

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...

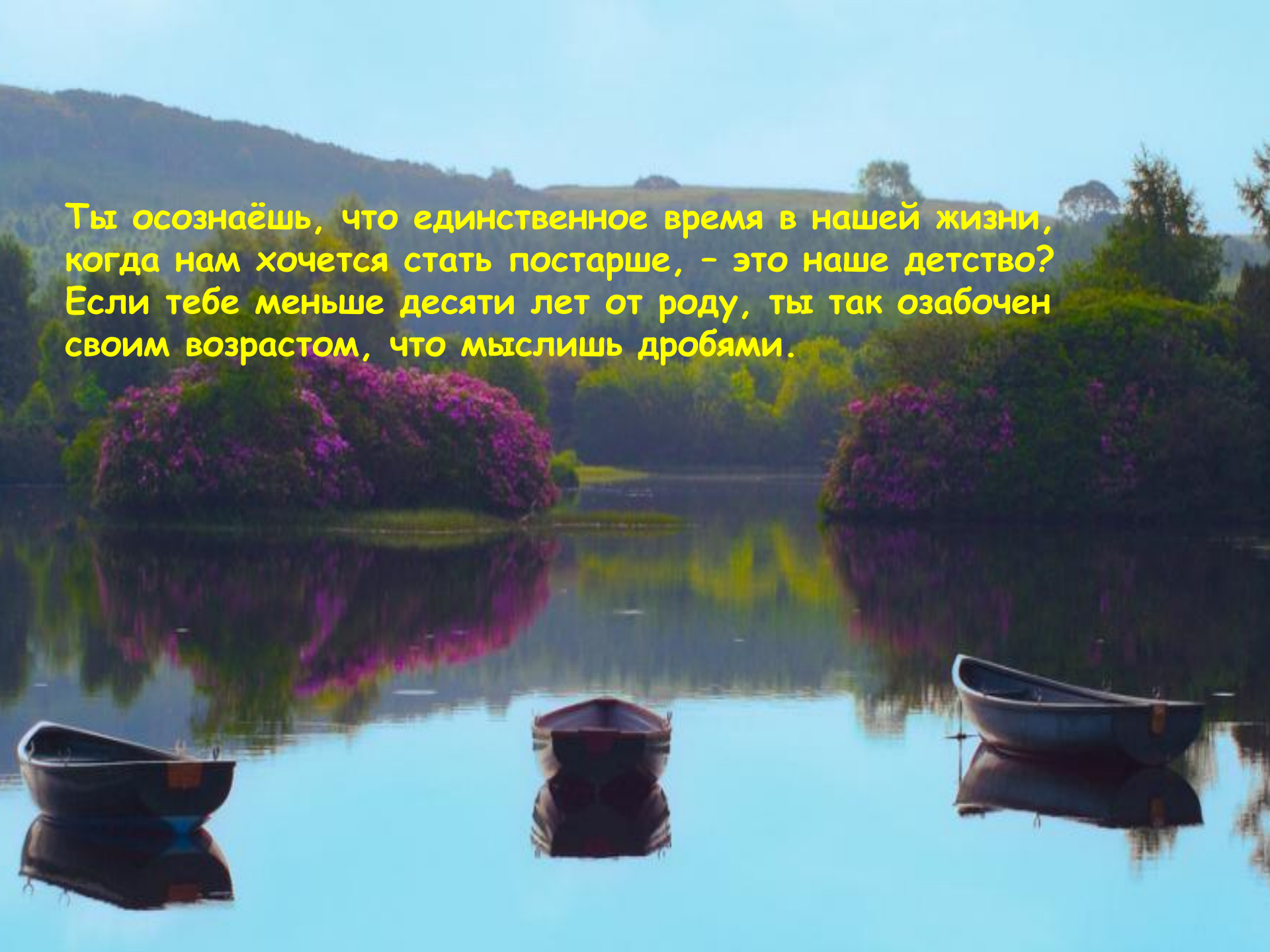
* Перевод с английского: Б.Б.Надеждин, 21.11.2010 *

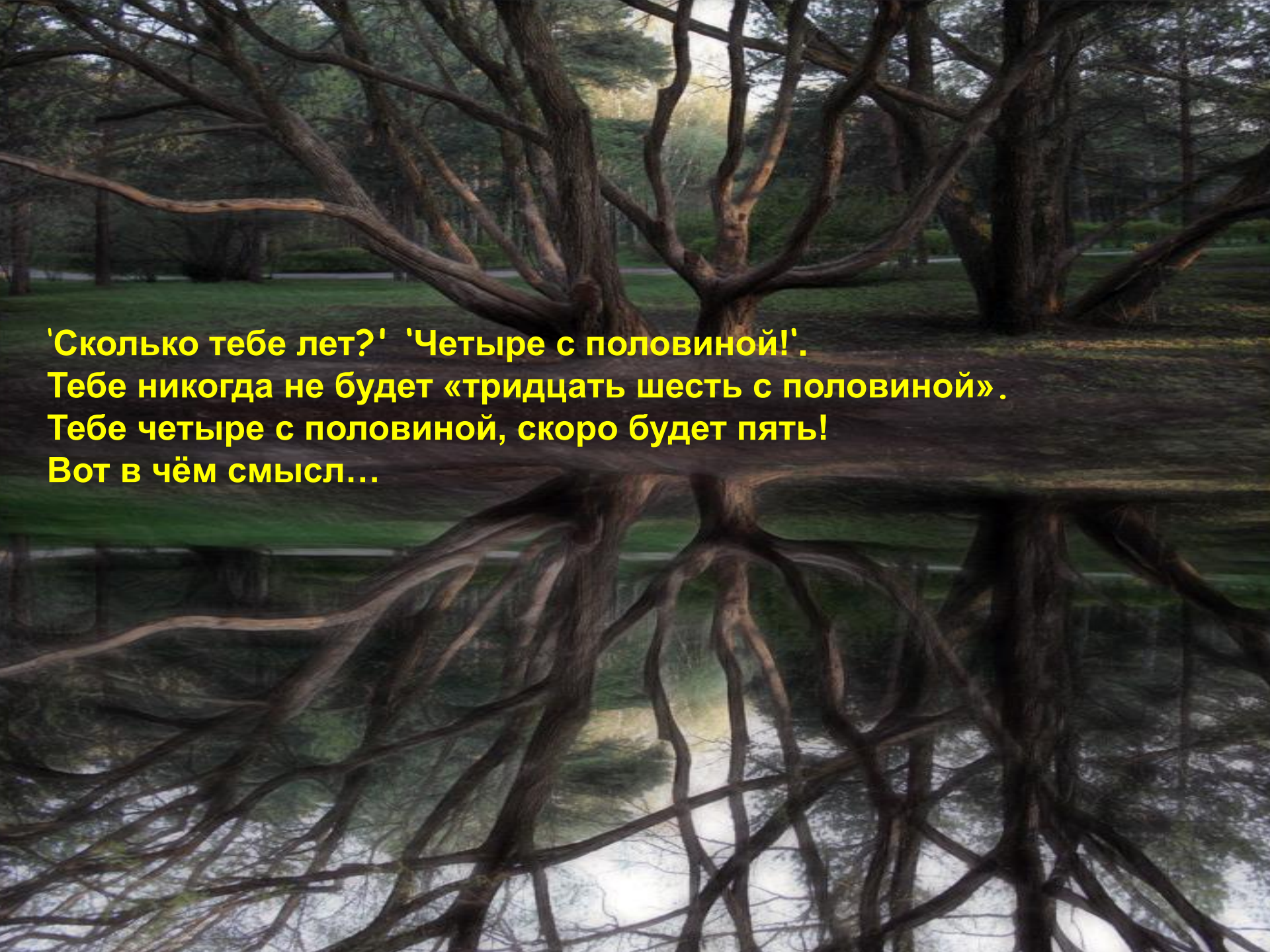
Щелкай мышью!

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...**

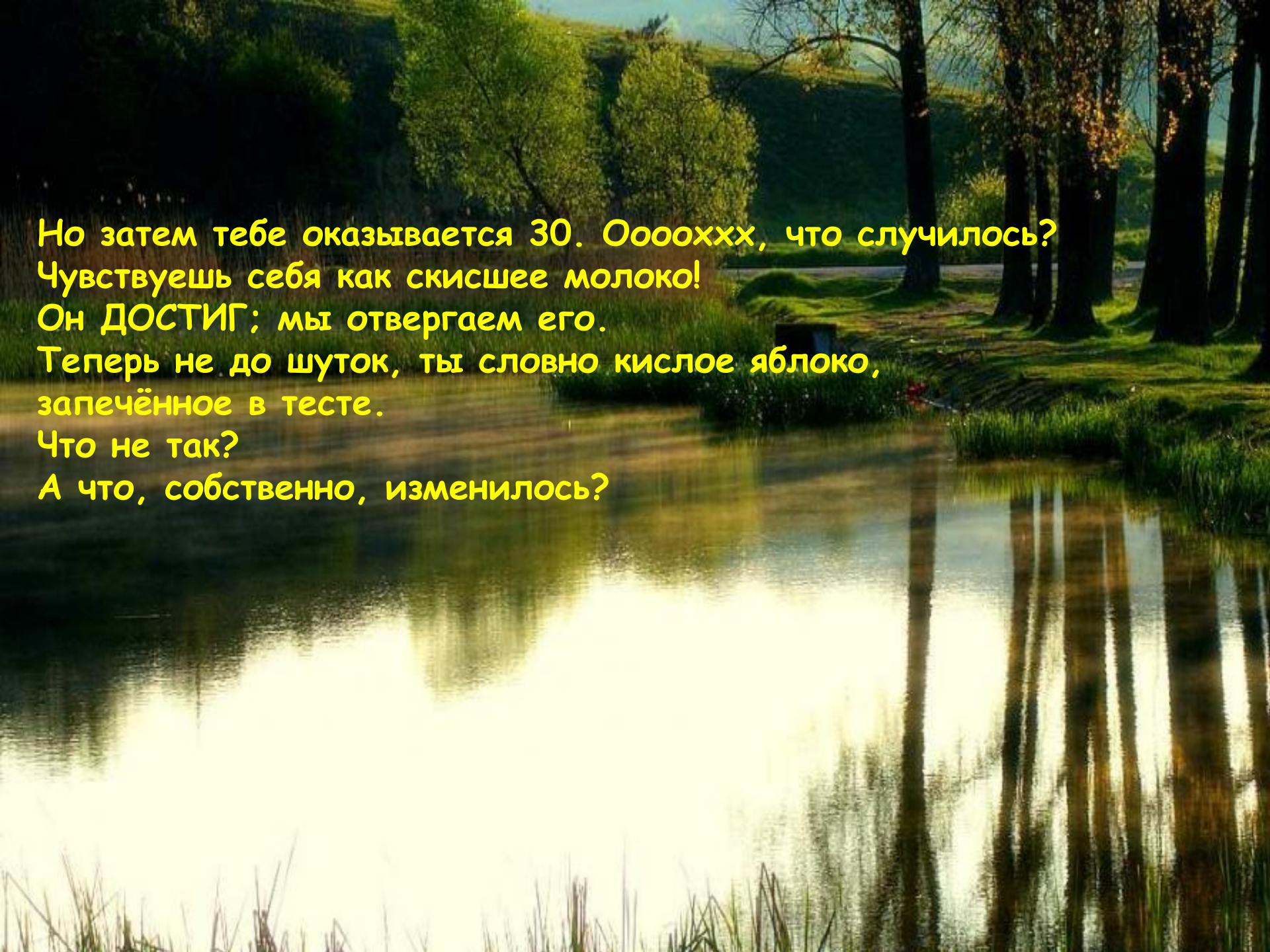
A scenic landscape featuring a large, rugged mountain peak in the background, partially covered in snow. The mountain is reflected in a calm lake in the foreground. The sky is filled with dramatic, colorful clouds. In the middle ground, there are green trees and a field of yellow wildflowers. The overall scene is peaceful 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 are in various stages of autumn, with some showing vibrant yellows and oranges, while others are still green or have turned dark brown. The sky is not visible, but the overall atmosphere is serene and reflective. The text is overlaid on the lower half of the image, centered horizontally.

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.

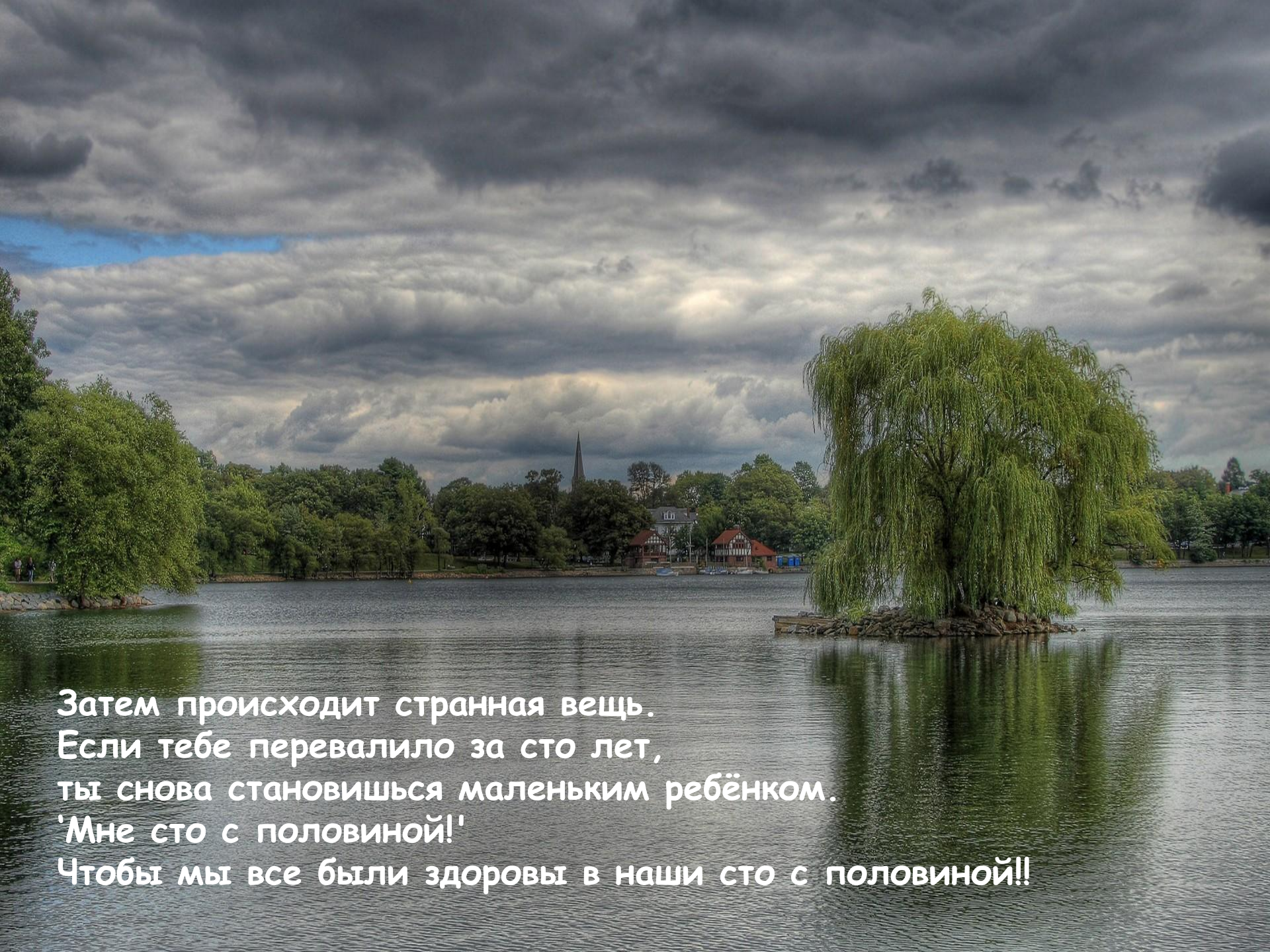
A scenic mountain landscape with a clear blue lake reflecting the surrounding peaks and a large piece of driftwood in the foreground. The text is overlaid on the right side of the image.

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 background features rugged mountains with patches of snow and dense forests of evergreen and deciduous trees. The foreground shows a calm lake reflecting the surrounding scenery, with a large, weathered log floating in the water.

3. Учись всю жизнь.

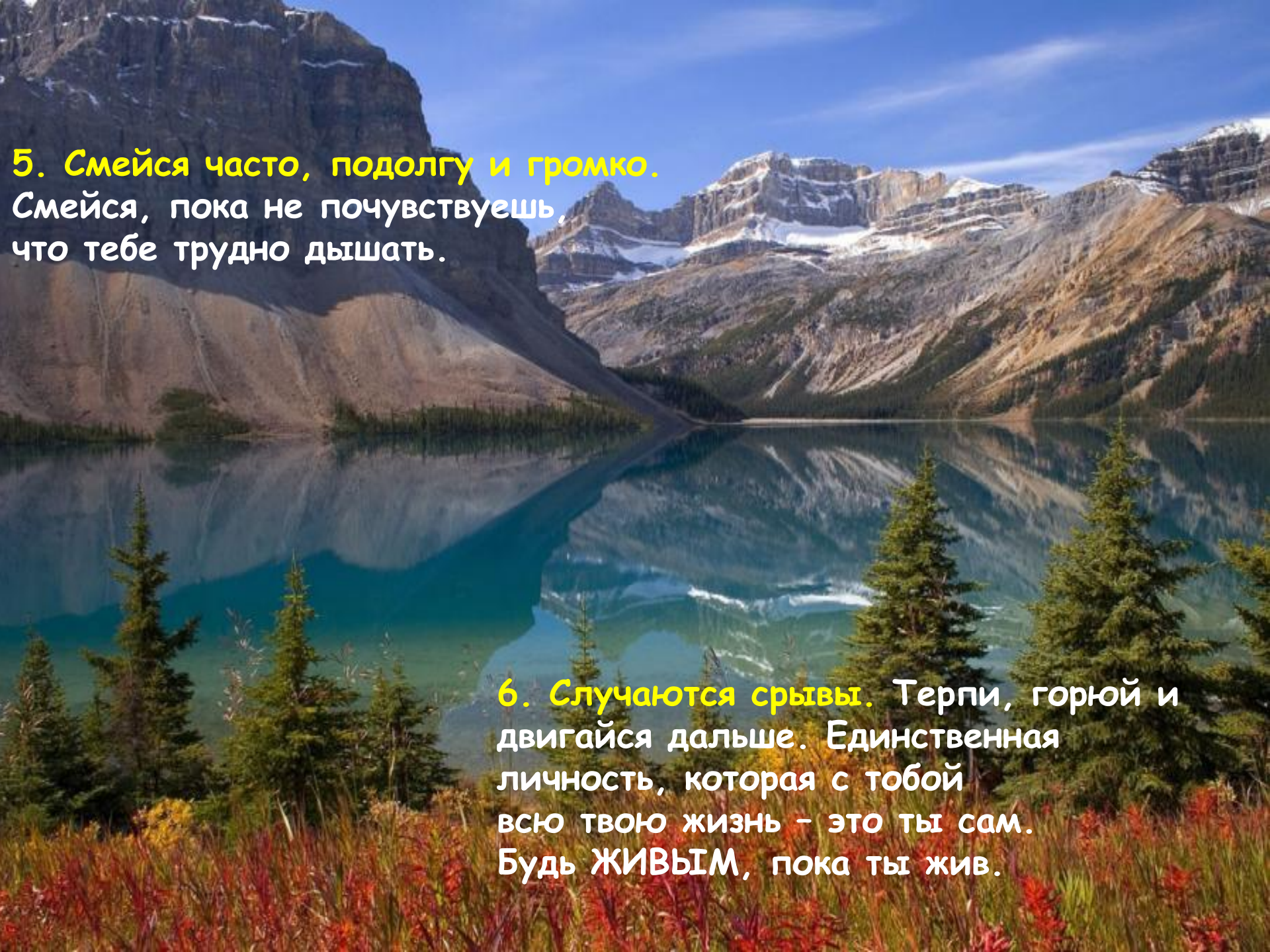
Узнай больше о компьютерах, о самолётах, о садоводстве и тому подобном...

Никогда не позволяй мозгу быть незанятым.

'Пустой ум - сфера действия дьявола'.

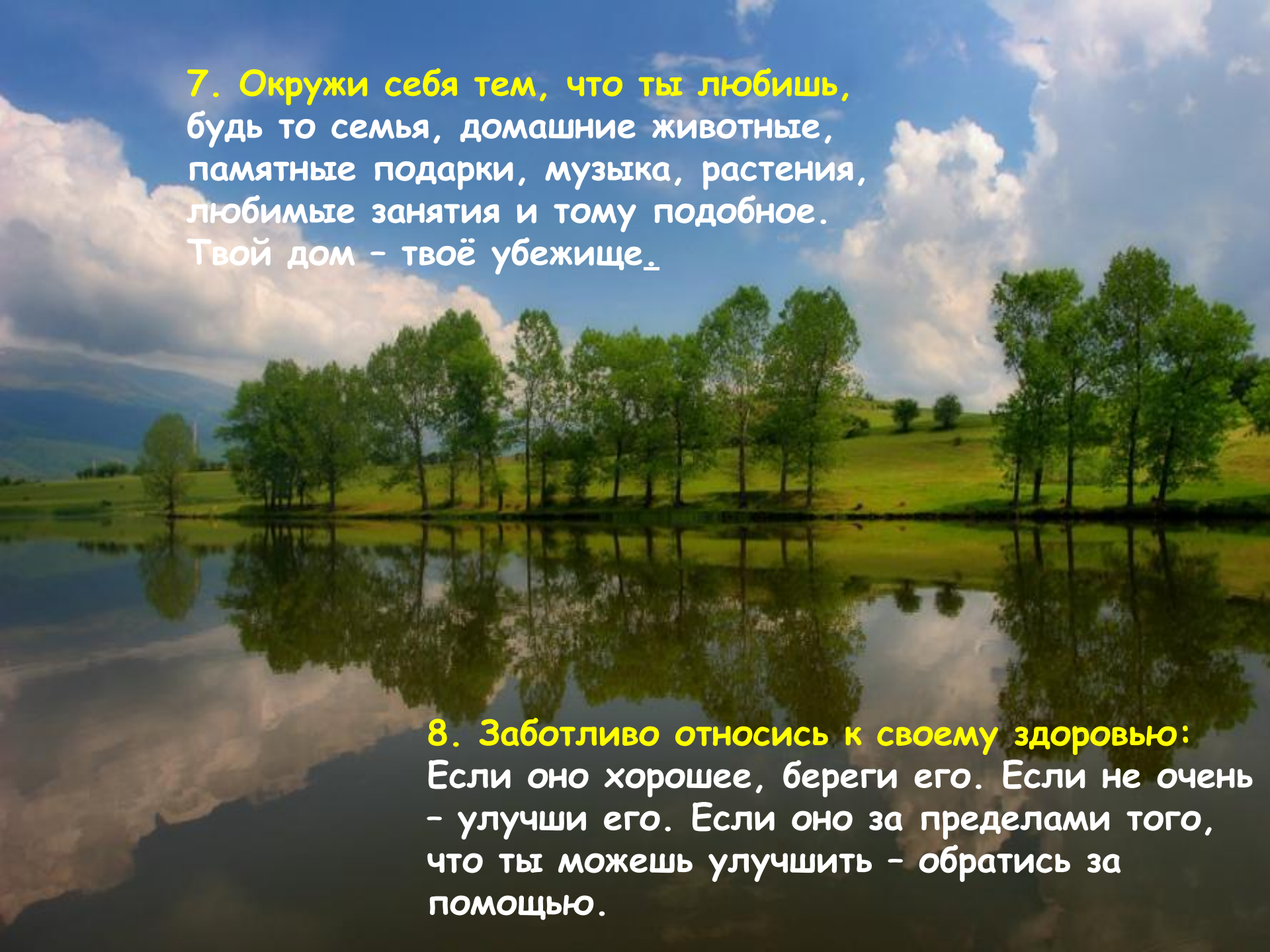
И имя этого дьявола - Альцгеймер.

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 a mix of blue and orange, suggesting a sunset or sunrise, with scattered white and grey clouds. In the background, there are rugged mountains and a dense forest of evergreen trees. The overall atmosphere is peaceful and natural.


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 scenic view of a lake with houses and trees reflected in the water, surrounded by a forest with vibrant autumn foliage. The scene is captured from a low angle, looking across the water towards the shoreline. The water is calm, creating a clear reflection of the buildings and trees. The background is a dense forest of trees with leaves in various shades of yellow, orange, and red. The sky is not visible, as the trees fill the upper portion of the frame. The overall atmosphere is peaceful and serene.

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 pond 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!!!

