

# Философия пожилого возраста

(Совершенно блестящая вещь)

Если ты не дочитаешь это до самого конца,  
считай, что ты потерял день своей жизни.  
А когда ты закончишь это читать, поступи, как я –  
разошли эту презентацию друзьям...

\* Перевод с английского: Б.Б.Надеждин, 21.11.2010 \*

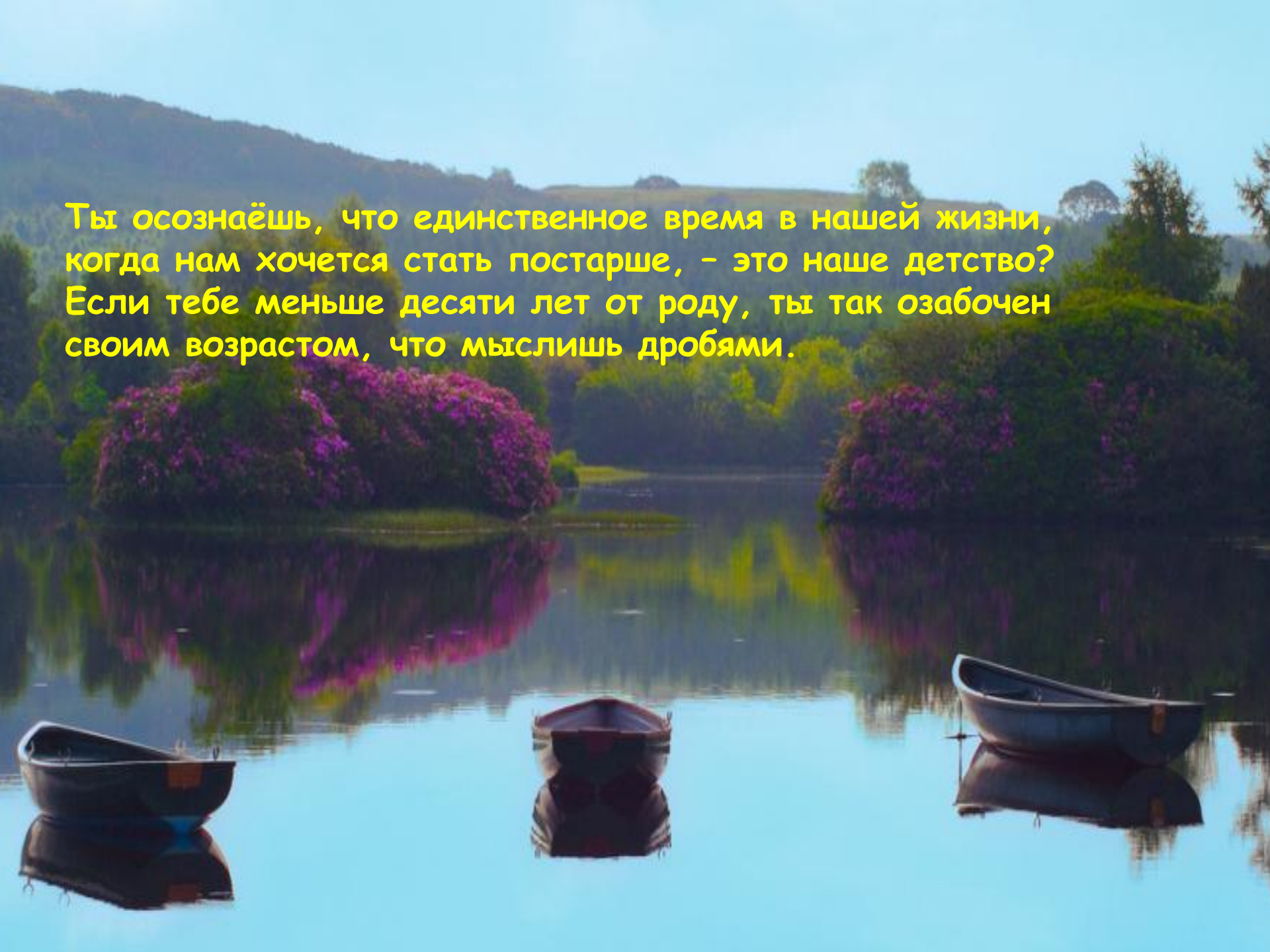
Щелкай мышью!

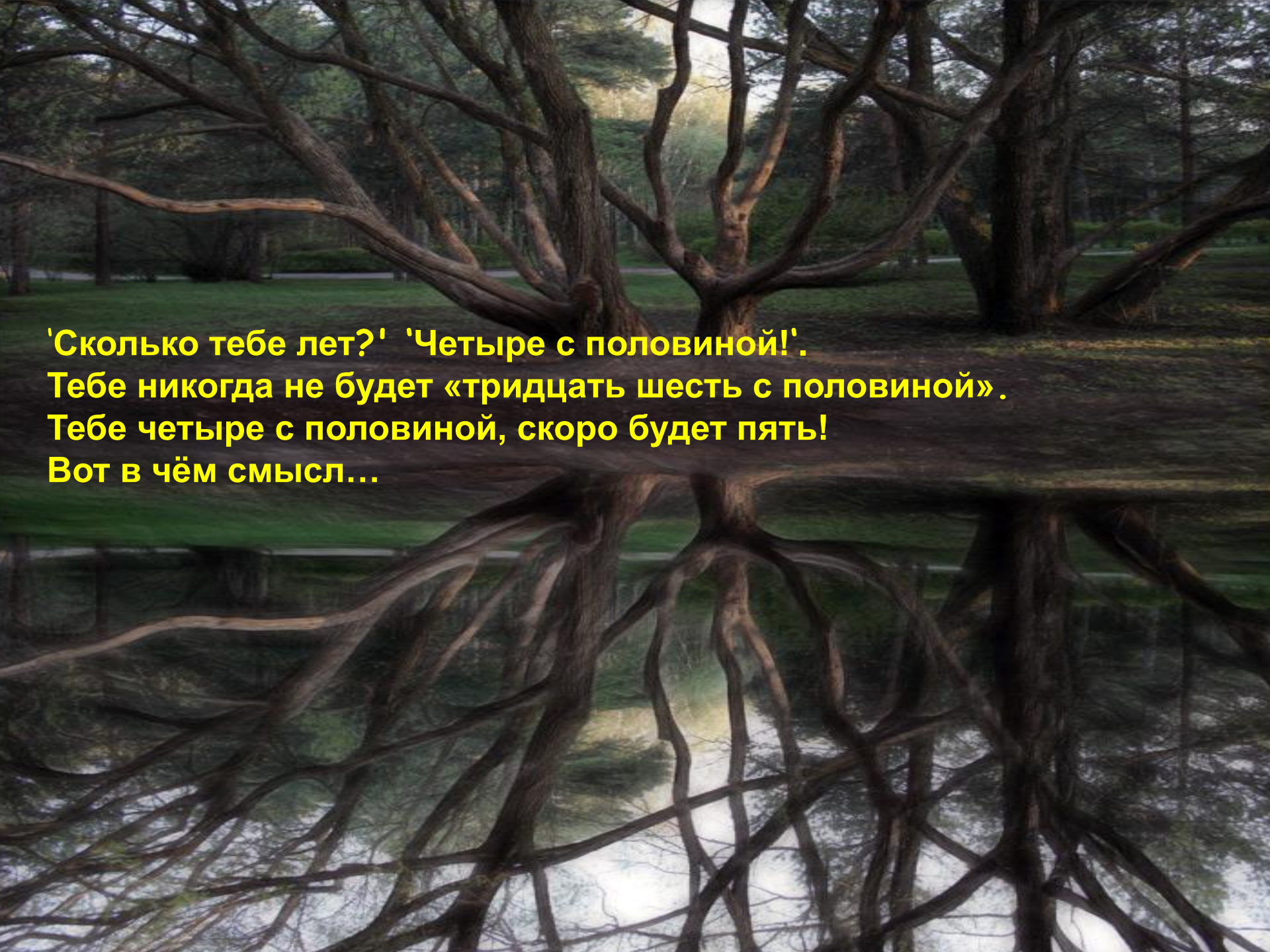
Музыка: Эрнесто Кортазар,  
“История вечной любви”

He Yan Jan 2010




Ты осознаёшь, что единственное время в нашей жизни, когда нам хочется стать постарше, – это наше детство? Если тебе меньше десяти лет от роду, ты так озабочен своим возрастом, что мыслишь дробями.






**'Сколько тебе лет?' 'Четыре с половиной!'.  
Тебе никогда не будет «тридцать шесть с половиной».  
Тебе четыре с половиной, скоро будет пять!  
Вот в чём смысл...**



A scenic landscape featuring a calm lake in the foreground that perfectly reflects the surrounding environment. The sky is filled with large, dramatic clouds in shades of white, pink, and purple, suggesting a sunrise or sunset. In the background, a range of rugged, rocky mountains rises, with the most prominent peak being a large, craggy mountain. The middle ground is filled with a dense forest of green trees, and some yellowish-brown foliage is visible near the water's edge. The overall atmosphere is serene and majestic.

Когда тебе от 13 до 19 лет,  
с дробями покончено.  
Ты прыгаешь на следующую цифру  
и даже немного дальше.

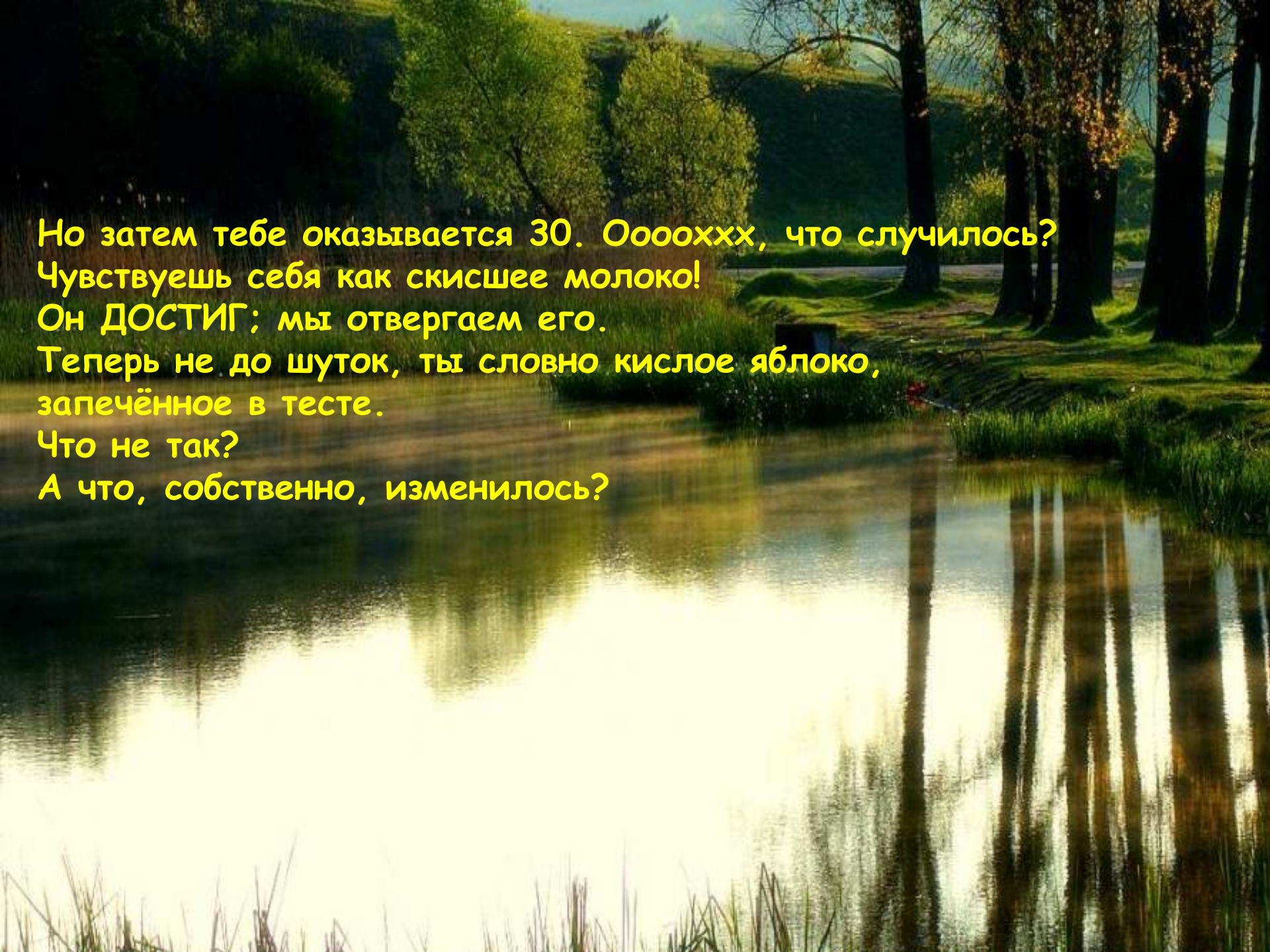




**'Сколько тебе лет?' 'Мне будет 16!'  
Может быть, тебе 13, но эй! тебе будет 16!  
А затем – величайший день твоей жизни.....  
Тебе исполнился 21 год.  
Даже слова эти звучат торжественно.**


**ТЕБЕ ИСПОЛНИЛСЯ 21 ГОД... ДАААА!!!**



A scenic landscape featuring a calm pond in the foreground, reflecting the sky and surrounding greenery. The background shows rolling hills and a line of trees, including some tall, thin trees on the right. The overall atmosphere is peaceful and natural.

Но затем тебе оказывается 30. Ооооххх, что случилось?  
Чувствуешь себя как скисшее молоко!  
Он ДОСТИГ; мы отвергаем его.  
Теперь не до шуток, ты словно кислое яблоко,  
запечённое в тесте.  
Что не так?  
А что, собственно, изменилось?



A scenic autumn landscape featuring a calm lake in the foreground that perfectly reflects the surrounding forest. The trees on the far bank are in various stages of autumn, with some showing vibrant yellow and orange foliage, while others are still green or have turned dark brown. The sky is not visible, as the trees fill the upper portion of the frame. The overall mood is peaceful and contemplative.

Тебе ИСПОЛНИЛСЯ 21 год, ты ДОСТИГ 30,  
затем тебе ПОЧТИ 40.... Тпру!  
Нажми на тормоза, годы улетают.  
Прежде чем ты осознаёшь это, ты ДОТЯГИВАЕШЬ до 50,  
и твои мечты рассеиваются...



Но погоди!!!  
Ты ДОЖИЛ до 60.  
Ты не думал, что ты сможешь!





A scenic landscape featuring a calm pond in the foreground, reflecting the sky and surrounding greenery. The pond is bordered by tall reeds and grasses. In the background, there are rolling green hills and a line of trees, including several tall, slender trees on the right side. The lighting is bright, suggesting a sunny day, with long shadows cast across the grass.


Итак, тебе ИСПОЛНИЛСЯ 21 год,  
ты ДОСТИГ 30, тебе ПОЧТИ 40,  
ты ДОТЯНУЛ до 50 и ДОЖИЛ до 60.



A scenic mountain landscape with a clear blue lake reflecting the surrounding peaks and a large piece of driftwood in the foreground. The text is overlaid on the right side of the image.

Ты набрал такую большую скорость, что  
НАТОЛКНУЛСЯ на 70!  
После этого жизнь идет день за днём;  
сегодня ты ДОСТИГ дня \*!

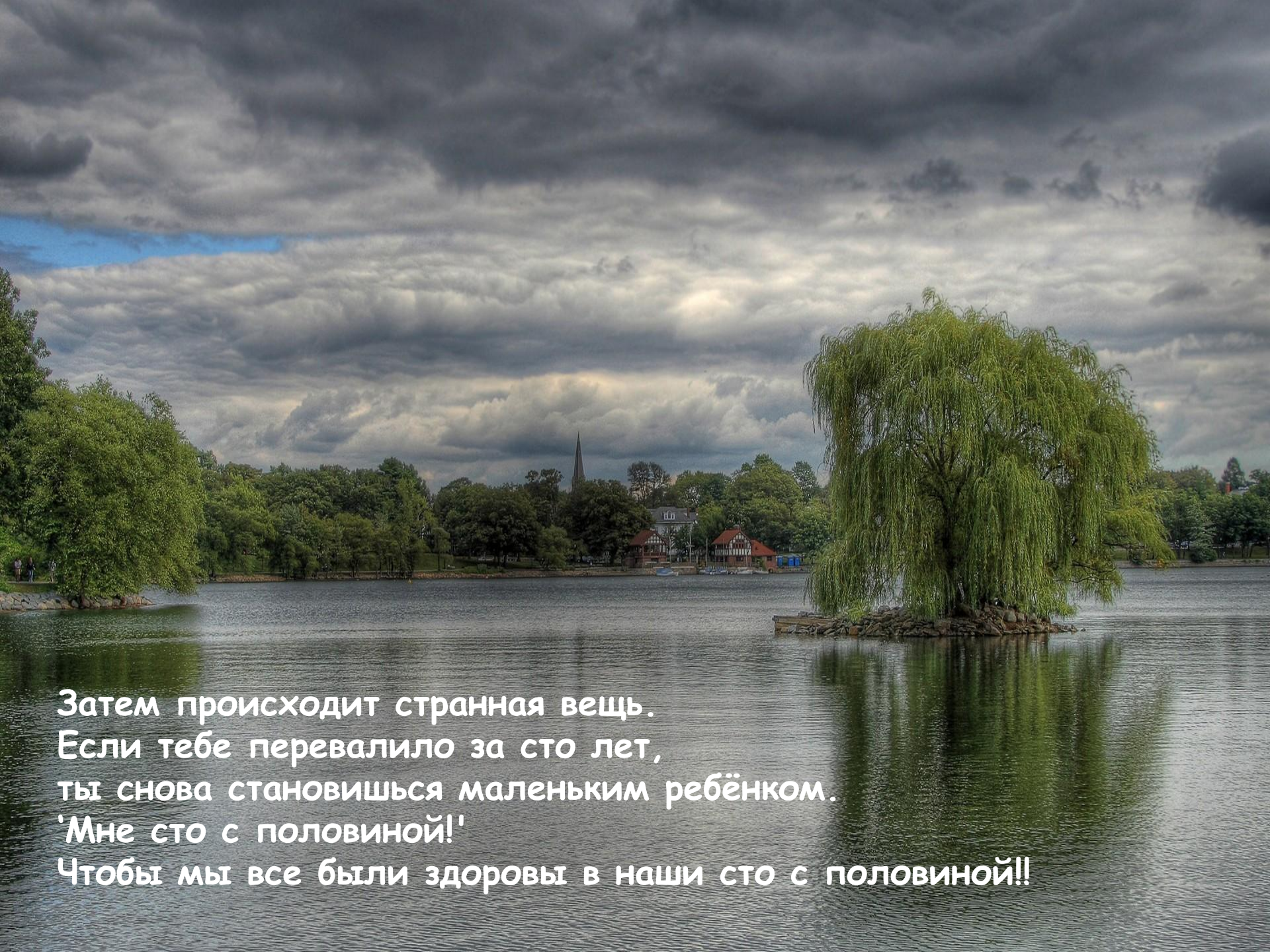




Ты попал в свои 80-е годы, и  
каждый день становится  
законченным циклом;  
ты ДОБРАЛСЯ до обеда; ты  
МИНОВАЛ 16:30 ; ты ДОТЯНУЛ до  
постели.

И такое не заканчивается и в 90, ты  
начинаешь двигаться назад: 'МНЕ  
ТОЛЬКО 92'.





Затем происходит странная вещь.  
Если тебе перевалило за сто лет,  
ты снова становишься маленьким ребёнком.  
'Мне сто с половиной!'  
Чтобы мы все были здоровы в наши сто с половиной!!



# КАК ОСТАВАТЬСЯ МОЛОДЫМ

**1. Игнорируй несущественные числа.**

Это включает возраст, вес и рост.  
Пусть об этом беспокоятся доктора.  
Вот почему ты им платишь.

**2. Заводи только весёлых друзей.**  
Брюзги ослабляют тебя.



A scenic mountain landscape with a lake and a log in the foreground. The mountains are covered in dense forests with some autumn-colored trees. The lake is calm, reflecting the surrounding scenery. A large log is floating in the water in the foreground.

### 3. Учись всю жизнь.

Узнай больше о компьютерах, о самолётах, о садоводстве и тому подобном...

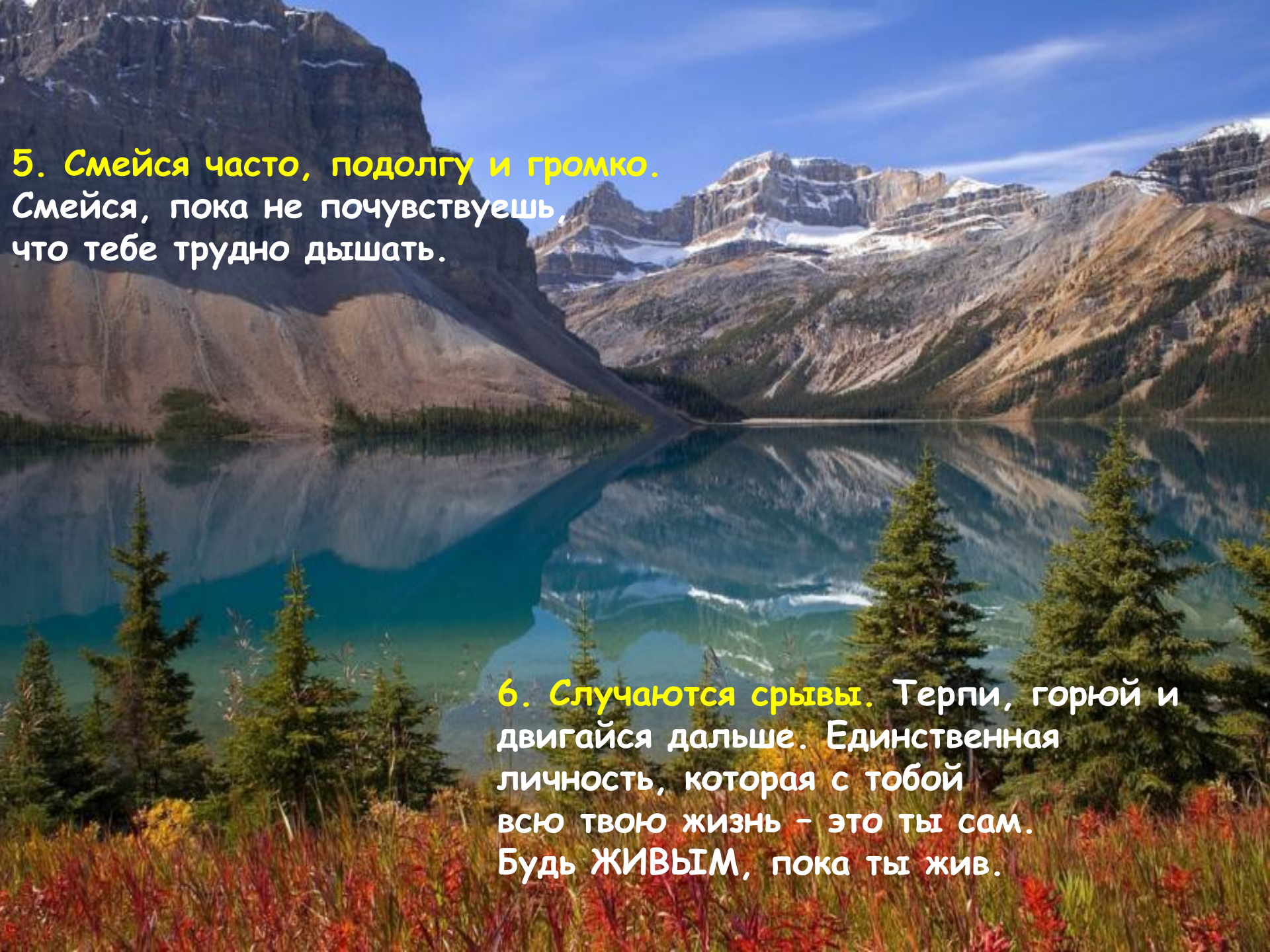
Никогда не позволяй мозгу быть незанятым.

'Пустой ум - сфера действия дьявола'.

И имя этого дьявола - Альцгеймер.

### 4. Получай удовольствие от простых вещей.

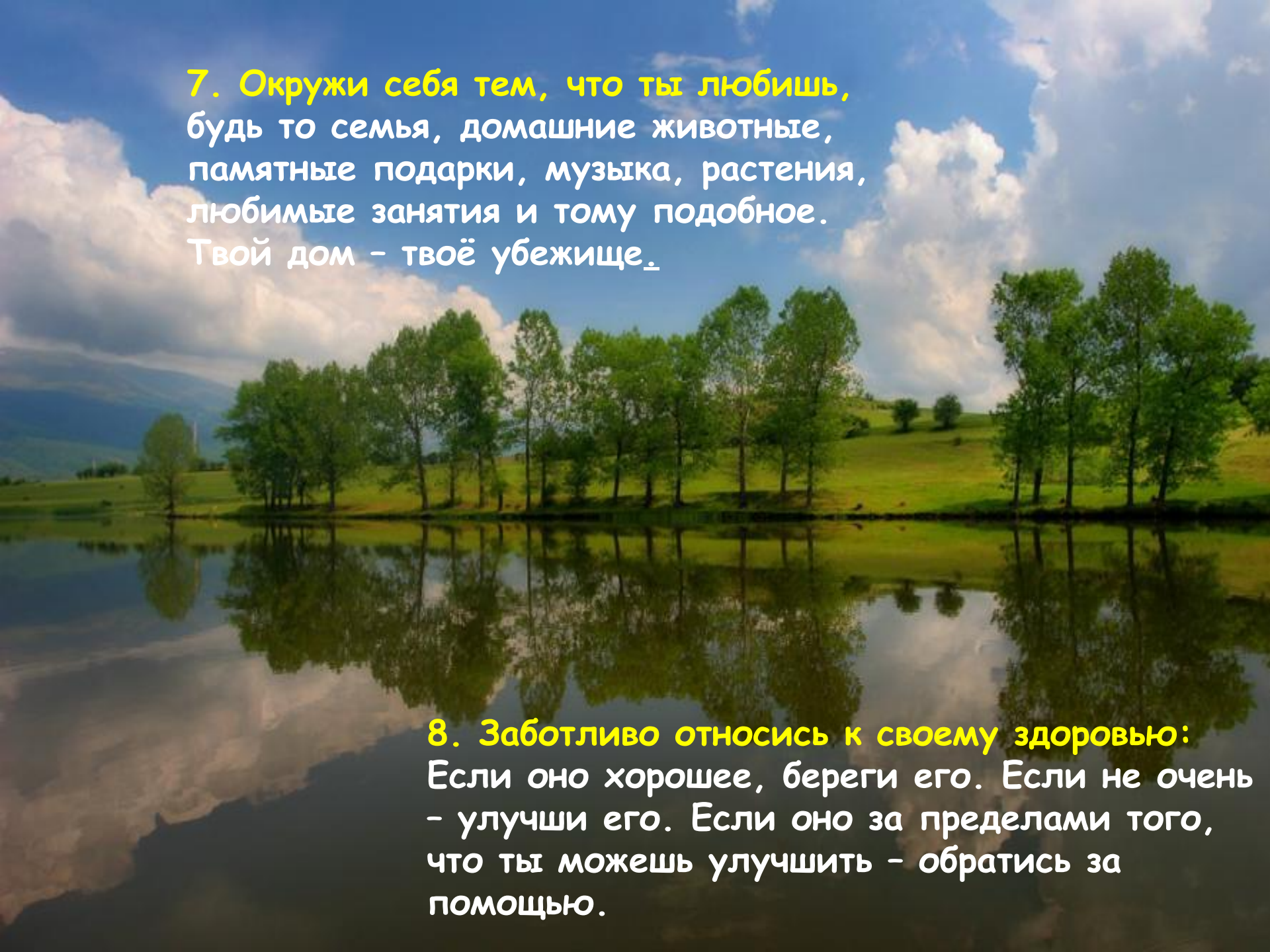




**5. Смейся часто, подолгу и громко.**  
Смейся, пока не почувствуешь,  
что тебе трудно дышать.

**6. Случаются срывы.** Терпи, горюй и  
двигайся дальше. Единственная  
личность, которая с тобой  
всю твою жизнь – это ты сам.  
Будь ЖИВЫМ, пока ты жив.





**7. Окружи себя тем, что ты любишь,**  
будь то семья, домашние животные,  
памятные подарки, музыка, растения,  
любимые занятия и тому подобное.  
Твой дом - твоё убежище.

**8. Заботливо относись к своему здоровью:**  
Если оно хорошее, береги его. Если не очень  
- улучши его. Если оно за пределами того,  
что ты можешь улучшить - обратись за  
помощью.




A scenic landscape featuring a calm lake in the foreground, reflecting the sky and surrounding environment. The sky is filled with soft, white and grey clouds, suggesting a late afternoon or early morning setting. In the background, there are rugged mountains and a dense forest of evergreen trees. The overall atmosphere is peaceful and serene.

9. Не предпринимай поездок в места, которые вызывают у тебя чувство вины.

Погуляй по аллее, пусть даже далеко от дома, съезди за границу, но НЕ в то место, с которым у тебя связано чувство вины.


10. Говори людям, что ты их любишь, при каждом удобном случае.



A vibrant autumn landscape featuring a row of houses with white porches nestled among trees with brilliant orange, red, and yellow foliage. The entire scene is reflected in a calm body of water in the foreground. The text is overlaid on the lower right portion of the image.

**И всегда помни:**  
Жизнь не измеряется числом  
вдохов, которые мы сделали: она  
измеряется числом моментов,  
когда у нас перехватывало  
дыхание.



A scenic view of a rural landscape. In the foreground, a calm river reflects the surrounding greenery. The middle ground features rolling green hills with a stone wall running across them. A small, two-story house is visible on a hillside. The background shows more green fields and trees under a bright sky.

И если ты не пошлешь это  
по меньшей мере восьми людям –  
кто о них позаботится?  
Поделись этим с кем-нибудь...  
Мы все нуждаемся в том,  
чтобы проживать каждый день  
нашей жизни со всей полнотой!!



До новых встреч!!!

