PRATARMĖ

Amerikiečių rašytojas H. Jacksonas Brownas jaunesnysis, išlydėdamas savo sūnų į savarankišką gyvenimą, yra pasakęs: „Tai, kiek tu džiaugiesi ramybe, sveikata ir meile, rodo, kaip tau sekasi.“ Iš pirmo žvilgsnio šie žodžiai tarsi nieko nereiškia. Ypač kai esi jaunas, energingas, kai tavo pečių neslegia buities rūpesčiai, sekasi mokslai ar darbas, nevargina sveikatos problemos, netrūksta lėšų kelionėms, kitiems laisvalaikio pomėgiams, neturi kompleksų – randi bendrą kalbą ne tik su savo bendraamžiais, bet ir garbaus amžiaus žmonėmis.

Toli gražu ne visiems šiame pasaulyje viskas taip puikiai klostosi. Gyvenimas yra visoks – sudėtingas ir paprastas, komplikuotas ir pilnas netikėtumų, praradimų ir atradimų, laimės ir nusivylimų, džiaugsmo ir liūdesio, skausmo ir nevilties. Kaip su visu tuo susidorosi, taip gyvensi. Vargu, ar kas gali išmokyti gyvenimo meno, jeigu to nenorėsi pats – nesieksi kilnių tikslų, nedarysi išvadų iš savo karčios patirties, matysi vien save, nesistengsi keistis, mylėti, suprasti šalia esantį žmogų. Viso to neišmokys niekas.

Ši knyga – taip pat tik neilgas kelias į save, savęs pažinimą. Tai tik trumpi ir paprasti patarimai, kaip išsaugoti sveikatą, kurios negalima laikyti savaime suprantamu dalyku. Šį neįkainojamą savo turtą reikia nuolat puoselėti – sveikai maitintis, vengti žalingų įpročių, mokėti atsipalaiduoti, protingai derinti darbą ir poilsį.

Neretai net nesusimąstoma, jog sveikas gyvenimo būdas pasiekiamas ranka – ne tik sėdint prie darbo stalo, keliaujant iš darbovietės, laisvadieniais triūsiant sode ar darže, valgant savo išaugintas daržoves, naudojantis jų gydomosiomis savybėmis.

Paprastai žmonės žino, kaip gyventi, tačiau dažniausiai neranda laiko: vis skuba, lekia, nervinasi, pyksta, rėkia, kaltina, grasina, smurtauja. Taip gadina savo ir kitų sveikatą. O nuolatiniai stresai, nervinė įtampa yra, galima sakyti, pagrindinė visų ligų priežastis. Gal geriau imtis namų ruošos darbų, buto tvarkymo? Taip garą galima nuleisti, nusiraminti, kažką prasmingo susiplanuoti. Gyvenimas iš karto pašviesės, atsiras jėgų save palepinti paprastomis, beveik nieko nekainuojančiomis grožio procedūromis, paskaityti knygą, pasiieškoti naudingų liaudies medicinos žinovų patarimų. Pagaliau galima nubėgti pas artimos sielos žmogų: pasikalbėti, išgerti puodelį kavos, paplepėti apie orą, būsimas atostogas, pasidalyti įspūdžiais apie naują mėgstamo rašytojo romaną.

Svarbu neužmiršti, jog pirmiausia žmogus gali padėti sau pats. Tad ši knyga tebus tas pirmasis postūmis gražesnės ateities, stipresnės sveikatos link. Gyvenimas yra gražus. Ir tas grožis priklauso nuo mūsų pačių. Kokį jį susikursime, tokį ir turėsime.

Taigi būkite laimingi, būkite sveiki!

Leidėjai