

18+

Артур Круг

**МАГИЯ СЛОВ
О СОКРОВЕННОМ:
ЗДОРОВЬЕ, СЧАСТЬЕ И ЛЮБВИ**



ДНЕВНИКОВЫЕ ЗАМЕТКИ.

Артур Круг
Магия слов. О сокровенном:
Здоровье, Счастье и Любви.
Дневниковые заметки

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70955137
ISBN 9785006430211

Аннотация

Автор книги Круг Артур Александрович родился 16 марта 1941 года в России, Республике Немцев Поволжья, работал в Казахстане, несколько лет жил в Германии, в 2015 году вернулся на Родину. Прошел службу в Советской Армии, был инструктором политотдела дивизии Дальней авиации, окончил отделение печати, радио и телевидения Алма-Атинской высшей партийной школы.

Содержание

Предисловие автора	5
Глава 1.	7
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Магия слов.
О сокровенном: Здоровье,
Счастье и Любви
Дневниковые заметки
Артур Круг

Ксения Темборовская *Корректор*

Ольга Третьякова *Дизайнер обложки*

© Артур Круг, 2024

© Ольга Третьякова, дизайн обложки, 2024

ISBN 978-5-0064-3021-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие автора

Открою секрет: моя любимая передача телеканала «Мир» центрального телевидения «Игра в кино», которую ведет большой знаток советских и зарубежных фильмов Сергей Белоголовцев, стала поводом написать эти заметки. Дело в том, что всем победителям этой популярной телеигры ведущий в конце дает, как правило, три волшебных пожелания – Здоровья, Счастья и, конечно же, Любви. Любопытно, что люди с каким-то особым восторгом реагируют на эти кажущиеся на первый взгляд обычными слова, в которых заключен какой-то совершенно особый, магический смысл.

В выпущенной в издательстве «Ридеро» книге «Другое поколение» я попытался раскрыть свое отношение к явлениям, которые происходят в молодежной среде, высказал мысль, что молодежь сейчас не хуже и не лучше, чем была раньше, ей присущи новые качества и она по существу становится другой.

В новой работе постараюсь расширить эти рамки. Затронуть проблемы, составляющие основу человеческого существования, найти ключ к желанию каждого человека в меру своих сил и возможностей овладеть как можно лучше искусством любить, быть счастливым и здоровым.

Здесь, кстати, уместно вспомнить строки российского поэта-символиста К. Д. Бальмонта: «Умей хотеть, и силою же-

лений Господень дух промчится по струнам».

В заметках привожу примеры из жизни, высказывания, афоризмы, аргументы и цитаты выдающихся философов – от Сократа до Шопенгауэра, – выписки из книг моих любимых русских и зарубежных писателей и поэтов – от И. В. Гёте до А. С. Пушкина.

Глава 1.

Слово о Здравье

*Единственная красота,
которую я знаю, – это здравье.*
Генрих Гейне,
классик немецкой литературы

*Здравье не всё,
но всё без здравья – ничто.*
Сократ,
философ Древней Греции

Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Это главная ценность жизни, которую не купить ни за какие деньги.

Практика показывает, что прийти к этой желанной цели, к которой, к сожалению, нет «широкой столбовой дороги», может только тот, кто много-много работает, кто «не боясь усталости, карабкается по ее каменистым тропам». Это К. Маркс в своем «Капитале» относил к тем, кто собирается заняться наукой, но то же с полным правом можно отнести и ко всем, кто озабочен проблемами своего здоровья.

Поскольку в далекой юности я окончил в Казахстане Щучинское физкультурно-педагогическое училище, хотел бы

сделать особый акцент на важности физической активности в формировании личности каждого человека, от младенца до старика.

Жизнь человека начинается с рождения. Закаливание, укрепление и повышение функциональных возможностей еще крохотного человечка – уже залог получить личность физически крепкую, адаптируемую к различным невзгодам, которые могут встретиться на его пути.

В мире нет ничего, что бы не портилось от лени и бездействия. Стоячая вода загнивает, железо без движений покрывается ржавчиной. Земля, остающаяся в покое, не рождает ничего хорошего, зарастает дурными травами, портится. Все находящееся в работе, в движении становится нужным и полезным. Возделанная умелыми руками почва приносит обильные плоды.

А если человек с молодости был не в ладах с двигательной активностью, к тому же откровенно ленив и не хочет бороться за свою жизнь, что его ждет?

Любовь к физкультуре и к спорту, к движению в частности надо активно поощрять и «подталкивать» с детства, чтобы зарождающаяся в ребенке в виде инстинкта радость, сохранялась на всю жизнь.

Важно подходить дифференцированно к физическим нагрузкам. У детей и взрослых они, естественно, разные. Уроки физкультуры в школах должны проходить на хорошем уровне, а не по принципу «построились – побежали», как

в одной из гимназий города, где я вел шахматный кружок.

Далеко не у всех взрослых, как и у детей, есть возможность посещать секции, фитнес-клубы и спортивные площадки из-за нехватки времени или денег. Но тем не менее заниматься утренней зарядкой, ходьбой, делать в день от 5 до 10 тысяч шагов можно всем, даже людям, страдающим различными хроническими заболеваниями.

Великий французский врач-терапевт Арман Труссо в своих работах высказал такое предположение: «Движение может заменить любое лекарство, но никакое лекарство не заменит движение». Конечно, в этом утверждении есть некоторое преувеличение, но движение в темпе, когда человек испытывает удовольствие, «мышечную радость» и чувствует себя комфортно, может с большой вероятностью предупредить или замедлить развитие любой болезни.

В жизни, как в шахматах: сильный игрок никогда не теряет уверенности, надежды, зная, что рано или поздно противник ошибется, отступит и он одержит победу.

Борьба за здоровье немыслима без соблюдения постулатов здорового образа жизни. Это режим дня, рациональное питание, гигиена, закаливание, занятие физическими упражнениями и спортом, чередование труда и отдыха, оптимальный двигательный режим, активная жизненная позиция.

Конфликтные ситуации, вредные привычки, алкогольная и табачная зависимость, лекарственная передозировка, эко-

логический беспредел – от пожаров и наводнений, которые каждый раз, как правило, застают нас врасплох, до тополиного пуха, нашествия комаров и прочей нечисти – сказываются на нашем физическом и духовном самочувствии.

Нам надо научиться стойкости духа, слушать и слышать друг друга, избегать ссор, выяснения отношений, разговоров на повышенных тонах. Совершенно недопустимо, когда молодые родители, папы и мамы, курят на пляжах при детях, во время прогулок со своими крохотными малютками в колясках.

Мой дядя в хорошем смысле слова «самых честных правил», тракторист, трудармеец, был заядлым курильщиком, но никогда не позволял себе курить в общественных местах, в присутствии отца и детей. Сейчас же молодежь, не стесняясь, обкуривает людей везде – на автобусных остановках, в подъездах, возле магазинов, на улицах.

В центре Кургана на фасаде областной клинической больницы красуется лозунг: «Здоровым быть модно. Мы за ЗОЖ». Молодцы, здорово! Но почему модно-то? Что за мода такая? Почему не красиво? Здоровый человек – это красивый человек, а не модный. За здоровье надо бороться, чтобы никто у человека – и он сам у себя – его не отнял. Лично я, когда оно у меня есть и чувствую себя хорошо, ежедневно совершаю прогулки по живописной набережной Тобола, люблюсь небом, закатом солнца, люблю слушать перезвон церковных колоколов. Когда же здоровье меня по-

кидает, чувствую недомогание и дискомфорт, прихожу домой, достаю градусник и прибор для измерения давления и, как правило, обращаюсь к врачам. Хотя понимаю, что наши врачи были бы рады, если бы бедные, а к этой категории относятся в основном пенсионеры, никогда не болели, а богатые, как наиболее привилегированная часть общества, никогда не выздоравливали!

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.