

# Почему ленивый ум угасает?

Пенсионер из Ангарска разработал методику профилактики старческого склероза.

Говорят, старость не радость. И правда, чему тут радоваться: обостряются физические недуги, ухудшается память, стареет душа. Человек уже не может здраво рассуждать, становится ворчливым и подозрительным, постепенно все глубже и глубже погружаясь в бездну старческого маразма. Однако некоторым пожилым людям удается сохранить поразительную ясность ума, и они в этом плане ни в чем не уступают молодежи. В этом корреспондент «Пятницы» убедилась, побывав в гостях у пенсионера из Ангарска, который в свои семьдесят два года демонстрирует выдающиеся возможности человеческой памяти.

## Профилактика склероза

Жителю Ангарска Всеволоду Игнатьевичу Волосяному семьдесят два года, но он не чувствует себя пожилым, ему интересно жить, и не просто жить, а жить ярко и полнокровно. Да и внешне он на свои годы не выглядит: строен, подтянут, модно одет. Родился Всеволод Игнатьевич на Украине в Донецкой области. После окончания Инженерно-строительного института работал на Урале. В 1962 году переехал в Ангарск. Занимался проектированием, работал инженером технического отдела, мастером, прорабом и даже простым рабочим...

Возможно, все было бы в его жизни как у большинства сверстников: болезни, лекарства, обиды. Ведь время вспять не повернуть и возраст не обмануть, а значит, остается смириться и доживать свой век. Однако несколько лет назад Всеволод Игнатьевич прочитал в одном журнале статью об опасности старческого склероза. Все знают, что это приводит к старческому слабоумию. В статье говорилось, что для профилактики склероза пожилые люди должны тренировать память, например, считать до десяти, затем — в обратном порядке; кроссворды разгадывать. Всеволоду Игнатьевичу эти советы показались крайне примитивными, и он придумал собственную методику, благодаря которой и в семьдесят два года сохраняет отличную память и остроту ума.

Перед тем как продемонстрировать свои способности, Всеволод Игнатьевич попросил выключить мобильники. Положил на стол разлинованный лист бумаги формата А4. В первой колонке — порядковый ряд чисел от 1 до 50, во второй колонке — их квадратные корни, в третьей — кубические корни. Затем ряд чисел с 51 до 100, и снова квадраты и кубы. Всего триста цифровых значений — от единицы до миллиона.

— Засекайте время и проверяйте за мной, — попросил Всеволод Игнатьевич, затем повернулся лицом к окну, сосредоточился и начал говорить. Говорил он ровно, без пауз, отстукивая ладонью ритм. Закончив с квадратами и кубами, пенсионер легко перечислил названия всех штатов Америки вместе с их столицами, а затем — названия субъектов России и их административных центров. На все это ушло ровно пять минут! Феноменально! На этом фоне мне стало страшно загадывать, вспомню ли я за это время... ну хотя бы теорему Пифагора. А тут квадраты и кубы! Увидев наше смятение, Всеволод Игнатьевич улыбнулся:

— Уверяю вас, у меня способности не выше средних. То, чему я научился, доступно многим людям.

Пока мы пытались переварить увиденное и услышанное, Всеволод Игнатьевич объяснил, что главное в методике не цифры, а сам принцип ежедневных тренировок. А упражнения каждый может выбирать по душе. Кому что нравится.

— Я не технократ, — объясняет Всеволод Игнатьевич, — все зависит от настроения. Иногда читаю стихи. Недавно жене подарили книгу Омара Хайяма, и я с удовольствием учу четверостишия. Это очень интересно. И вообще, знания делают жизнь интереснее, насыщеннее. Нельзя опускать руки и думать о смерти. Ленивый ум быстрее угасает.

## Не чувствую усталости

Всеволод Игнатьевич признался, что раньше, до того как он начал практиковать упражнения, у него частенько побаливала голова, не говоря уже о хронической усталости и разбитости. Теперь это в прошлом. Ежедневные

тренировки благотворно повлияли и на физическое самочувствие.

— Заметно уменьшилась потребность сна, — перечисляет пенсионер, — сейчас я даже после напряженного трудового дня не чувствую сонливости и утомления. Увеличилась скорость чтения, способность усваивать текст, решать сложные задачи.

Свою методику Всеволод Игнатьевич называет системой пространственно-образного мышления. Она достаточно универсальная и помогает буквально во всех сферах жизни. Даже в быту.

— Допустим, жена отправляет меня на рынок, — поясняет пенсионер, — и просит купить специи: лавровый лист, гвоздику и душистый горошек. У меня сразу возникает зрительный образ: гвоздь протыкает лист, а головка у него в виде горошины перца. Это очень легко: запечатлеть образ и отфильтровать все лишнее. На каждое действие у меня есть свой алгоритм.

На рынке пенсионеру нет нужды прибегать к калькулятору и контрольным весам. Он мгновенно переводит вес продуктов в денежный эквивалент. Продавцы изумляются. Разумеется, у Всеволода Игнатьевича нет и проблем с запоминанием дат и номеров телефонов, в том числе одиннадцатизначных. Но самое удивительное, что Всеволод Игнатьевич в свои семьдесят два года продолжает работать в проектной организации в качестве инженера-конструктора. А ведь это не гараж сторожить. Труд конструктора требует постоянной сосредоточенности, большого интеллектуального напряжения — не каждый молодой специалист может справиться.

### **Чем старше, тем мудрее**

Всеволод Игнатьевич — человек очень последовательный, во всех вопросах он стремится дойти до самой сути, понять причинно-следственные связи.

— Многие люди моего возраста практически уже ничего не соображают, — сожалеет он. — Обидно, что это можно было бы предотвратить. Благодаря тренировкам мыслительная деятельность значительно улучшается. Всеволод Игнатьевич — настоящий мудрец, он смотрит глубоко в суть вещей и явлений. Его мудрость почерпнута не из книг, а из самой жизни со всеми ее сложностями и хитросплетениями.

— Человек с годами взрослеет, мужает, развивается, движется к преклонному возрасту. Это естественный процесс. У каждого человека есть свой пик физической активности и пик интеллектуального взлета. Эти пики не совпадают по времени — между ними большой интервал. Уверен, что я своего интеллектуального пика еще не достиг. Может, он наступит к восьмидесяти годам. Кто знает...

Кроме тренировки интеллекта Всеволод Игнатьевич следит и за физическим здоровьем. Каждое утро делает гимнастику, отжимается, много ходит пешком. Кстати, он показал простое, но очень эффективное упражнение для позвоночника. Нужно встать прямо, сомкнуть руки за спиной и делать волнообразные движения. В движениях принимают участие голова, шея и позвоночник. Что касается питания, то здесь, по словам пенсионера, главное — не переедать.

— У меня вообще скромные запросы, — говорит Всеволод Игнатьевич, — будет на столе одна картошка в мундире — я с удовольствием.

Выяснилось, что пенсионер не курит и не употребляет алкоголь. Вообще никогда этим не увлекался.

— А как насчет телевизора, газет?

— Телевизор я практически не смотрю. Разве только новости. А сериалы — это вообще один смех. Тут недавно был эпизод, в котором сельская жительница в ярости бросает в реку мобильный телефон. Сразу видно, что создатели фильма дальше Москвы в своей жизни нигде не были. Иначе бы они никогда не додумались заставить деревенскую женщину выбросить телефон, на который реальным жителям деревень приходится копить несколько месяцев. Да и в новостях сейчас редко увидишь реальную жизнь.

Еще несколько советов от Всеволода Игнатьевича:

— Нельзя никому завидовать. Зависть пожирает. Человек заикливается на этом и не может двигаться дальше. У каждого свой путь в жизни, надо его найти и пройти достойно. Нужно воспитывать в себе терпимость к другим людям, сдержанность. Исключить из своего обихода всякий негатив, брань, плохие мысли. Все это разрушает личность.

Небольшое, но важное отступление. Мне, как журналисту, приходилось бывать во многих домах, где живут старики. Это сразу бросается в глаза: люди словно боятся новизны, боятся избавиться от ненужных вещей и стареют вместе с ними. В таких домах даже воздух пахнет старостью. И дело вовсе не в деньгах, дело в психологии. Многие пожилые люди считают, что им уже ничего не надо, что нужно донашивать старые костюмы и пользоваться тем, что есть. Но это совершенно неправильно. Одна известная актриса, будучи в возрасте, говорила, что старики должны ходить только в новой одежде, потому что старая одежда — это старая энергия, старые мысли и старые переживания. Кстати, ученые давно подметили, что люди творческого склада, ведущие активную, наполненную событиями жизнь, сохраняют ум в прекрасной форме и в самом преклонном возрасте. Мозг очень чуток к положительным эмоциям.

Вот и у Всеволода Игнатъевича в доме все по-современному, ничто не напоминает о возрасте хозяев. Никаких ковриков с оленями и старомодных цветочных горшков. Мебель, конечно, не супердорогая, но стильная, кругом яркие радостные краски. В заключение Всеволод Игнатъевич рассказал нам, как в одной телепрограмме показывали сюжет из какого-то западного хосписа.

— Там была старушка, которая, возможно, доживала свои последние дни, но, что удивительно, она была совершенно счастлива. Я считаю, что это правильно. Человек не должен думать о смерти. Он должен радоваться жизни в любом возрасте.

### В чем суть метода Всеволода Волосяного?

Система пространственно-образного мышления достаточно универсальная и помогает буквально во всех сферах жизни. Самое главное — постоянно тренировать память и ум. Всеволод Игнатъевич считает, что пожилой человек не должен позволять мозгу отдыхать. Нужно читать, думать, мыслить. Сохранить ясный ум и хорошую память помогут ежедневные тренировки. Нужно каждое утро проговаривать по памяти какой-то текст или информацию. Что угодно: стихи, математические формулы, прозаические отрывки, таблицу умножения, списки городов. Чем разнообразнее содержание текстов, тем эффективнее достижения.

Автор: Елизавета Старшина © Пятница ОБЩЕСТВО, РОССИЯ 👁 4752 07.03.2009, 13:52 📌 493  
URL: <https://babr24.com/?ADE=51417> Bytes: 9774 / 9746 Версия для печати

 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

*Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:*

- [Телеграм](#)
- [ВКонтакте](#)

*Связаться с редакцией Бабра:*  
[newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)

#### НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24\\_link\\_bot](#)  
Эл.почта: [newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)

#### ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: [bratska.net.net@gmail.com](mailto:bratska.net.net@gmail.com)

#### КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь  
Телеграм: [@bur24\\_link\\_bot](#)  
эл.почта: [bur.babr@gmail.com](mailto:bur.babr@gmail.com)

Иркутск: Анастасия Суворова  
Телеграм: [@irk24\\_link\\_bot](#)  
эл.почта: [irkbabr24@gmail.com](mailto:irkbabr24@gmail.com)

Красноярск: Ирина Манская  
Телеграм: @kras24\_link\_bot  
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская  
Телеграм: @nsk24\_link\_bot  
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин  
Телеграм: @tomsk24\_link\_bot  
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

#### **ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:**

---

Рекламная группа "Экватор"  
Телеграм: @babrobot\_bot  
эл.почта: equatoria@gmail.com

#### **СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:**

---

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)