



Приложение к № 28 газеты «Великолукская правда»

Творчество великолучан



Я – человек, как все

Я все стремился вверх – к вершинам...
Считал, что счастье, где-то за горами.
Наверное, с детства так внушили –
Стремление ввысь всегда владеет нами.

А жизнь-то проходила «у подножья гор».
Зачем сказали: «Горы лучше, чем равнина?»
И счастья мы не видели в упор,
Сквозь пальцы, пропустив наполовину.

С годами понимаешь – счастье в нас...
Неважно где ты, на какой вершине...
Недаром же «По Сеньке шапка», – говорят.
Счастье – такое, какого заслужили.

Одни купаются в деньгах, их не считая.
Без них в свободном плавании другие...
У каждого СВОЯ родная «стая».
И каждый новый день встречаем мы впервые.

А может, счастье – это миг,
Когда проснулся и... родные рядом?
ТАКОЙ вершины счастья ты достиг!
Понять умом, почувствовать душой – ОТРАДА!

30.03.2014

А была ли чёрной полоса?

Ты живёшь, свою судьбу ругая,
И Душа устала от потерь.
Это просто полоса такая...
И она закончится, поверь!
Это просто не сложилось что-то
И не досмотрели небеса...
Жизнь еще предстанет беззаботной,
Чёрная растает полоса!
Не везёт? Но это лишь отчасти –
Ты сейчас на новом рубеже,
И тебе назначенное счастье
Где-то рядом ждёт тебя уже.

И наступит день, в тебя влюблённый,
Ласковыми станут голоса,
И себя ты спросишь удивлённо:
«А была ли чёрной полоса?»

07.05.2014

Себя я ощущаю вольной птицей,
В высоком небе радостно летая,
Была для многих главной возницей
И предводителем немалой стаи...

Мне ветер помогал в пути,
А облака божественно качали...
Остановись, мгновенье, по велению души,
Чтоб сердце в унисон счастьем стучало.

Не спору, перейдя черту, порой
Мне солнце крылья обжигало...
Я ж Фениксом – вперёд! И высоты,
Что достигала, мне было мало.

Где силы я брала, чтоб снова вверх?
Опять к заманчивой вершине?
После того, как камнем вниз
Иль штопором в пучину?

Наверное, познав и взлёты, и паденья,
Удерживаешь крепче счастья нить...
Лишь испытав везенье, неудачи,
Ты начинаешь ЖИЗНЬ ЦЕНИТЬ!

06.06.2017

Нелли Грызунова: «Писательство – это такая классная возможность продлить свое существование на Земле»

Не торопите дни

Не торопите дни,
Они и так несутся вскачь.
И каждый прожитый
Уж не вернётся плачь, не плачь.

Не торопите дни,
Они и так бегут мелькая.
Удачные или нет – они твои!
Живёшь, им потокая...
Так разница какая?!

19.11.2012

Прислушайтесь к звоночку Души

Прислушайтесь к звоночку
Своей родной души.
Чего она желает,
К чему она спешит.
А может, и не надо
Ставить ей преград?
Живите, как положено,
Не требуя награды.
Пусть сердце в ритме бьётся,
Стрекочет в животе...
И солнце пусть смеётся
Людям всем и мне.
Пускай мечты сбываются
И встречи будут в срок...
И нервы не срываются,
Чтоб каждый день был «ок!»

14.04.2014

Красота и Красивость

Красивость, Красота... Всегда ли рядом?
Первой лишь фасадность подавай.
Для красоты же мало только взгляда.
Там много глубже всё... Ты так и знай!

Мы покупаемся порою на красивость,
Не думая о мнимой красоте...
Случается тогда такая шалость,
Что входят в Душу к нам не те...

Надо не «вывески» заметить красоту,
Не слов пустых, а отношения –
Поступков каждодневных красоту...
И тут не может быть другого мнения!

Но среди серых будней
Пусть Красивость тоже будет,
Обманом наши чувства будит...
И пусть ещё не раз порадует нам глаз...
ПУСТЬ БУДЕТ!

14.06.2014

Грустная правда

Я проиграю, если посмотрю назад...
Не знаю, сколько светит впереди?
И пусть беспешно, но всегда вперёд,
Осознавая, ЛУЧШЕЕ осталось позади.

«Есть в возрасте любом хорошее», – твердят.
Выискывать его труднее с каждым днём.
Цепляться за него, правда, не устаём,
Ведь, пока дышим, на своих ногах – ЖИВЁМ!

Сегодня предложили антидепрессанты принимать.
Зачем? Хандра всегда сопровождает увяданье.
Чего теперь на зеркало пенять?
И надо ль рьяно сохранять «руину зданья»?

Мне помогает смена обстановки,
Встреча с друзьями, кого пока случается найти.
Да хорошо бы новые вливанья...
И лучше б оптимистам встретить на пути!

04.04.2014

А наша жизнь похожа на прогноз
Погоды, что синоптики вещают.
То потеплеет, то опять мороз,
То перемены ветра обещают.
Прогноз погоды сердца и души,
Прекрасный мир, его никто не судит, –
Вчера в слезах, сегодня рассмешишь,
А завтра удивлением разбудит.
Местами где-то снова будет дождь.
В сердца он постучит самоуверенно.
А ты, как я, сегодня солнца ждешь –
Местами... Временами... Кратковременно.

Сегодня репетировала старость,
Мне мастер-класс преподнесли.
Свекровь Надежды утомила малость,
Но перспективу я увидела вблизи.

Потерял к жизни интерес:
Внешнему виду, обуви, одежде...
У неё норма, что не жди с неба чудес,
И крест поставлен на любой надежде.

Нытьё, эгоцентризм махровый...
Потухший взгляд и разговоры всё о том,
Что жизнь проходит bestолково...
Сама-то не шевелится при том.

Неужто это ждёт меня?
Но даже в малой хвори и болезнях,
Пока ещё чуть варит голова,
Быть оптимистом-то куда полезней!

ХОТЯ...Сегодня репетировала старость...

21.04.2014

Данность

Всё чаще гостит сожаленье,
Всё реже смеёмся безоблачно.
Возможно, мы люди осенние,
Но в душах по-летнему солнечно.

Мы тянемся – будто подсолнухи –
К теплу, доброте, пониманию.
Всё легче прощаются промахи,
Труднее принять невниманье.

В глазах – удивление времени,
У губ – всё заметнее чёрточки...
Мы люди осеннего времени,
Мы люди – открытые форточки.

Легко отдаём – и нуждаемся,
То греем – то зябнем от холода.
Как листья, кружим, осыпаемся –
Но любим безвременно молодо...

09.06.2014

Тебе звонит моя Душа

Тебе звонит моя Душа
Сквозь тьму прошедшую столетий,
Сквозь повесть прерванного сна...
Без слов, без фраз и междометий...
Она на проводе молчит,
Ей, как маяк, звезда лишь светит...
Но, может быть, в какой-то миг
Моей Душе твоя ответит.

Соединится разговор
Без объяснений и причины,
И эхом пронесётся с гор,
С лощины сонной – до вершины.

И будет падать не спеша
Сквозь тьму прошедшую столетий
В ладонь – моя Душа...
Без слов, без фраз, без междометий...

01.05.2014

Вновь о Душе

В Душе у каждого есть тихий уголок,
Куда мы никого не допускаем...
И вместе с тем мы трепетно мечтаем,
Чтоб кто-нибудь переступил порог...

30.06.2014



Творчество великолучан

Ассоциация при рассматривании картинки...

Пожить бы хоть денёк вальяжно:
Кофе в постель, на шёлке ночью спать,
Не думая о житейски важном...
Пальчик ко лбу и вирши сочинять.

Но нечего судьбу гневить – всё в шоколаде...
Жива и на своих ногах...
И не осталась я в накладе,
Хотя...на шёлке не случилось полежать...

Вальяжно бы денёк пожить!
Кто запретит мечтать? И ждать!

14.06.2014

Люблю я запах...

(по ассоциации с запахом кулича)

Люблю я запах свежееиспечённого ржаного,
И аромат парного молока,
И молодого сена – пряного такого...
Ведь это славилось во все века.

Легко мы дышим в чисто прибранной квартире.
Нас умиляет запах малого дитя,
И амбра женщины в объятиях мужчины...
И дуновение Весны, пусть даже «на закате дня».

19.04.2014

Звёздный дождь

Идём по жизни, как по Млечному пути,
Толпой почти безликой...
Но как ты смог меня найти?
Звездой сделав Великой!
В бескрайнем космосе средь звёзд
Местечко для меня нашлось...
Песчинкой, очень малой пусть,
Сверкнуть всё ж удалось...
Тебя, мой друг, благодарю
За звёздный пьедестал
И за рассветную зарю,
За комплиментов шквал!

20.06.2014

В состоянии турбулентности

*Турбулентный характеризуется
неупорядоченным, хаотичным движением*

Я в состоянии турбулентности сейчас,
По сложным траекториям живу.
Не различаю я, где сон, где явь.
Возможно, так бывало и у вас?

Куда-то всё спешу, не успевая,
Запуталась я в вихре неудач...
И тут хоть радуйся, хоть плачь,
А нужных дел свершаю очень мало.

За многое хватаюсь. Алчно хочется ещё.
Но то и дело жизнь в сторону относит...
На волосах положенная проседь,
А я ещё надеюсь, что... не всё...

Моё лицо поизносилось,
А нервы вдрызг, свихнуты...
Фигура жирным слоем скрыта,
А ноги, словно пути...

НО!

Ещё тверда моя рука
И голова варит...
Фантазии – широкая река!
Об этом мне Душа твердит.

Живу!
05.09.2014

Снег выпал этой зимой
Запоздало, небрежно и робко...
Осознав, что творится со мной,
Всё ж ищу я к счастью тропку.

Где-то я затерялась в пути...
Давят мысли, дела, боли.
Свою тропку никак не найти.
Позабыла нюх к жизни что ли?

Знаю я, что нельзя хандрить,
Выделять лишь удачу надо.
Тепло и улыбки дарить...
И тебя отыщет награда.

Верю я, что судьба наградит,
И возьмусь за иголку, перо...
Рано ставить судебный вердикт,
Говорить, что совсем не «свезло».

Снег выпал этой зимой
Запоздало, небрежно и робко...
Осознав, что творится со мной,
Я НАЙДУ к счастью тропку!

18.11.2015

Что-то томит меня
И не даёт покоя...
Незавершённость дня
Чувствую глубоко я...

29.01.2016

Я жадный человек

Я жадный человек.
Я жадная на дружбу,
Да крепкую, пусть не навек,
Но без корысти и «не в службу».

Жадна я на любовь.
Не внемлю пресной жизни.
Влюбляюсь вновь и вновь,
Порой до самой тризны.

На радости я алчная,
Что люди дарят мне.
Им очень благодарна я,
Открытая вполне.

Я человек жадный. Я всего хочу!
Хочу счастья много. И ещё хочу:
Очень-очень много самых добрых встреч,
Память о которых захочется сберечь.

Моя Душа

В страну моей Души нельзя без виз!
Границы охраняются надёжно...
Попасть в неё без искренней любви
Иль настоящей дружбы невозможно.

22.07.2014

Настроение

Бывает настроение нашкодить, пошалить...
Быть в кураже, безудержно смеяться,
С подружками болтать, о «девичьем» всё говорить...
И просто жизнью наслаждаться! БЫВАЕТ...

22.06.2014

Гимн Ничегонеделанью

О! Эта сладость ничегонеделанья!
Звон в голове...Он музыкальный, он звенящий.
И радость, радость вдохновенья...
И зуд творить...Он настоящий!

А вдохновившись в полной мере,
Свободу сердцем ощутив,
Рифмуи хоть что, в своей манере.
Слагай не покладая сил!

24.06.2014

Мантра

Пусть ночь мне подарит Луну и Кометы,
А каждое утро – цветные рассветы...
А если взгрустнется – пусть Эхо ответит,
Чтоб самой счастливой была на всём свете!

28.06.2014

Фантазия на тему возраста

«Из этой тучи, увы, дождя уже не будет», –
Так со стороны про нас можно сказать.
Но брошенная тень на землю мысли будит,
О том, что опыт наш лопатой можно собирать.
И след оставлен в коридоре жизненного счастья.
Он памятен не только лишь для нас,
Но и для тех, в чьих судьбах принимали мы участие.
Да, в этом, если честно, убеждались мы не раз...
Пусть теперь мы Тучи, из которых дождя уже не будет,
Пусть не сможем землю оросить...
Прожита большая жизнь...Удачная ль, не очень...
Но не надо за это Бога нам гневить...

06.07.2014

Бывает так уж солоно...

Бывают тёмные дни по погоде,
Бывают чёрные дни по судьбе...
И тогда, может быть, в угоду
Появляется жалость к себе.

Переждать...ведь время лечит,
Потерпеть, веря – всё пройдёт...
А уныние сдает, калечит...
Потому с оптимизмом вперёд!

23.07.2015

Как мы спасаемся от стресса?
«Идти к друзьям», – толкует пресса.
Когда ж меня подводят силы,
Пишу стихи... пусть некрасиво.

В них скидываю боль, тоску,
Как груз ненужный с плеч.
Поплачу, пусть взгрустну,
Чтоб себя как-то уберечь.

А вот, когда мне хорошо,
Рифмуется с потугой...
«Кажется, ведь «свезло», –
Я жалеюсь подруге...

Когда стихи ложатся под перо,
Эмоции тебя переполняют...
Значит, мне чаще плохо, чем хорошо?!
Вот и теперь слезинки подпирают...

17.09.2016

Коротко о жизни, мечте...

Сегодня рада просто так.
А почему? Сама не знаю.
Но жизнь прекрасна – это факт!
И этот факт я обожаю.

14.08.2015



Многоточие – это ушедшие на цыпочках слова

Уж вроде бы и ждатель-то больше нечего,
Уложены в копилочку года...
Так почему же с неба так доверчиво
Сияет снова синяя звезда.
Давно ушла весна неповторимая,
Изношены одежды все до дыр,
Но мокрым носом тычется незримая,
Щенячья радость в мой уютный мир.
Как здорово! Как жить-то всё же здорово,
С дождём поплакать, с солнышком – светить.
Конечно, жизнь порой бывает с норовом,
Но так легко мне это ей простить.
За день в трудах и за закат застенчивый,
За свет в окне, за иву у пруда,
И что в глаза мне с неба так доверчиво
Сегодня заглянула вдруг звезда...

07.01.2015

Я – Вселенная

Каждый находится в центре
Своей Вселенной!
Вот – Я!
И вся вселенная моя...
Смысла нет не верить в это.
Это правда! Я не Я!
Каждый чувствует себя Планетой.
Весь Космос мой!
А Я одна, неповторима.
Короткой вспышкой проживу свой век.
Это – мой Век! И это ли не диво!
В августе сгорают звёзды –

ЗВЕЗДОПАД!

Будто Души некогда живущих,
Рвутся к нам, толкаясь невпопад.
К небу звёздному я подниму глаза,
Призадумаясь о прошлом и грядущем...
О плохом думать совсем нельзя,
Это ясно всем живущим!

24.08.2014

Бывает так уж солоно...

Бывают тёмные дни по погоде,
Бывают чёрные дни по судьбе...
И тогда, может быть, в угоду
Появляется жалость к себе.

Переждать...ведь время лечит,
Потерпеть, веря – всё пройдёт...
А уныние сдает, калечит...
Потому с оптимизмом вперёд!

23.07.2015

Уходи, пустота

Кот свернулся клубком...
Гул машин за окном.
Переделав дела,
Отдохнуть села я.

Мысль моя ни о чём,
А дела? Нипочём...
Не хочу ничего,
И не жду никого.

Уходи, пустота!
Ты пришла неспроста...
Возвращайтесь, дела!
И трудись, голова.

Жить по полной хочу! –
Не шепчу, а кричу.
Раскисать, право, рано,
Теребить нельзя раны...

17–18.11.2014

Да, я тороплюсь...
Но хочу успеть
Жизнью насладиться,
Гимн сложить и спеть!

Жадно в жизнь вцепившись,
Просто жить хочу!
Не стесняясь пересудов,
На весь мир кричу!

20.08.2014

У каждой реки свой плеск,
У каждой Души свой дождь,
Ты веришь не в то, что есть,
А в то, чего всегда ждешь...

17.08.2015

Тревога

Дождик весь день...гроза...
Настроение под стужу погоде.
Слезой застланы глаза...
Хотя не так всё страшно вроде.

26.07.2015

Я не буду гадать, что в жизни найду...
Я не знаю, что ждёт, и не надо.
Я – живу, как хочу, – улыбаюсь, грущу,
Я имею, что есть, и рада!
Я забыла про завтра...ушла от вчера...
Только здесь и сейчас миг любви и добра!
Есть восторг от мгновенья, в котором живу!
Есть слова благодарности этому дню!

28.01.2016

Теперь не бегаю и даже не жожу...
Правда, не «ползаю» пока...
Степенно «плаваю», но я ведь не лежу.
Судьбу благодарю, что на ногах,
Соображаю как-никак...
Не потеряла к жизни интерес,
Со всем справляюсь и не жду чудес
с небес.

Стараюсь философски подходить
К тому, что в старости положено так жить:
Как можно дольше бодрость сохранить
И, даже когда кажется, нет больше сил,
НЕ УНЫВАТЬ.

17.03.2017

Творчество великолучан

Смешались дни, недели, числа...
Так получилось, что вне времени живу.
Волею судьбы так вышло.
Я возвращения в реальность жду.

И хочется мне исполнения желаний,
Чтоб разомкнулся круг тревог...
Жить лёгкостью воспоминаний,
С надеждою, чтоб Бог помог.
01-02.08.2015

Хочу красивого полёта,
Пусть даже ветру вопреки...
С радостью встречать рассветы!
А на закате ждать протянутой руки.
Хочу я солнцу улыбаться,
И лицо снегу подставлять,
Хмурым тучам не огорчаться,
И в круговерти жизни с лёгкостью дышать.

Остановись мгновение на миг,
Теперь каждый момент ценю,
Благословляю каждый шаг...
За неудачи лишь себя виню.

Казалось, сколько много впереди:
Времени, радостей и встреч...
Но жизнь шаг притормозила...
Как ритм её ускорить и сбредить?
01.03.2017

Вчера – это значит захлопнулись двери...
Но надо идти всё вперёд и вперёд!
Откроются новые, лучшие – верь мне!
Ты только готов будь собраться в поход.

Движение – жизнь, тебе скажет каждый,
А лучше к мечте, согласитесь со мной.
Желания сбудутся (точно!) однажды,
Идущего к цели не смоеет волной!

Легко говорить, призывать нетрудно,
Но как же сложно не сбиться в пути.
Быть надо упорным, но больше мудрым,
Чтоб тропку СВОЮ к счастью найти!
25.10.2015

Благословляю всё, что происходит.
Плохое я как наказание приму.
Хорошего ведь больше, каждый знает,
Поэтому я ГИМН пою каждому дню.
Проснувшись, радуясь, что солнце увидела,
Но не беда и если дождик за окном...
Ведь в жизни радостей не так уж мало...
И даже когда град со снегом – два в одном.

08.03.2017

Знай, у каждого разное «больно»,
Знай, у каждого разное «страшно»!
Не суди со своей колокольни
Неизвестно сколько этажной...

Знай, у каждого разное «надо»,
Знай, у каждого разное «сложно».
Впрочем, в представлении ада
Обобщить и сравнить невозможно.

Знай, что правда бывает другая,
А не та, что приносят на блюде.
Присмотришься к тем, чьи судьбы пугают,
Это – самые сильные люди!
18.01.2016

Я, может, становлюсь ранимой,
Что старость подступила не спеша.
И с каждым годом всё неукротимей
Бунтует в теле юная душа...

Когда мне говорят, что я старею,
Что жизнь уже похмелье, а не хмель, –
Я кулаки сжимаю, я зверею!
Я старость вызываю на дуэль...

01.06.2016

Наконец начала «шевелиться»,
В позитивное русло вхожу.
Настроением таким насладиться
Заклинаю судьбу и прошу...

15.08.2015

Ветер растрепал мою сирень.
Он-буян деревья с корнем вырывает.
Солнце из-за тучки пригрозит,
А он резвится, устали не знает.

Все бессильны перед натиском таким,
Пред ним пасует даже сильный самый.
В сражение «лоб в лоб» не выйдет
ни один,

Ни новичок и ни «боец бывалый».

Вот в штормовую полосу и я вошла.
Не справиться с болячками, делами.
Я будто в неразрывный круг зашла...
Где выход?
Так порой судьба играет нами.

Но надо удержаться на ногах.
Понять, что выход есть!
Искать и не сдаваться!
Молиться, чтоб застыло на устах:
«ЗА ЖИЗНЬ НАДО ДО ПОСЛЕДНЕГО
СРАЖАТЬСЯ!»
31.05.2017

СУДЬБЫ

У всех разные судьбы. Они и складываются по-разному, а супруги, прожившие вместе более пятидесяти лет, подобны двум деревьям с одним корневищем, ОДНОЙ СУДЬБОЙ.

*Знай, у каждого своё «больно»,
Знай, у каждого разное «страшно»!
Не суди со своей колокольни,
Неизвестно сколько этажной...*

Время поджимало, надо было поторопиться с обедом. Нилла подошла к зеркалу, стала невидимками закалывать растрепавшиеся волосы. Она всегда покрывала голову косынкой, прежде чем начинала готовить, а сейчас платок не попался на глаза. Дневной свет хорошо освещал лицо женщины. «Боже!» – отреагировала она на своё отражение.

Как же редко Нилла теперь смотрелась в зеркало. Причёсывалась наспех, как женщины, постоянно подкрашивающие губы, делают это привычным жестом без визуального контроля. «Глаза красные... и... какие-то маленькые... – отметила женщина, – время спешит, идя по моему лицу». Нилла каждодневно вела дневник. Она не только анализировала события, но и поэтизировала свои эмоции рифмовочками:

*Совсем не думала, что я такая слабая,
Подставит жизнь подножку – в панике
кружусь, уж точно не подозревала я,
Что легко так трудностям сдаюсь...*

Люди стареют скачкообразно. Держится, держится человек в форме, устраивающей его, и вдруг...

Последнее «вдруг» особо жестоко обошлось с женщиной. Но сейчас её огорчили изменения не так на лице, как руки. Они выдавали и возраст, и нагрузки, что теперь им приходилось претерпевать. У основания большого пальца внутри ладони морщины казались глубокими овражками. Не лучше выглядела и вся ладонь, особо снаружи, если Нилла разворачивала её «коброй». «Кожа что ли так растянулась? Или мышцы усыхают, – она рассмотрела свою руку, обнажённую от ладони до локтя, – морщины, как стаи мальков, поворачиваются то в одну, то в другую сторону, туда, куда поворачивается моя рука».

От раздумий женщину отвлек требовательный окрик мужа: «Нилла!»

От зеркала до спальни, где лежал он, нужно было пройти «Г»-образным коридором, дважды обходя углы.

– Пить!

– Сейчас, – очень доброжелательно, чтобы снять напряжение больного, сказала она.

Такой однословный диалог теперь у них стал нормой... Горько, но ничего не поделаешь...

*Когда бывает так уж солоно,
Что проглотить невмочь,
Не говори, что хуже не бывает...
Бывает. Хотя гони такие мысли
прочь.*

Вадим был болен более трёх лет. Ино-

гда казалось, что болезнь отступает, но авторитетные врачи не обнадеживали.

После двух инфарктов, когда должных выводов не сделал их обладатель, у Вадима случился инсульт. Тяжёлый инсульт, в результате которого у него беда с головой. Емко об этом у Александра Пушкина: «Не дай вам Бог сойти с ума, уж лучше посах и сума».

Чуть выкарабкавшись, он мог ходить и даже выполнять несложные бытовые поручения. А вот определять время по часам, включать и выключать телевизор учился долго. С переключением каналов до сих пор испытывает затруднения. Навыки обращения с мобильником так и не вернулись. Иногда, смотря телевизор, адекватно реагировал на сиюминутный кадр, забывая предыдущие события. Постоянно дремал под разговор или музыку телевизора. Иногда сидел, уставившись на мелькающие картинки, так некоторые коты смотрят футбол. Вадим чаще пребывал в пасмурном настроении. Почему? Он и сам не знал, но виновата была жена. Ему трудно было сформулировать свои желания, а вспомогательные вопросы по ситуации вызывали у него агрессию. В переводе: «Какой же надо быть дураком, чтоб не понять!»

Он стремительно набирал вес (при его росте), так как много времени спал или просто лежал. По-всякому было: жизнь в одной майке на пелёнках, подстраховка памперсами. У них были ходунки, бадик (трость), но мужчина категорически ничем не воспользовался ни разу, хотя ноги не держали, так как мышцы ослабли.

*Бывает вдруг беда наляжет...
И если есть СЕМЬЯ, друзья,
Они вниманьем вас уважат,
И даже с болью поглядят в глаза...*

Родившаяся под созвездием Льва, вот как Нилла отразила в своём дневнике теперешнее положение:

*Я Лвицей охраняю логово своё,
Семью от всех напастей защищая,
Именно в этом предназначение моё!
Над этим и тружусь,
усталости не зная.*

Да, – Лвица я!

Женщина прожила жизнь, как оценивала она сама, достойную. Судьбу связала с хорошим человеком, получила высшее образование, с удовольствием работала по специальности, много путешествовала... Ко времени, о котором идёт речь, Нилла уже была прабабушкой...

Так не бывает, чтоб вот человек, вот ЕГО судьба, а вокруг вакуум. Судьбы всегда переплетены, взаимосвязаны и взаимозависимы. А что уж говорить про людей, которые бок о бок прожили почти 60 лет...

Но вот судьба всё круто изменила. Теперь героиня полностью была подчинена семейным обстоятельствам. К стати, своё имя Нилла не любила с детства, так как ее нехорошо дразнили сверстники. Хотя в переводе с греческого оно: «молодая», «новый свет», «новое солнце». Это не только обижало и злило девочку, но, и как ей казалось, ничего не предвещало в будущей жизни. Её жизнь теперь была далека от прежней, какой жила женщина раньше.



Замечали, иногда живёт человек в крайней нищете, домашней кабале или в тяжёлой болезни, когда окружающих оторопь берёт...и все недоумевают: «Как можно так жить?»

А человек то ли адаптировался, смиряясь, то ли руководствуется расхожим утешительным: «У людей ещё хуже...»

Нилла приняла судьбу без энтузиазма, но и без паники. Вот, мол, теперь так...

*Судьба сломит меня хотела
И, бросив пробный, злобный шар,
Она скрутила жилы, тело –
Задуман страшный был удар.*

*Судьбинушка, решила не лукавя,
Моей душою завладев, её убить,
Хоть говорят: «Лежачего не трогай,
С него итак только верёвку вить».*

*Дай сил мне выбраться
из чёрной полосы,
Взглянув вокруг, увидеть радугу
краски...
Уж если ты, судьба, нам жизнь даёшь,
то и
Её раскрасить – в твоей власти.*

С моральной стороны Нилле было тяжело сменить уклад и режим своей жизни. Ей, активной, теперь приходилось жить в четырёх стенах, ограничив круг общения.

Блудить она и раньше не очень любила, но ощущение того, что она свободна, – грело душу. Особо то, что могла в любое время года сесть в поезд и по выбору на все четыре стороны... СВОБОДА!

Теперь же выйти из дому женщина могла ненадолго, даже в поликлинику, чтоб меньше тратить времени на дорогу, ездила туда-обратно на такси. Отоваривалась продуктами Нилла в ближайшем магазине. И потом, Вадима нервировал приход посторонних, особо громкоговорящих. Смущали хозяйку старческий запах и «ароматы» тяжёло больного в доме, когда проветривание, смена белья и прочее уже не помогало полностью. Понимала, а каково гостям? Ей, не совсем здоровой пожилой женщине, тяжело было поднимать Вадима.

*Вам приходилось идти по глубокому
снегу?*

*Вам приходилось жить на разрыве
аорты?*

*Приходилось сметать слёзы – влагу?
И забываться...да так, чтоб не
знать, кто ты?*

Нилла теперь страдала ночной бессонницей, а днём не могла позволить себе расслабиться, так как строго следила за выполнением режима больным (сон, питание, приём лекарств). Вадиму повезло, что у жены был характер, про который говорят – «лёгкий». Будучи улыбочивой, незлой женщиной, она спустила на тормозах капризы и грубость мужа. Нилла оставалась оптимисткой даже в такой патовой ситуации. Написала же она о себе:

*Я в состоянии турбулентности
сейчас,
По сложным траекториям живу.
Не различаю я, где сон, где явь...
Возможно, так бывало и у вас?*

*Куда-то всё спешу, не успеваю,
Запуталась я в вихре неудач...
И тут хоть радуйся, хоть плачь,
А нужных дел свершаю очень мало.*

За многое хватаюсь.

*Алчно хочется ещё.
Но то и дело жизнь в сторону
относит...*

*На волосах положенная просесть,
А я ещё надеюсь, что... не всё...*

Женщина всячески пыталась скрасить жизнь мужа: баловала вкусеньким и, садясь рядом, заводила разговоры о приятных моментах их прежней жизни. Забывчивость Вадима, лукавья, прикрывала и собственной деменцией. Как, выразился Черчилль: «Правду приходится охранять путём неправды».

Судьба...
Говорят: «Человек – хозяин своей судьбы».

(Окончание на стр. 8)

СУДЬБЫ

(Окончание. Начало на стр. 7)

В борьбе за лучшую судьбу в момент отчаяния Нилла срифмовала такие строчки:

*Смешались дни недели, числа...
Так получилось, что вне времени живу.
Волею судьбы так вышло...
Я возвращения в реальность жду.*

*И хочется мне исполнения желаний,
Чтоб разомкнулся круг тревог...
Жить лёгкостью воспоминаний,
С надеждою, чтоб Бог помог...*

Мелькали дни, недели, месяцы, сменялись времена года...

Прошло 3,5 года с момента заболевания Вадима. Последние два года мужчина имел представления о происходящем за окном только со слов Ниллы да «климата» в доме. Порой солнце летом палило так, что в блочной коробке можно было жить только под мощным вентилятором или прохладным душем. Большой не мог запомнить название месяцев, тем более их порядок, а название времени года усваивал.

Осень приносила облегчение скромным солнышком, грибными дождиками... Теперь бы в лес! Пусть не за его дарами, а хотя бы пройти среди его золотой красоты да подышать пьянящим, духмяным воздухом... Но это было недостижимо для их семьи.



Заиндевели стёкла окон, значит, наступила морозная зима. Если пригревало солнышко, то через окна можно было любоваться на вальсирующие снежинки, а в непогоду послушать завывание вьюги. В погожие дни попрошайки синички начинали наведываться к подоконнику. Их дзиньканье – монолог друга.

Весна несла свои плоды, душа просилась на свободу...

Весной Нилла приносила для Вадима букетики веточек цветущих деревьев или цветов. И снова беседы о временах года и обо всём, что могло быть с ними связано. Кстати, по некоторым источникам, у

древних славян было два времени года: с 21 марта, дня весеннего равноденствия, и по 23 сентября, дня осеннего равноденствия, – ЛЕТО. Соответственно, с 23 сентября по 21 марта – ЗИМА. И в наше время весна и осень называются МЕЖСЕЗОНЬЕМ.

Наступил 2018 год. За неделю до 31 декабря Вадим по несколько раз на день интересовался: «Сегодня новый год?» Казалось, можно «взорваться» от этого, а Нилла терпеливо поясняла, сколько дней осталось до праздника. Говорила словами, на пальцах показывала... Уставала от вопросов, от бестолковости больного,

но... принимала это как данность и неизбежность.

Кто-то скажет: «И кому надо это пасмурное повествование?» Но ведь от тюрьмы, от сумы и от ТЯЖЕЛОЙ БОЛЕЗНИ никто не застрахован. А если в доме больной, то «болеет» вся семья. Этот рассказ – лекарство для тех, у кого схожая ситуация.

*Бывают тёмные дни по погоде,
Бывают чёрные дни по Судьбе...
И тогда, может быть, в угоду
Появляется жалость к себе...*

*Переждать... ведь время лечит,
Потерпеть, веря – всё пройдёт...
А унынье сдает, калечит...
Потому с ОПТИМИЗМОМ вперёд!*

Всем хочется красивой судьбы! Но судьба ведёт нас по извилистой дорожке с тупиками. Как бы ни складывалась судьба – надо жить!

*Эх, если бы узнать свою судьбу,
Спросить бы обо всём*

*у знающей гадалки...
Пытаюсь рассмотреть свою ладонь...
Но есть на всё запрет и рамки...*

*Ах, если бы! Ах, если б я могла,
Могла бы прочесть всё по ладони...
Но это уже будет не судьба, коль буду
знать, что жизнь мне приготовит...
Ах, если бы...*

06.01.2018 – 15.01.2018

Нелли ГРЫЗУНОВА

Сколько лет жить человеку?

В настоящее время многие врачи и социологи задаются вопросом: а сколько человек вообще способен прожить? Ответ в большой степени зависит от условий жизни конкретного человека.

В годы древних цивилизаций люди убежденно верили, что продолжительность жизни человека определяется высшими силами, которые либо продлевают, либо сокращают ее в зависимости от образа жизни каждого человека. Древние греки и римляне были уверены в том, что их жизнь управляется богинями человеческой судьбы. Например, по верованиям греков, жизнь человека на Земле ведут три мойры (богини): Клото прядет нить жизни, Лехесис протягивает эту нить через возникающие превратности судьбы, а Атропа (по-русски – неотвратимая) в нужный момент перерезает нить и обрывает жизнь этому человеку. Древнегреческий писатель и ученый Гесиод, живший в VII веке до нашей эры, писал, что человек должен жить честно и работать, так как труд продлевает нашу молодость, а безделье и лень ускоряют приближение старости. Любый труд не позорит человека, а «наполняет свой желудок чужим трудом скверно». Жизнь без труда – есть воровство».

У монголов издревле существовало поверье о том, что при рождении каждому младенцу боги отмеряют установленное количество пищи, хранимое на небесах. Если монгол беспечно предаётся обильным кушаньям и напиткам, то отмеренный богами ресурс пищи быстро расходуется и, соответственно, сокращается его жизнь. Наоборот, если монгол честно живет, усердно исполняет свои обязанности и ведет праведную жизнь, не тратя время жизни на праздничные удовольствия, то такой монгол живет долго. Тогда люди говорили, что любители поесть (обжоры) своими губами роют себе могилу.

С развитием естествознания и изучением физиологических процессов в организме человека появилась установка – Природа для каждого человека (и всех млекопитающих животных) установила на всю жизнь одинаковое количество сокращений (ударов) сердца, равное 9 миллиардам. Животные, у которых сердце бьется часто, например, мыши и кролики, проживают свою жизнь быстро, а животные, у которых сердце бьется медленнее (например, слоны), имеют продолжительную жизнь.

Если рассчитать ожидаемую

продолжительность жизни для человека, исключив все факторы, оказывающие очень сильное влияние на частоту сердцебиения (прежде всего страхи и стрессы), то получится, что при пульсе 65 ударов в минуту человек должен прожить 280, при пульсе 70 ударов – 250 и при пульсе 90 ударов – 190 лет. Кстати, существует версия, по которой продолжительность жизни зависит от частоты вдохов, то есть от ритма дыхания.

Известно, что библейские долгожители жили по несколько сот лет, сейчас же в современном мире средняя продолжительность жизни колеблется от 60 до 80 лет в зависимости от условий существования населения в стране. В истории человечества есть примеры, когда отдельные люди до 100 лет жизни сохраняли ясность мышления и удивительную трудоспособность. И, наоборот, когда человек рано, к 30-40 годам, становился стариком. Например, живший в конце XIX века в Псковском уезде грамотный и постоянный активный корреспондент губернского журнала Голубков в свои 36 лет считал себя глубоким стариком. В то время средняя продолжительность жизни крестьян Псковской губернии не превышала 32-х лет.

Знаменитый греческий полководец и государственный деятель Фемистокл, заложивший основы Древней Греции как самостоятельного государства, в свои 107 лет продолжал напряженно работать и очень ценил жизнь. Перед смертью он сказал своим близким: «Жаль расставаться с жизнью, когда начал быть умным».

Древнеримский полководец и сенатор Марк Порций Катон, непримиримый оппонент императора Юлия Цезаря, прожил долгую и активную 90-летнюю жизнь. В старости, вспоминая личный опыт организации земледелия в своем имении, он написал научное сочинение по агрономии, которое сейчас для современного читателя является ценным историческим документом, свидетельствующим о состоянии сельского хозяйства в Древнем Риме. Он мог бы прожить и более ста лет, но, будучи военным командантом римского города-крепости Утика недалеко от Карфагена, чтобы не попасть в плен, отдал подчиненным

командирам последние распоряжения и завершил жизнь самоубийством, бросившись на меч.

Другой римский сенатор (бывший начальник римской конницы в сражении с Ганнибалом при Каннах) Марк Теренций Варрон в 82-летнем возрасте приступил к переводу на латинский язык агрономических сочинений Магона-карфагенянина. До 88 лет он успел написать почти три десятка книг с целью оказания практической помощи умирающим римским латифундиям. Он же был главным инициатором открытия в Риме публичной (народной) библиотеки и лично разработал порядок подбора для нее книг.

В средние века голландец Антони ван Левенгук (прожил 91 год) был известным торговцем и изготовителем льняных тканей. Желая выяснить строение элементарных льняных волоконцев, он самостоятельно научился шлифовать увеличительные стекла и оправлять их серебром и бронзой. Эти лупы (микроскопы) позволяли достигать увеличения в 200-270 раз, для того времени поразительной величины. Его любознательность и трудолюбие были главной причиной рассматривания под микроскопом всего, что попадало ему под руку (вода из пруда, слюна, кровь, зубной налет и др.). Он первым увидел мир, невидимый человеком до него. Левенгук первым увидел бактерий, наблюдал их движение и зарисовал многообразие их форм. Петр I смотрел под микроскопом этих «зверюшек» и, получив от Левенгука в подарок микроскоп, отправил его в Санкт-Петербург. Левенгук открыл для науки метод микроскопирования и положил начало науке микробиология.

Француз Луи Пастер (прожил 73 года) на основе микробиологических исследований открыл процессы брожения при хлебопечении, при изготовлении виноградных вин и пива, изучил процессы разложения и гниения органических веществ, причины и лечение разных инфекционных болезней, в том числе бешенства. Кстати, он в своем институте вылечил группу крестьян из Смоленской губернии, укушенных бешеным волком.

Любознательный и наблюдательный немецкий врач Самуэль Ганеман в постоянном ежедневном труде прожил 88 лет, он разработал новый метод лечения больных, названный им гомеопатия. Своей долгой жизнью он по-



казал, что старость приходит тогда, когда в человеке умирает любознательность и интерес к жизни.

Почти по сто лет прожили и проработали многие великие ученые России, в том числе В.И. Вернадский, И.П. Павлов, Д.Н. Прянишников и другие.

В Советском Союзе самым известным долгожителем был азербайджанец Ширали Муслимов, которым особенно гордились все горцы Кавказа. Он прожил 168 лет, не покидая своего родного селения. 150 лет Муслимов проработал в ауле чабаном и с отарой овец ежедневно проходил по 10-15 км по горным склонам. В течение всей жизни он пил только сырую горную воду и лишь в последние годы стал готовить себе чай из горных трав (преимущественно из чабреца).

При росте 161 см масса его тела не превышала 56 кг (по современным оценкам она была ниже нормы, поскольку индекс массы тела был равен 21,4). Ширали Муслимов как джигит был худощавым, стройным, ловким и быстрым. За всю свою 168-летнюю жизнь он только лишь один раз спустился с гор на равнину, никогда не видел моря, не предоставлял, что такое железная дорога и паровоз, радио и кино. Жизнь без резких впечатляющих эмоций сохранила его нервную систему от заболеваний. Овцы и бараны, горы и пастбища вполне удовлетворяли его жизненные потребности. Вряд ли современный молодой человек, тем более городской житель, пожелает повторить образ жизни Ширали Муслимова.

Очень давно было замечено, что на продолжительность активной жизни человека кроме повседневного труда большое влияние

оказывают нравственные убеждения и характер. Аристотель – вершина философской мысли Древней Эллады – утверждал, что человек, лишенный добродетелей, стоит ближе к животному, а не к человеку (людям). Религия огнепоклонников (Персия) основным правилом долгой жизни человека считала и считает – иметь чистые мысли, говорить чистые слова и совершать чистые поступки.

Православие рекомендует в жизни следовать заповедям, изложенным в Нагорной проповеди (не убий, не укради, не обмани и т.д.).

Главнейшей основой долгой и счастливой жизни человека является его совесть. Совесть – человек никогда не допустит обмана другого человека. Человек без совести – это самоуверенный эгоист, который сам недолго живет и другим сокращает жизнь. Английский философ Томас Гоббс, сам проживший 91 год, в своей работе «О человеке» писал, что в условиях капитализма и рыночных взаимоотношений человек человеку – волк (Homo homini Lupus est).

Гордец редко бывает хорошим человеком, он постоянно требует особого внимания к себе. Не завидуй, чужие деньги счастья не принесут!

Сегодня вездесущая реклама вещает: «Лови свою удачу, никому не верь, никому не доверяй, ни на кого не надейся!» При такой сложившейся жизненной ситуации русский человек уже не помышляет о продолжительной и счастливой жизни.

Из неизданной книги
А.И. МОРДАШЕВА
«Среда питания,
проблемы бытия,
исторические события».
2013 г.