать себе еду, как и все живое на земле. Для этого, в основном, и предназначена двигательная функция ЖИЗНИ. Соответствует ли этим условиям нынешний способ существования людей? На смену физическому движению, пришло движение механическое. Анатомическое тело практически не шевелится. Его содержат и перемещают в пространстве кресла, диваны, колеса, крылья и другие приспособления и механизмы. То есть, одна из составляющих формулы жизни – ДВИЖЕНИЕ, в том виде, в каком предполагалось природой, по большому счету, практически отсутствует. Но это отдельный вопрос, к которому мы обязательно вернемся. Пока же, более подробно поговорим о влиянии питания на вашу ЖИЗНЬ. Всякие канцерогены, красители, заменители, консерванты, ГМО и т. п. так же не были предусмотрены стандартами природы. Тем не менее, всей этой химией вы без разбора, буквально наполняете себя с утра и до

вечера. В отличие от случая с автомобилем, подобное отношение к себе можно смело расценить, как системное и постепенное самоуничтожение. Вот и получается, что употребляя в пищу все что попало, вы ни в грош не цените себя и свою **ЖИЗНЬ**, в отличие от все той же железки на колесах. Из этого следует, что еще одна обязательная составляющая жизни – **ПИТАНИЕ** не соответствует стандартам **ЖИЗНИ**. Энергоносители, которые вы поставляете своим энергостанциям, не выдерживают никакой критики и не отвечают никаким стандартам качества. Соответственно, какая **ЭНЕРГИЯ** – такая и **ЖИЗНЬ**. Тогда если ни одна из составляющих не отвечает требованиям, то можно ли подобное существование считать **ЖИЗНЬЮ** по определению? Пример сравнения человеческого организма с автомобильным двигателем очень показательно поможет разобраться и понять сложнейшие биопроцессы происходящие внутри вас. Принцип работы железного механизма, на удивление, очень схож с работой организма биологического. Правда здесь другая проблема – многие в нынешнем веке сверх технологий, до сих пор так и не знают, почему их автомобиль движется. Для тех, кто знает, напомню. Для тех, кто не знает, расскажу. Уж не обессудьте, расскажу очень примитивно и очень вкратце, но этого будет достаточно для понимания самой идеи. Колеса автомобиля вращаются, потому что работает двигатель. Это всем понятно. А почему работает двигатель? (продвинутых прошу совсем немного поскучать))). Схема работы обычного

автомобильного двигателя внутреннего сгорания выглядит примерно так: В цилиндре (железной емкости строго цилиндрической формы) находится поршень, который может внутри него возвратно-поступательно перемещаться. Опускаясь, поршень буквально всасывает бензин и воздух в цилиндр, образуя в нем горючую газообразную смесь. Маленькая электрическая искра от свечи воспламеняет эту смесь. По сути, происходит взрыв, который в закрытом пространстве создает зону мощного давления, которое очень сильно толкает поршень, который посредством подвижных механических соединений передает мощное вращательное движение колесам. Одним словом, автомобиль движется, благодаря взрывному выделению тепловой энергии, образующейся от сгорания горючей смеси состоящей из бензина и воздуха. Примерно по такому же принципу, вырабатываемая организмом энергия обеспечивает работу всех двигателей вашей ЖИЗНИ. Почему всех? Видите ли, дело в том, что в человеке (в отличие от автомобиля, в котором имеется всего лишь один двигатель) энергию вырабатывают специальные энергетические станции, которых у вас, минимум, 120.000.000.000.000 (120 триллионов, или 10^{14}). Это если условно считать, что по одной на каждую из 120 триллионов клеток, образующих вас. А ведь в некоторых клетках их по тысяче и более! И все они двигатели! Прозреваете? Принципиальное отличие человеческих моторов от автомобильных лишь в том, что у нас вместо бензина жиры и углеводы, а вместо свеч, кис-

лород. Взаимодействие продуктов, полученных организмом из жиров и углеводов, с кислородом вызывает окислительную биохимическую реакцию, сопровождающуюся выделением энергии. Именно эта энергия и идет на обеспечение всех процессов ЖИЗНИ. Более подробно мы об этом еще поговорим. Пока же снова вернемся к автомобилю. Вопрос: может ли бензин стать причиной перебоев в работе двигателя? Ответ: 1. Если, например, в камеру сгорания (цилиндр) поступает бензина меньше нормы, значит, реакция горения будет слабее, значит, давление внутри цилиндра будет меньше, значит, двигатель потеряет мощность. Логично? 2. Если авто заправить бензином не рекомендуемой марки, то двигатель либо закоптится и заглохнет, либо, наоборот, вспышки будут такой силы, что прогорят поршни и он прекратит работу. Логично?

3. Если бензин не качественный, разбавлен водой или другими «левыми» разбавителями, то двигатель если и будет работать, то с серьезными перебоем. Это тоже ясно! Тогда проецируем влияние питания, как источника энергии, на работу человеческих двигателей. Теперь вы легко можете представить, какие ужасные сбои и нарушения происходят в работе клеток, органов и всех систем живого организма из-за одного только питания! Прозреваете?! Это еще не все, дальше больше.

Поговорим еще об одном важнейшем компоненте жизни – воздухе, в котором содержится кислород! В двигателе ав-

то без достаточного количества воздуха не сможет образоваться газообразная смесь. Факт! А это значит, что бензин может вообще не вспыхнуть, а если и загорится, то просто будет заливать свечи и гасить искру, а значит троить, дергаться и глохнуть. А совсем без воздуха двигатель даже не заведется. Стоп! Приехали! Вот и у человеческого организма, без достаточного количества воздуха, из которого легкие извлекают кислород для ваших двигателей, неминуемо начнутся сбои в работе всех органов и систем. А совсем без него немедленно начинают отмирать клетки, начиная с клеток головного мозга и, как следствие, начинаются, так называемые, необратимые процессы. Ну и... смерть... эта барышня пунктуальнее и реактивнее любой скорой помощи и пребывает примерно минуты через три. И все тот же Стоп! Приехали!

Ближе к телу

Все, что перед нами и позади нас, – мелочи по сравнению с тем, что внутри нас

Это был краткий обзор не столько устройства, сколько принципов работы внутренних двигателей вашей жизни. Теперь немного ближе к телу, собственно об устройстве и рабочих процессах как снаружи, так и внутри вас. Шарнирный каркас из костей, туго скрепленный мышечными тканями и покрытый кожей. Все внутренности предназначены для обеспечения движения этой мышечно-костяной конструкции. Мозг есть компьютер с программным обеспечением, имеющим задачей управлять этим движением и всеми жизненными функциями. ЖИЗНЬ внутри вас протекает так: что бы получить строительный материал для тела и энергию для его движения, вы потребляете пищу и дышите воздухом. В результате внутренних реакций происходящих при соприкосновении пищи с кислородом освобождается энергия, при помощи которой с вами происходит все что происходит – вы растете, обновляетесь, двигаетесь, живете. До того, как человек изобрел товары и деньги, ему ничего не оставалось, кроме как добывать себе пропитание постоянной дикой охотой. Он гонялся за мамонтами, оленями, зайцами, птицами, рыбами, то есть, за пищей. На все это расходовалось огромное

количество энергии. Он питался добычей, извлекая из нее энергию и строительные материалы для поддержания своего физического тела в крепкой и здоровой форме, дабы затем вновь и вновь охотиться, что бы, собственно, жить! Исходя из таких колоссальных энергетических потребностей, природа позаботилась о возможности пополнения человека «топливом», как минимум, из двух основных органических источников энергии – жиров и углеводов. Так же, позаботилась о том, что бы их можно было извлечь из пищи как животного, так и растительного происхождения. Вот с такими природными программными установками наш человеческий организм живет и по сей день. А ну-ка, включите воображение и представьте, что вам сейчас пришлось бы прыгать по деревьям, бегать по лесам, степям и горам, нырять в моря, реки и озера, что бы добыть колбасу, ветчину, котлетку, гамбургер, пирожное, торт, пиво, чипсы, колу, чай, кофе и т. д. и т. п. Получилось увидеть картинку? Если вы даже представить не можете подобного кошмара, то найдите в интернете и посмотрите старый престарый, но очень красивый и показательный фильм «Миллион лет до нашей эры». Ну а, для начала, попробуйте хотя бы поймать летающую в парке бабочку. Думаю, что минут через пять – десять изнурительной беспорядочной беготни, многие уже бы запыхались, схватились за сердце и рухнули от усталости и беспомощности на лужайку. Да и кому, собственно, нужны эти догонялки? Пошел, а лучше поехал в магазин, наполнил телегу этих самых

жиров, белков и углеводов, умял за круглым семейным столом и завалился на диван перед телевизором или компьютером. Организм в шоке! Куда девать такое огромное количество образовавшейся в организме энергии? Ничего не остается, как складировать ее в виде жира везде, где только можно. При всем этом катастрофическом безобразии, природе все же удалось принять воистину гениальное решение! Основные залежи она решила разместить под кожей. Ну, во-первых, если вдруг в мире в одночасье пропадет вся еда, то ваши жировые запасы будут для вас самым ценным и спасительным накоплением в жизни, и вы умрете не сразу. В зависимости от количества этих запасов, вы сможете прожить без пищи еще почти 10 дней. Во-вторых, природа решила, что внушительная жировая прослойка может спасти вам жизнь, если вдруг вы провалитесь в прорубь или окажетесь без костра на северном полюсе. Ваш жирок послужит вам спасательным кругом и тюленьей шубой одновременно (как известно, жир легче воды и здорово сохраняет тепло). В-третьих, жировая прослойка спасает жизнь, оберегая ежедневно живые ткани от инфракрасного, ультрафиолетового и радиационного облучений, которые так и норовят проникнуть в тело с помощью солнечных лучей и не только, и коварно убить вас. В-четвертых, мы живем в жестком механическом мире, и никто не гарантирован от ударов, падений, порезов, укусов и т. п. А посему, все та же наша защитница природа подумала, что жировая прослойка может послужить прям

рыцарскими доспехами и уберезет вас от смертельных ран и травм. Более того зная, что в области желудка, кишечника и почек нет грудной клетки, которая служит защитой для сердца и легких, она решила опоясать зону их внутреннего расположения, а именно живот и поясницу, мощной жировой «броней». Разве не гениальные решения? Низкий поклон матушке природе за столь заботливый, оптимально полезный рационализм. Но, к сожалению, даже она не в состоянии полностью справиться с издевательствами человека над собой и превратить огромные, постоянно пополняющиеся жировые массы в сплошные полезности. Ей просто ничего не остается, как находить дополнительные складские депо еще где-то внутри вас. И вот, так называемый, висцеральный жир (прошу прощения, что порой попадаются слишком заумные слова) вольготно устраивается вокруг сердца, почек, легких, печени и, короче, везде, где есть хоть малость места... А ведь это какой громаднейший вес! Беда в том, что носить его крайне тяжело, а полноценно жить с этим просто невозможно. Организм, под такой сверх нагрузкой теряет обороты и изнашивается во много раз быстрее, чем у нормального человека. Еще ладно бы, просто тяжесть, а то ведь многие наиглавнейшие органы, как например сердце и почки, обязаны пульсировать. А как пульсировать в мощном и плотном жировом плену? Для вашей жизни и здоровья это невиданная катастрофа. Вы даже не представляете, сколько болезней возникает из-за сала, которое обезобразило чело-

века не только снаружи, но и изнутри. Однако подробнее об этом в главе о питании, потому как мы должны вернуться к вашему устройству. Итак, что бы обеспечить жизнедеятельность и подвижность вашему костно-мышечному каркасу, необходим механизм, который превращал бы съеденную вами пищу в необходимые стройматериалы и энергию. Как мы уже упоминали, организм воспроизводит энергию при помощи химического взаимодействия пищи и кислорода. Это называется аэробный способ производства энергии. Есть и другой анаэробный, но об этом так же несколько позже. А пока идем дальше. Вероятно, я не открою для вас «Америку», если напомним, что наше питание характеризуется наличием в нем белков, жиров, углеводов, минеральных веществ и витаминов. Белок – это главный материал для строительства и поддержания в оптимальном состоянии вашего тела! Из него, в основном, вы и состоите (вода пока не в счет). А вот жиры и углеводы есть те источники энергии, которые, как вы уже знаете, природа придумала ввиду необходимости всегда иметь большие энергетические запасы. Только при наличии и с помощью энергии возможна ЖИЗНЬ! И не только ваша, но жизнь на планете вообще. Вы не моргнете, не шевельнетесь, ничего не скажете, ничего не увидите, и вас не станет, в принципе, если, не дай бог, вы лишитесь энергии. Не верите? А вы попросите того, кому доверяете, на время перекрыть вам носоглотку. В лучшем случае ваша жизнь просуществует минут 3–5. А знаете, что такого делает воздух, без кото-

рого жизнь прекращается? Надеюсь, уже знаете. Это как нет искры в цилиндре двигателя и нечем зажечь горючую смесь и авто стоит мертвая. Это значит, что без кислорода реакция по извлечению энергии из жиров и углеводов невозможна, а это смерть. Ну а нам надо жить! Причем жить хорошо! Забегая чуть вперед, скажу, что все эти фантастические, увлекательнейшие и интереснейшие процессы по строительству, энергообеспечению, делению, безопасности и т. п. происходят ежесекундно в каждой из 120 000 000 000 (ста двадцати триллионов) ваших КЛЕТОК.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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