

Валерий Новоселов

ХОЧУ ЖИТЬ ДОЛЬШЕ!



ЗАПИСКИ ГЕРОНТОЛОГА

Валерий Михайлович Новоселов

Хочу жить дольше!

Записки геронтолога

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=48709843

ISBN 9785005068330

Аннотация

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ. Если честно, я ничего не писал! Я просто собрал все шутки, которыми я отвечал на глупость и невежество в теме старения, в которой сегодня активно шуруют всякие финансовые прохиндеи. Здесь я также попытался закрыть прорехи в том, о чем не могут говорить врачи в силу ограниченности их рабочего времени. В результате получилась вот такая книга. Книга состоит из трех частей, шутки, пьесы и очень прагматичные лайфхаки «как подготовиться к старости» и как жить в этом возрасте. Организация "Meta Inc." запрещена на территории РФ.

Содержание

От автора	5
Часть I.	8
С улыбкой о старении и старости	8
С любовью о ««pubmed», науч-попе и даже геронтологии	34
О хакинге	49
О врачах, пациентах и рекомендациях по «антистарению»	68
Конец ознакомительного фрагмента.	79

Хочу жить дольше!

Записки геронтолога

**Валерий Михайлович
Новоселов**

© Валерий Михайлович Новоселов, 2019

ISBN 978-5-0050-6833-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

От автора

Уважаемый читатель!

В этой книге всё о проблемах старения, учёных геронтологов, врачей, самих стареющих, а также всего того увлекательного и забавного, что происходит сейчас в нашей стране вокруг этой занимательной темы «как жить дольше». Эта тема, с одной стороны, для долгих вечерних разговоров у костра вечности с самыми близкими друзьями, но в тот же момент и очень актуальная именно в наши дни.

Книга появилась в ответ на множество научно-популярной литературы «про старение», за которой чаще стоят обильные когнитивные искажения самих авторов. В самом лучшем случае это биологи или демографы-химики, чаще даже не знающие нормальную физиологию и патофизиологию человека. Их выдающиеся способности компилировать или использовать чужие идеи, поражают даже моё крепкое воображение. В всё чаще и чаще за постановочной картинкой наукообразия речи этих авторов я вижу лишь глубокое непонимание темы старения человека.

Сегодня тема старения, старости и долголетия похожа на бесконечный безумный пасадобль. Здесь смешались в одном танце и науч-поп, и биохакинг, и сами геронтологи. Много в этой теме стало уже настолько похоже на «развеси-

стю клюкву», что я просто не смог пройти мимо.

Особенно меня поразил казус с рекордом продолжительности жизни на планете, который оказался не только рукотворным силами нескольких демографов, выдающих лейблы сверхдолгожительства, но и принес огромный вред общественному здоровью. В чём спросите вы? Именно в том, что он показал людям, что можно пить, курить, есть в огромных количествах шоколад и стать чемпионом на этой закрытой от глаз зрителей дистанции.

Если честно, я вообще ничего не писал! Я просто собрал все тексты, которыми я отвечал на глупость и невежество в теме старения, в которой сегодня активно шуруют всякие финансовые прохиндеи. Здесь я также попытался закрыть заметную брешь, нет даже пробоину, в работе профессионального цеха «о чем не могут поговорить с вами врачи о вашем старении в силу ограниченности их рабочего времени».

Книга состоит из трех частей: это шутки о старении, научные пьесы и очень полезные и прагматичные лайфхаки «как же подготовиться к старости». В итоге получилась работа, серьезность которой постепенно от шуток к третьей главе достигает своего максимально возможного уровня.

Если же кто-то из самих геронтологов, врачей или хакеров узнает себя, то знайте, это не случайность и не совпадение. Принимайте это за самую чистую монету. И если при чтении этой книги Вы не улыбнулись или не задумались,

автор считает свою задачу категорически не выполненной.

Когда же вам скажут, что тут что-то не так – не верьте, всё гораздо хуже!

Улыбайтесь, господа и товарищи!

Часть I.

О старении с улыбкой

С улыбкой о старении и старости

Старение – это то, что с вами начинает происходить сразу после того как Вы появились на свет. Или даже раньше в момент встречи сперматозоида и яйцеклетки.

Если вы воспринимаете свое старение с улыбкой, значит Вы живете. Если же Вы живете только мыслью о своем старении, то вы просто существуете. Это точно не жизнь.

Вопли о личном старении, как о вселенской трагедии, точно не будут услышаны. Никем. Хотя рядом с вами миллиарды таких же стареющих.

Существование в страхе будущей смерти не подразумевает наличие жизни.

Несмотря на то, что жизнь есть старение, жизнь со страхом старения по сути уже не является самой жизнью. Страх

не может быть сутью жизни.

Страх персонального старения – это тот самый случай, если о нем везде кричать, будет воспринят только как фарс.

Изучать старение можно и нужно, но только без надрыва и воплей на весь мир: «Караул, спасите, мы все умрем».

Я не верю, когда о личном старении публично кричат как о вселенской трагедии (идея заимствована у А. Камю).

О точности науки о старении – сегодня существует более 300 гипотез старения. Дальше эту тему можно и не продолжать. Все и так ясно.

Точность неточности в теме о старении доходит до 100%.

Каждый автор гипотезы о старении хочет, чтобы её называли теорией. Хотя создать теорию старения пока никому не удалось, но везде почему-то написано именно про теории.

Ну вот почему у всех учёных теория, так теория так действительно теория? У химиков, у физиков, и даже у военных. И только в геронтологии любой студент называет свою гипотезу теорией.

Так как гипотезам старения уже нет предела, то они стали объединяться и выстраиваться в синтетические гипотезы. И этот вальс бесконечен, как сама проблема старения.

Может быть вопрос не в гипотезах, и не в теориях старения, а в самих авторах?

Да, мы врачи понимаем, что проблема старения в биологии одна из самых важных для медицины будущего. А кричать то нам на ухо зачем?

Даже, если кричать «я старею, помогите», и при этом взять в руки мегафон и приставить его к уху гинеколога, травматолога или хирурга, это не поможет! Вы просто помещаете им работать сегодня.

Проблема старения человека уже решена. Этой проблемой оказался сам человек. Так как если бы не он, то и проблемы как таковой бы не существовало.

Открываем заключение профессора патологоанатома А. И. Абрикосова по пациенту В. И. Ульянову, 53,75 года (на момент смерти 53 года и 9 месяцев) и видим первые строчки – «перед нами труп пожилого мужчины». Не верим и открываем п/а заключение по железному Феликсу Дзержинскому – и опять эта фраза «труп пожилого мужчины».

А тому 48 лет! И это не шутка. Я сам видел фильмокопию рукописного оригинала заключения. Но многие люди сегодня, и даже в 60 лет, не выглядят как человек в возрасте. И это прекрасная новость.

Только та гипотеза о природе старения может считаться теорией, которая будет наполнена прагматическим результатом! А как это понять? А он будет выражен в заметном росте продолжительности жизни человека.

Теория о старении может быть признана правильной только в том случае, если у нее будет практический результат. Это мой вам привет, парни с высоким Хиршем. Крысы то хоть дольше на нём живут?

Мыши и крысы живут дольше практически от любого воздействия. Даже, если их просто брать в руки и гладить по спинке.

Корми или не корми своим высоким Хиршем гипотезу о старении, она все равно не вырастет до уровня теории.

Если к крысе прислонить высокий индекс цитирования, то она будет жить дольше. Причем, достоверно дольше, и Хирш уж тут постарается.

Я даже знаю метод выращивания своего Хирша от научных Паниковских. Это мольбы «мы могли бы процитировать ваши данные в своей статье, процитируйте наши». Думаете я шучу? А вот и нет. Это исторический факт.

Концепция эволюционной конструкции старения в том, что смена любого Кобы, это облигатное (обязательное) явление. Вопрос только в том, когда и как это произойдет.

Российское население стареет сегодня. И будет стареть и завтра. Есть и еще одна особенность: средний россиянин имеет больше заболеваний на подходе к своей старости, чем наши соседи по Европе.

Средний россиянин раньше среднего европейца имеет синдром старческой дряхлости. Так что все на борьбу со старением и дряхлостью. Бороться мы умеем лучше всех в мире.

Дискуссия о старении. Вы видите это? ...Нет не вижу... Но вы же только что это сказали... Да, сказал, но не это. Вы просто это услышали. Вы же не умеете слушать... А вы не умеете говорить... Тогда вы не умеете видеть... А мне и не надо... Да, просто вы уже забыли, что говорили... Нет, я этого не говорил...

А что про старение модельных животных? А этот вариант я даже не рассматриваю. Как и мух, дрожжей и даже круглых червей (глистов). Их продолжительность жизни и механизмы, лежащие в основе этого признака, совершенно другие, чем у человека. Это моё личное мнение.

Схожесть кривых смертности мышек, мартышек и автомобильных покрышек не говорит о схожести их механизмов старения.

Математик Николай Зак (новый член секции геронтологии МОИП при МГУ) сравнил кривые смертности шимпанзе в зоопарке, продолжительность жизни врачей В. И. Ленина и английских королей, правящих в XV – XVII веках. Они во многом оказались идентичными. Вот теперь вопрос, что с этим делать.

Можно построить кривую выживаемости граненых стаканов в ближайшей пельменной. Она будет в точности похожа на кривую смертности людей. Вывод: построение различных кривых, даже если они похожи, ничего не дает для понимания механизмов старения.

Мысли во время утреннего кофе из большой кружки. Старый геронтолог рассказал мне как-то про стаканы: обычный стакан гибнет по экспоненте, а граненый по Гомпертцу. Это

закономерность такая, правда, простенькая, с рядом ограничений и эмпирическая. Вот теперь думаю куда это применить, если я не пью из стаканов, а только из фужеров, кружек и рюмочек.

Кривая Гомпертца меня не радует, так как построена на одномоментных событиях смерти отдельных организмов, тогда как люди делают выводы о процессе старения, а это цепочка событий длиною в целую жизнь. Таким образом, зависимость Гомпертца – это стандартная ловушка мышления для геронтолога.

Моделирование старения на животных напоминает мне ситуацию, когда вам нужно тренировать боксера, а вы заставляете его бегать марафоны. Вы спросите, а причем здесь бокс? А я отвечу, а причем здесь старение мух, когда нас интересует старение человека?

Вслушайтесь в слова: старение мыши. Еще раз: старение крысы. Тут вопрос не в том, что звучит слово старение, а в том, что нет слова «человек».

А зачем нам долгоживущие мухи и крысы? А глисты и прочие прелести? А зачем мы тогда изучаем продление жизни совершенно других эволюционных конструкций?

Как я люблю эти высказывания от специалистов по генетике мухи дрозофилы, когда они говорят, что продолжительность жизни человека определяется на 30% генами. Это в переводе на внятный русский означает приблизительно так: вариант первый зависит, второй – не зависит и последний – не уверен ни в чём.

Один ученый из Института демографических исследований имени Макса Планка отводит роли генетики в продолжительности жизни человека 3%. Заметьте не 3,14%, а ровно 3%.

Способность отдельных геронтологов высказывать не просто свое мнение с фразами «по мнению, я думаю, мне хочется видеть или я полагаю», а мнение, но в точной цифре, уже, по-моему мнению, требует отдельного изучения с оцифровкой. Может нам пора обратить внимание на данное явление? Заодно хотелось бы выяснить, но тоже в цифре, каково же у них чувство самокритичности и чувство юмора. Наука ведь начинается там, где начинается измерение?

Я бы дал вкладу генетики в долголетие человека более широкий промежуток. Например, от 0 до 100%. И на этом бы поставил точку. Это самый точный вариант.

Перенос результатов по ограничению питания с модель-

ных животных в исследованиях по увеличению продолжительности жизни на человека требует повышенной осторожности. Одна из причин этого, что при ограничении питания используемые животные применяют другую парадигму выживания. Например, мыши и крысы стараются сбиться в кучку и перестают двигаться. Могут съесть своих детенышей. Но человек – не крыса, хотя некоторым геронтологам хочется доказать обратное.

Представляю поведение русских мамочек и особенно бабушек, если предложить их внукам вместо сырников с вареньем и котлет с пюре начать задерживать старение голоданием. Не позавидую также и тем, кто пожелает их внукам вместо роста задуматься о своем старении уже в лет так эдак с шести или даже с семи.

Когда лекторы начинают говорить про старение людей, но приводят в пример успехи в изучении мышей и крыс, даже голых, то это ни к чему хорошему не приведет. Можете сразу уходить. Лучше сразу бегите пока молоды, это намного полезнее. Не шучу.

Самые вредные для геронтологии те люди, которые не имеют своего мнения. Вернее они имеют его, но меняют в зависимости от своих финансовых интересов. Торгуют им как на рынке.

Гена, давай признаем старение болезнью. Давай, Чебурашка, а тебя назовем страусом, а меня зеленым утюгом.

Объяснять некоторые вещи в геронтологии, это как объяснить нашим американским коллегам, что такое Чебурашка. Вроде простая игрушка, но нашу любовь к этой забавной фигурке, которая почему-то всегда рядом с крокодилом, они не смогут понять. Для этого надо есть щи, оливье и ходить в галстуке, причем красном, но это уже другая история.

Геронтология 2019 года в образах русской литературы: молодые геронтологи – это добрые люди, которые вечно все путают. Биохакер – это недоросль. Биология старения – это горе от ума.

Жил был Вася, или может, Лёня. Нет, точно Вася. Впрочем, все равно как его звали. И он очень любил свой Хирш, он его лелеял, и просил, чтобы все его лелеяли. Потом он умер, и всё что от него осталось, что он никого не любил, даже Родину.

Сказку про голого короля, вы, конечно, слышали. А про голого геронтолога из Чикаго?

Крибле-крабле... Хирш.

Собрался ученый к Богу с вопросом об истинности знания, но тут геноссе Мефистофель, он же Сатана, придумал Хирша.

К вопросу живут ли люди в тюрьмах дольше, чем на воле? Живут! Если человек что-то хочет, он без труда докажет то, что хочет! Особенно, если это хочет сам начальник тюрьмы.

Геронтологи, которые делают селфи своей еды, меня забавляют и потешают. Хочется спросить: И когда же вы повзрослеете?

Геронтологи, особенно те, кто делают фотографии своей еды каждый день, должны создать персональную гипотезу старения. Например, о связи селфи еды и увеличения продолжительности жизни. Одной больше, одной меньше.

Главное, что очень важно, еще до обсуждения темы старения с профессиональными геронтологами прочитать несколько журналов. Лучше детских. Можно PLOS. Но можно и комиксы. База pubmed тоже подойдет. Разницы тут нет. Есть разница только в том, есть ли у вас достойное образование или нет. И это не о маркетинге.

Да, забыл, лучше в споре с клиническим геронтологом,

на его вопрос – а вы видели хоть когда-нибудь старых людей, кроме своей бабушки, ответить, а какое это имеет значение... и добавить у меня PhD по физике (лирике, натур-философии и даже строительству мостов).

Тема геронтологии имеет такую внешность простоты, что позволяет искривлять знание не только хакерам, но и самим геронтологам, которыми себя на сегодня называет любой, кто сам этого захочет. Даже мода такая появилась. Вернее, моды две – первая, это страх старения, стало очень модно его бояться, и второе, это молодые геронтологи, или лица, которые себя так сами называют. Они занимаются тем, что активно раздают разъяснения боящимся. Пояснения обычно такие: «По правде говоря, всё не так сложно, вот слушайте только меня, молодого, красивого и умного».

Верный способ обмануться самому при написании статей про механизмы старения, это считать себя умнее других.

– Гена, а правда, что наши люди могут не только давать советы, как и кого лечить, но и все поголовно разбираются в старении?

– Да, Чебурашка, это так, и это отличительная черта нашего российского человека. Нет, и образования здесь не нужно, это тоже особенность наших людей. Они знают всё или почти всё.

– Гена, а почему же они тогда без образования не идут строить самолеты и дома...

– Чебурашка, а вот это делать они не будут, так как это надо делать только хорошо.

В науч-попе о старении только часть знаний. Остальное занимает вера. Пропорции зависят только от личности говорящего.

Старение – это же так просто! Даже проще простого, – сказал сантехник Толик-джан после прочтения статьи о старении в журнале «А и Ф сидели на трубе», – то ли дело отопление в нашем доме. Вот это действительно сложно. До сих пор удивляюсь, как это еще работает!

Животные в неволе живут намного дольше, чем в природе. И только человек, наоборот, не хочет и не может жить долго за колючей проволокой и решеткой. Может быть в тяге к свободе истинная причина его намного большей продолжительности жизни по сравнению с шимпанзе, бонобо и даже гориллами? Ну, про крыс я даже молчу.

Когда дело доходит до трактовки мета-анализов с оценкой изменения продолжительности жизни, то при этом никто не смотрит дизайн базовых статей, которые легли в основу каждой из работ. И тут пишете, что хотите, так как это

вообще не геронтология!

Если же вам зададут вопрос про первичные или исходные данные, которые вошли в основу вашей статьи, а вы уже напечатали статью в научном журнале, то можно не обращать внимание... Тут доказательством вашей правоты являются уже не ваши результаты, а то, что журнал приличный. Повторяю, кто не услышал – приличный. Например, журнал PLOS, который напечатал с нарушением, на мой взгляд, всех этических норм статью чикагского специалиста с чужими данными. Но это тоже вряд ли кто-то увидит. Но история такая штука, что её не обмануть.

Когда про научный журнал говорят «приличный» или «уважаемый», хочется спросить – а вы ничего, господа, не попутали? Приличным и уважаемым может быть только человек, а остальное тлен. Ваши странички это скорее мусор для растопки костра вечности, в котором не горят страницы из великих книг!

Очень умно, даже эдак с размахом научной мысли, переносить данные по продолжительности жизни швейцарцев на популяцию россиян. У меня тут мысль одна: «Их бы в нашу тундру, лучше всего в ноябре. Можно даже дать лопату». Да я не про швейцарцев, а про авторов идей переноса.

На шустрые попытки представить старение разных видов, между которыми десятки и сотни миллионов лет эволюции, как гомологичные процессы, естественный отбор говорит категорическое нет. Тут, парни, результата не будет. А если нам это же подтверждает отсутствие результатов за более чем 80 лет исследований на модельных животных, а мы этого не хотим слышать и видеть, то мы не просто глухие и слепые, но еще и очень недалекие.

Стареет ли гребнистый австралийский крокодил пока точно неизвестно, так как у него с возрастом точно не растет вероятность гибели. Наоборот, чем он старше, тем меньше его вероятность смерти. Кроме того, он обычно точно съедает всех тех, кто задает ему такие вопросы с близкого расстояния.

Если предположить, что Бог все-таки есть – так начал я свое выступление в передаче телеканала «Спас» о старении, где участвовали священники РПЦ. Служители напряглись, один святой отец даже сделал чуть заметное движение, напоминающее как борец разминает шею перед выходом на татами. Но все прошло хорошо, так как священники имели дипломы исторического факультета МГУ. Вот, не знаешь, где можно встретить интересных людей.

Иногда с умным священником с дальним прищуром в веч-

ность интереснее общаться, чем с биологом с его курносым взглядом себе под ноги. Или в тарелку.

В жизни есть вечные темы для обсуждения. Это рождение, старение, старость, болезни. О них можно говорить всю жизнь, но только если вы живете.

Он не жил, не пел, не пил, не любил. Он только боялся стареть. Это всё, что он достиг.

К 2050 году количество людей старше 85 лет увеличится в 4 раза, а людей старше 100 лет увеличится с 500 тысяч до 3,5 миллионов, т.е. в 7 раз. Но даже предположить сколько в 2050 году будет людей старше 110 лет практически невозможно. Думаю, сегодня их не более 50 человек на нашей планете.

Тема людей старше 110 лет вообще не касается вас лично, так как там проблемы с возрастами. Или с документами. Или с цифрами в документах. Но эта тема очень интересует тех, кто получает гранты на эту тему. Они не хотят видеть проблему этой группы, так как позволяет хитрецам от науки получать деньги налогоплательщиков США. А в России им деньги дают, поэтому они все осели за океаном.

В 2018 году количество населения возраста старше

100 лет в РФ достигло такого же количества как это было в 1970 году в СССР. И это неплохой результат. Хотя и там, и там цифры далеко не точные.

Сегодня на планете 7,7 млрд. населения, а всего лишь три тысячи лет назад людей было 0,65% от этого количества. И это не шутка даже по меркам эволюции.

Один из истинных геронтологов Валерий Чернилевский, который много экспериментировал с мышами, часто рассказывал мне, что у мышки можно понизить температуру тела рядом факторов. Например, снижением кислорода и температуры среды, повышением углекислого газа в среде, ограничением питания, рядом лекарств. И снизить до температуры аж в 16 градусов на несколько суток без повреждения функции их ЦНС. Вот и ответ, почему так много успешных опытов по увеличению длины жизни и крыс, и мышей, и почему это мало имеет отношение к нам. Мы не можем длительно понизить температуру своего тела даже до 32 градусов без повреждения своего мозга.

В геронтологии не так важны ответы, как важны правильные вопросы. На мой скромный взгляд, правильно поставленного вопроса пока никто не сформулировал.

Возможно, что для понимания механизмов старения и на-

сыщения геронтологии прагматическим содержанием, надо искать не как замедлить старение, а как легче всего ускорить его? Тем самым найти болевую точку механизма?

Люди, которые просят денег на глобальные проекты, будь то таблетка от старости, будь то почти бессмертие, уникальны. Прежде чем давать им что-либо, посмотрите на них внимательно. Вряд ли кроме шельмы и мороки вы там хоть что-то увидите.

С рациональным мышлением типа «человек тот же самолет, только чуть сложнее», в геронтологии делать нечего. А если делать нечего, может пусть учатся биологии. Говорите, не хотят? Говорят, что тут надо учиться? Правильно, тут основное – надо учиться.

Борьба со старением – это не скупка заводов за ваучеры. Тут нужны обширные медико-биологические знания и никакой борьбы не нужно. А с жульем, даже геронтологическим, надо бороться. Иначе, не будет роста продолжительности жизни.

Сотня-другая юристов и пара тысяч валеологов не заменят одного геронтолога. Даже если они будут кричать, что они читали pubmed. Парни, запомните! Геронтология – это не разбор буковок в чужих статьях.

Если даже вам будут кричать в дверной глазок, что мы, социальный психолог и программист, мы уже прочитали пару статей и хотим вам презентовать лекцию про старение мышцей, не открывайте. Всё, уверен, закончится просьбой денег.

Мое мнение, что в демографии старения и эпидемиологии продолжительности жизни, как в прочем и в случае широкого использования мета-анализов в клинической науке, в последнее время ярко расцвели самые изощренные методы введения в заблуждение населения самыми совершенными статистическими методами. Как пример, исследование дожития самых старших возрастных групп, когда две разные группы демографов приходят почти одновременно к полностью противоположным результатам. Одна группа говорит, что плато (замедление старения) в маргинальных возрастах есть, другая утверждает, что плато нет. Не вдаваясь подробно в анализ этих работ, особенно в части дизайна, вызывает удивление, что оба контр-результата одинаково хорошо проработаны на больших массивах данных и доказаны методами математического анализа. Вывод прост, кто-то тут явно лжет. Или заблуждается, но за чужой счет. Но деньги вчера!

И самое главное, чуть не забыл, закономерность Гомпертца-Мейкема никакого отношения к старению не имеет... это некая простенькая эмпирическая формула расчета законо-

мерностей смертности в популяции. Скажете, а где же здесь старение отдельного организма? Вот и я тоже спрашиваю.

Интуитивно построенная зависимость Гомпертца хорошо показывает отказы как живых, так и не живых систем. Именно поэтому к старению, как биологическому явлению, она никакого отношения не имеет. Хотя, если вам её удобно использовать для проверки математических моделей старения, пусть будет так.

Больше улыбайтесь, господа! Возможно то, что мы не улыбаемся и любую шутку, даже обезличенную, воспринимаем в штыки, это и есть ответ на вопрос, почему же россияне не живут долго?

Тема старения у каждого профессионала, – это как тема музыки в душе. У кого Вивальди, у кого попса, тут каждый настроен на свою волну. У меня лично «Прощание славянки», Laid back и She lion women... только необычные сочетания ритма и мыслей дадут результат в геронтологии. Нет, я опять не настаиваю.

Тема жуликов от науки касается не только геронтологов или хакеров. Это касается всего научного и околонаучного жулья. Даже если речь об ушах Жанны Луизы Кальман, пардон Ивонн.

Есть темы, которые требуют одновременно и серьезно-го настроения, и разговора с улыбкой. Старость – одна из таких тем.

Это шутка от самого Бога «для чего нам старость и чем же её наполнять». Правда, если бы он был.

Известный советский геронтолог А. А. Богомолец писал в 1938 году: «Умение продлить жизнь – это прежде всего умение не сократить её». Но люди, рожденные в СССР, как никто в мире, умеют сокращать её. Причем, как правило, в первую очередь именно себе.

Сегодня опять спросили, что же такое «старость». Это одна из вечных тем. Я думаю, что персональная старость, это когда ваше время пошло вразнос. Вы только что были молодыми, а уже ваша осень.

А когда начинается старость? Отвечаю: Когда вы её заметили. А если вы её еще не видите, значит она еще не наступила. Её нельзя не увидеть.

Все знают, что ворон живет до 300 лет. А вот и нет, всего лишь до скромных 69 лет. А в природе и того меньше, как правило, до 14—15. Вот так – очевидное, но невероятное.

Небольшое снижение роста по сравнению с молодостью (в пределах 6—7 сантиметров) – это хороший прогностический признак для вашего дальнейшего успешного старения. Но это касается только тех, кому уже исполнилось 85 лет.

Когда некоторые хакеры говорят: «Старички свое пожили, с ними делать что-то поздно, нам, великим, они крайне неинтересны. Но нам бы денег из бюджета на изучение крыс и мышек». Отвечаю тут: «Посмотрите на часы. Пришло время экспериментальной геронтологии человека».

Изучение старения крыс на деньги стариков, которые работали всю жизнь, это очень забавная штука. Но самим старикам она точно не нравится. Я спрашивал.

Эйджизм – это дискриминация в отношении людей по возрастному признаку. В настоящее время эйджизм является самой распространенной формой дискриминации в мире. Вы его не замечаете, но он вокруг вас везде. Не шучу.

Эйджизм не только снижает самооценку, но и вызывает стресс у человека. Надо писать плакаты «Человек всегда человек, даже в старости». И только у отдельных клоунов человек после 50, уже не тот, что был раньше. Да, когда эти самые клоуны сами постареют, они свою планку перенесут.

Спортивные живут дольше неспортивных, здоровые дольше больных, образованные дольше малообразованных. Так давайте же будем спортивными, здоровыми, ну про образование вообще промолчу... и пусть ваш пенсионный фонд плачет утром, днем и вечером.

Сегодня люди выглядят по-разному. Кто-то молодо, а кто-то и не очень. Это забавно, но факт. Это как со сном, кто-то спит долго, а кто-то высыпается и так. Тоже факт. Иногда человек использует какую-то придуманную им методику оздоровления и как доказательство её эффективности указывает на себя. Вот так не стесняясь и говорит: «А посмотрите на меня, делай как я, делай как я». Если при этом он выглядит, как минимум, на свои или даже старше своих паспортных 40, 50, 60 и так далее, то хочется ответить: «Милочка, как выглядишь ты, лучше не выглядеть вообще». И хотя тут можно только улыбнуться, но это частое явление в теме ЗОЖ, питания и старения. Я думаю, вы сами не раз встречались с такими.

Давайте ломать стереотипы. Думаю, каждый из сталкивался с фразой «Ну, что вы хотите, возраст». Например, зачем вашей бабушке 86 лет менять сустав, она уже старая для этого. Или, дедушка, зачем вам велосипед? А как вам такое: «Ваш мальчик, ему же уже 7 лет, он слишком старый для

гимнастики». А ведь это тоже эйджизм.

Старость – это не всегда мудрость. Старость – это не всегда достоинство. Если человек глупец и хитрец, то вряд ли он изменится после 65, даже если будет кричать о своей мудрости и показывать свой Хирш: «Я великий ученый, посмотрите мою статью».

Выделение и оформления понятия «здоровье в старости» наполнено практическим смыслом. Это может дать заметный толчок гериатрической медицине будущего. И это надо было делать еще вчера.

Время всегда нас опережает! У нас уже дети, а мы еще не готовы встретиться с заботами о них. Мы уже зрелые, а мы не можем понять, с кем нам лучше быть или вообще побыть одному. Мы уже старые, а у нас еще ничего не готово к старости. Да что же это такое творится с этим временем, оно всегда нас опережает!

Игры от хакеров на тему «старение есть болезнь» не носят большого смысла, потому что никого ни в чём не убеждают и не переубеждают. А сама природа человека этой темы даже не заметила. Ей всё равно, она даже не знает языка человека.

Расскажите о результатах в геронтологии... Если вы про

этот цирк, так это не геронтология.

Крайне сомнительны периодически появляющиеся данные, что где-то появляется женщина, которая сегодня сверхдолгожитель, и которая впервые вышла замуж в возрасте старше 50 лет, а дети у нее появились сразу после 60. И наоборот, то, что перестали появляться в международной базе сверхдолгожителей люди с верифицированным возрастом старше 117 лет, это уже серьезно.

Если вы уже в молодости боитесь своей будущей старости, то вы уже умерли при вашей жизни. Если же вы не только боитесь стареть, но и боитесь жить, то вы и не родились.

Хотя возраст считается не модифицируемым фактором для возраст ассоциированной патологии, нам нужно принять, что простенькая эмпирическая формула Гомпертца ничего не отражает в старении отдельного человека, и тогда все возможно.

Я вроде всё шучу про старение, а если присмотреться повнимательнее, то вроде, как и не шучу вовсе. Старение мира – это гиперпроблема с плохо очерченными границами.

О сути старения. Мое мнение такое – никаких механизмов старения не существует, есть лишь механизмы жизне-

обеспечения. Старение, как снижение жизнеобеспечения, слеплено из того же куска эволюционной глины, что и сама жизнь. По сути, старение это временное оформление нашей жизни (т.е. 4 измерение нашей 3Д формы), поэтому в живом организме всегда можно найти связь чего-либо с чем-либо. В силу этого все бесчисленные гипотезы о старении в той или иной мере верны, и не верны одновременно. Поэтому единой теории старения создать не возможно, так как для этого надо описывать все механизмы метаболической адаптации нашей жизни.

С любовью о «pubmed», науч- попе и даже геронтологии

Науч-поп – это довольно злокачественное явление современности, имеющее ложноположительное значение в эволюции знания человечества. И явно токсичное для сознания отдельного человека, так как он наполняется ощущением, что он что-то знает.

Проблема не в самом науч-попе, а в том, кто этим занимается.

Науч-поп в своей массе это некое незаметное зло для истины. Проблема отбора достойной научно-популярной литературы для чтения довольно реальна.

Мастерское создание дутой «значимости науч-попа» тормозит сообразительность, смекалку и критическое мышление у слушателей таких лекций.

Чаще науч-поп имеет в своей основе обильные когнитивные искажения мышления самого лектора. Обычно сопровождается плясками, танцами и авторскими завываниями.

А вы, молодые люди, не пробовали свои лекции по на-

уч-попу исполнять в стиле рэп? Большого смысла в них всё равно нет, так может быть хоть рэп его добавит.

А где вы видели хороший науч-поп по теме старения и продолжительности жизни от людей, которые готовы говорить на любые темы? Это только их этическая незрелость позволяет это делать.

Науч-поп по старению мне чаще напоминает бочку мёда и ложку микробиоты. Нет, наоборот. Но суть не меняется, в итоге все равно получается один и тот же результат.

Геронтология похожа на штангу. Особенность данного спортивного снаряда в том, что результат виден сразу. Или выжал штангу или нет. Или стали люди жить дольше или нет. Это не те виды спорта, где первое место складывается из мнения судей. Здесь судья лишь результат.

Клинические геронтологи, их еще любят называть гериатрами, биogerонтологи и биохакеры – это как лебедь, рак и щука.

*Гаврила был хороший мальй,
Его девиз был – не зевай,
Тащил чужое,
Мысли, смыслы...*

*Затем активно продавал.
Всегда чужое брал охотно,
Послушал лекцию – моё,
Статья хорошая – присвоим,
Вот диссер чей-то – заключём.
Прошли года, пришли седины
Но всё такой же наш герой...
Когда чужое не присвоит
Так просто рвет его порой.
И вот однажды как-то в осень
Он встретил друга Сатану
Контракт верни
И ткнув копытом
На подпись указал ему!*

Странно, что мы еще так мало живем. Судя по высказываниям фантазеров от темы биогеронтологии мух, мы должны жить лет эдак пару тысяч. И это минимум. А можете представить плодовую муху размером со слона, которая живет сотню лет у вашей семьи на окне? Нет? А они могут! А кто окно будет мыть?

Самые большие глупости в геронтологии делались на модельных животных. Никто никогда не задумывался, а какое отношение мышка, которая живет 2 года, имеет к старению живущего около 70—80 лет человека? Нет, не к жизни,

а только к ее продолжительности!

Геронтология бессмертием не занимается, но по глазам вижу, что многим очень хочется.

Когда врач говорит, я кардиолог, а вам нужно бы обратиться к эндокринологу, то тут никто не возражает. Все понимают, что речь идет о самом дорогом, что есть у человека – о здоровье и часто самой жизни. Когда же научный популяризатор, часто специалист по круглым червям, пишет книгу по гинекологии, которой потом трясут перед носом врача, то тот тоже не возражает – лечитесь по этой книге сами.

Казус Трофима Денисовича Лысенко – это один из ярких примеров, когда реальный такой и понятный топ-менеджеру науч-поп завел саму науку в тупик. Нет, речь не о геронтологии. Но тоже поучительно.

Кричать не нужно. Вот один кричал про себя – я великий учёный геронтолог, а когда присмотрелись – оказался прохиндей с большой дороги, который морочит всем головы. Думаю, в науке вообще таких много.

А почему не послушали русских специалистов и даже врачей академиков, когда они предупреждали, что итальянский специалист Макиарини, которого завёл в Россию за ручку

лидер хакерского движения, будет за наши деньги тешить своё самолюбие? А не потому ли, что хакер подал его как заморское чудо? Чтобы все сказали вауу... Искривление дизайна на доначальной стадии формирования работы?

Отец прагматического смысла современной геронтологии И. И. Мечников предположил в далеком 1915 году, что для изучения старения человека следует использовать обезьян. Сам по себе это уже очень важный факт – Европа в огне Великой войны, которой еще не было в истории мира, с газовыми атаками, аэропланами и танками... а он говорит про науку, обезьян и старение человека. Но он прав, чёрт побери! Войны, даже мировые, когда-нибудь заканчиваются, а старение остается. Именно поэтому харьковчанин Мечников велик в этом моменте.

Некоторые геронтологи так никогда и нигде не сомневаются в своих гипотезах, что сразу хочется назвать их: «Ну и фрукт». Может тут даже слово дуриан больше подойдет.

Красота гамбита партии между верой и знанием в науч-попе по теме старения в том, что он абсолютно нескончаемый.

В науч-попе есть часть веры и часть знаний. Сколько чего, это уже зависит только от автора.

Наша жизнь – это, конечно, не игра! Это сплошной ритм. Родился, женился, умер. Смена поколений тоже своеобразный ритм, только вечности. Даже приход молодых геронтологов, которые полагают себя умнее предыдущих поколений, тоже ритм.

Так ли уж будет безобиден науч-поп в геронтологии, пока никто не знает.

Деятельность некоторых геронтологов напоминает мне неконтролируемую никем торговлю. Эти люди меня убеждали, что они не бизнесмены. Наоборот, несомненно, они и есть самые что ни на есть бизнесмены. Только бизнес тут специфичный – продается всё, даже идейная пустота и духовная нищета.

Науч-поп в геронтологии напоминает мне попытку одеть кирзовый сапог на надувной шарик. И тут появился хакинг. Это вариант – как надеть шарик на юфтевый сапог.

Оформление научными шулерами своих идей в рамках и правилах науки, которые они хорошо знают, позволяет им держаться на плаву... для этого они формируют лояльное серое болото. Например, метод уровня постоянного потенциала (УПП), который существует уже 30 лет, так и не идет

в клинику, так как, на мой взгляд, не имеет никакой сущности. И место его давно на помойке истории медицины.

Отдаю идею фильма «О чем говорят геронтолог с хакером». Главное, не умереть от смеха!

На мой взгляд в геронтологии за последние 30 лет ничего не поменялось. Но цирка стало явно больше.

Мое частное мнение, что нельзя не знать, как работает часть организма, например, мозг, и при этом делать выводы, как стареет весь организм.

От органических препаратов доктора Пеля и сыновей, продаваемых по всей Российской империи и Европе в начале XX века, фактически ничего не осталось. Кроме истории. А ведь век назад ими лечили фактически всё. Не поверите, даже сифилис. Это бизнес одного человека на своем имени это пустое занятие... Только лояльность врачебного цеха позволяло этому проекту существовать так долго. Что-то мне это напоминает. Сегодня куда не плюнь, в медицине везде академик, и сын его академик, и почти у каждого академика есть свой иммуномодулятор... а потом почему россияне долго не живут? Или почему в России так много иммуномодуляторов?

Говорят у доктора Пеля из Санкт-Петербурга есть научные потомки? Кто бы это мог быть?

Запросы вечной жизни и бессмертия в молодости постепенно сменяются к старости на более скромные запросы – расскажите о профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.

Бывает красота внешняя, а бывает внутренняя. Такое часто бывает в идеях, которые заставляют хорошенько задуматься.

Если в геронтологии у кого-то есть высокий Хирш, то это не означает, что в нём есть хоть какой-то минимальный смысл для кого-либо.

При встрече с плохим науч-попом по старению я становлюсь похожим на дикого манула, который сильно фырчит. А так как хорошего нет, то приходится продолжать фырчать или писать самому.

Геронтологи мне напоминают гномов, которые варят кондёр долголетия для людей. А те подглядывают в окна и замочные скважины – а что там делают эти гномы, и что там у них самого новенького? Гномы все сплошь в красных больших колпаках и больших сабо. Они бегают и подпрыгива-

ют вокруг пыхтящего чана, при этом каждый подкидывает свое зелье... в результате, при чем прогнозируемо, опять получается несъедобное варево. Гномы ругаются между собой за огромную деревянную поварешку, а периодически даже кто-то её хватает и начинает махая разгонять всех остальных по дальним углам пещеры. Потом все хватают старые фолианты, и пещера волнительно затихает. Но это не на долго. Скоро опять все рванут на перегонки к котлу.

Сегодня часто используется термин «пренебрежимое» старение. Он сразу вводит в неподготовленного слушателя в состояние некоего оцепенения, затем удивления и последующего преклонения перед людьми что-то знающих об этом. Советую успокоиться, ничего за этим термином не стоит. Вообще ничего!

На сегодня использование плохо оформленных терминов довольно частое явление. Даже специалисты сегодня говорят о сипинге или о прескрайбинге... так и хочется сказать – а вы по-русски то не пробовали говорить? Попробуйте, вам понравится!

А вот термин «эпигенетический откат»... как вам? Что-то поняли? Удивились, преклонились? Вот я тоже об этом же. Очевидно, особенность любого языка изменяться со временем. Поэтому, эту сторону, я отложу в сторону лингвистов.

Что же касается наполнения смыслом термина «пренебрежимое старение», давайте разбираться – сути в нём никакой нет, так как это просто форма кривой кинетики вымирания животных в когорте.

О системном мышлении в геронтологии. Граждане, не входите в геронтологические мелочи, не несущие смысла. Представьте, что вы смотрите на что-то большое с лупой с 30 сантиметров, тогда как вам надо бы отойти метров на тридцать. Советую!

Как работают научные гангстеры в науке: пишется статья, часто с чужими данными, потом звонит Моня Лёле и говорит, ты процитируй меня, а я процитирую тебя. Да и позво-ни еще пятерым. Так, например, в работе по молекулярной генетике может появиться ссылка на статью по гинекологии. Шутка, но частичная.

Научное говно не стареет, оно сразу становится мумиём.

Геронтология сегодня напоминает мне супермашину, напичканную электроникой, которую профессионалы прогна-ли через всю Россию, от завода в Нижнем Новгороде до Чу-котки, и утопили в первой же речке. Потом, при полном отсутствии присутствия местного населения, вытащили её на руках. Не шучу, сам участвовал в таком утоплении и вы-

таскивании из речки Пегтымель. Сами утопили, сами и вытащим! И это уже не о машине, а о советской геронтологии.

Не проходите мимо! Один коллега телеграфировал мне на фейсбуке, что у меня очень много стёба. И мало я, по его мнению, выкладываю в широкий доступ научных данных. Так и написал, пан Новоселов, у вас так, а я хочу вот так. Перевожу: арбайтен, что ты тут смеешься и хихикаешь все, и шо не пишешь пару диссеров в сутки и не выкладываешь их мне. А то мне под рюмку горилки хочется чой-то научно-го закусить.

Когда лечатся или лечат своих близких по книгам и знаниям, полученным из науч-попа уровня «зожника» или «самоздрав», то о каком здоровье может идти речь вообще?

Между знанием и верой в бога ровно по середине Святой «Pubmed», который на один и тот же вопрос имеет совершенно разные пояснения. Этих вариантов, которые вы можете себе сами подобрать, владея лишь умением автоматически переводить в google, несчетное множество.

Количество ответов, которое можно найти в базе «pubmed», просто зашкаливает, тут на любой цвет и вкус есть ответы. Всем Остапам от науки очень удобно! И тут вопрос не в самой базе, а в том, что на ней не написано предо-

стережение, что прохиндеям вход запрещен!

Когда сегодня молодой учёный геронтолог с новыми идеями обращается за грантом, то в кубышке грантов уже нет. Там поработали учёные, которые пишут про себя в истории, что они приличные и уважаемые. Так не стеснясь и говорят – я приличный. Не шучу. Надо только добавить – приличная ты шельма.

Для успешного цитирования статей из базы «pubmed», главное, считать себя самым умным. Да, это обязательное условие.

База «pubmed» похожа на жирного гуся, с которого стригут купоны разные умельцы.

Только Хирша нам в науке о старении и не хватало.

Как бы сказал сегодня Козьма Прутков:

– Если на клетке написано наука, не верь глазам своим. Это лишь Хирш, обман зрения.

Хирш волнует нормальных людей гораздо меньше, чем их эрекция. А самых нормальных он вообще не волнует. Они просто живут. А если и занимаются наукой, то даже не знают свой Хирш. Знаю таких.

Мессир Воланд сменил ушедшего на покой Бегемота маленьким вездесущим Хиршем, у которого рост меняется, когда он сам захочет. При этом он похахатывает и весело совет из бутылочки с вязкой жидкостью, которая легко меняет свой объем. На бутылке написано «гранты».

В секции геронтологии МОИП при МГУ жесткая, можно сказать даже автократичная, научная анархия.

В будущем редиску будем на Марсе выращивать, причем обязательно синюю. Но это в будущем! А пока же возраст – это не модифицируемый фактор возрастзависимых заболеваний, а анти-эйдж медицина что-то такое не очень внятно оформленное. Даже наличие конференций по антивозрастной медицине ничего прагматичного для общественного здравоохранения пока не несет. Но это пока! Поэтому в неё надо занести саму суть.

Геронтологические грабли – это способность молодых геронтологов делать такие же ошибки, что делали и их предшественники. Например, заниматься тем, что категорически не приносит никакого результата. Условные поколения геронтологов *volens-nolens* меняются. Каждые 20—30 лет в тему приходят или заходят посмотреть новые люди. Как правило молодые. И они не любят смотреть назад, так как

у них есть способность считать себя умнее, чем предыдущие поколения. Поэтому-то они, что очень забавно, наступают на тот же инструмент.

Тема у кого выше Хирш не стоит и выеденного яйца. Самый высокий он был и есть у В. И. Ленина (Ульянова). Или Магомета. Или Будды. Это не суть. Тут суть в отсутствии самой сути в любом индексе цитирования.

Хирш это некое яйцо, которое в виде гоголь-моголя скушал В. И. Ульянов. И не спорьте, право! Так как, если взять все цитирования работ только одного Владимира Ленина, то любой индекс цитирования выйдет просто смешной цифрой, которая не будет видна даже в электронный микроскоп.

Моя критическая позиция к тому цирковому шоу, которое в начале XXI века происходит в геронтологии, сочетается с моим архисерьезным отношением к спокойному изучению механизмов старения человека. Даже, если по сути этих механизмов и не существует.

Научные журналы мира по геронтологии, о которых можно часто услышать слово «уважаемый», давно стали прибежищем игр разума заметной части ученых. Таким образом, получается, что журнал считает себя «приличным», потому что авторы в нем печатаются только уважаемые, а авто-

ры «уважаемые», потому что журнал приличный. Что само по себе уже, и это моя личная позиция, выглядит крайне неприлично.

Взаимные и почти синхронные па авторов и главных редакторов научных журналов про старение по накручиваю своей «приличности» не несут никакого прагматического смысла. Как для общественного здравоохранения, так и и желания современного человека жить дольше и в хорошем качестве.

Наука о старении – это не объединение фрагментов из чужих текстов, в которых множество самой разрозненной и противоречивой информации со скрытыми конфликтами интересов. Геронтология, в первую очередь, это структурированное мышление, заточенное под решение конкретной практической задачи – сделать, чтобы человек жил дольше и в лучшем качестве. Это суть геронтологии.

Если Вы, уважаемый читатель, решили, что ученые геронтологи, чем то умнее Вас, то именно тут вы ошибаетесь! Они такие же как и Вы! Просто они избрали сферой своей деятельности науку о старении. И работой их является именно эта наука. Но больше знаний в данной сфере, не обозначает, что они умнее Вас. Мы такие же как и Вы!

О хакинге

В радость первозданного утра ворвался хакер с безумным взглядом и таким же криком: «Я старею! Я умираю! Помогите, срочно».

При общении с хакерами важно всегда сохранять чувство юмора.

Вы думали Франсуа Рабле бы писателем? Да, конечно, но он был еще и доктором. Еще доктор Франсуа Рабле написал в 1539 году: «Достославные пьяницы и вы, досточтимые венерики (ибо вам, а не кому другому, посвящены мои писания)». Думаю, что это доктор писал всем рискованным экспериментаторам со своим здоровьем – не навреди себе.

Часто только сохранение чувства юмора при общении с хакерами позволяет остальным людям оставаться психически здоровыми.

Мы волей-неволей, так устроен наш мозг, сравниваем читающего лекции хакера со своим учителем. Но это не так. Перед нами лишь человек, который сам не хочет учиться, но хочет сразу учить. Так не бывает! Чтобы учить, надо сначала самому учиться. Но именно тому, о чем говоришь. Для

этого надо долго слушать и слышать.

Представьте, как корова жуёт сено. Представили? Вот так сегодня и хакеры, не имея имея базовых знаний, перерабатывают информацию.

Конструкция гомеостаза человека, построенная эволюцией, конечно, довольно крепка. Но она не знала, что появятся некие парни, которые с криком «за хакинг» будут её крушить. Причем за ваш же счёт.

Гуру российского хакинга часто говорят о человеке, как об уютке или ковре-самолёте. Но только чуть-чуть более сложно устроенным. Сразу так и хочется спросить, а вы знаете, товарищи Сусанины, что только у одного нейрона в двигательной коре макаки-резуса 60.000 синапсов. А теперь напомним про эфапсы.

Почему итальянский профессор Макиарини по сути это тот же хакер? Именно он сыграл с чужими жизнями, за чужой счет и причем в чужой стране. Также играют с вашим здоровьем и хакеры.

Про профессора Макиарини. Мне, как гвардии младшему сержанту, так и хочется спросить – а что, парень, не в своей-то стране начудил?

Многие хакеры даже не догадываются, что реально то они и не живут. Берут чужие идеи, чужие мысли, ничего своего... разве это жизнь?

Биохакинг – это дно? – спросил Горький. Нет, это яма, – ответил Куприн. Это капитал, – сказал Маркс. А Ленин только добавил грустно: «Вот-вот».

Про хакинг. Если сто лет назад Илья Мечников полемизировал на тему старения с графом Львом Толстым, то сейчас дискутировать приходится со схоластами, которые не читали, не учили и даже не знают. Но орлы. Или думают про себя, что орлы.

Геронтологи мне напоминают старых гномов. Не все из них добрые. Есть и глупые, и жадные, и даже жуликоватые. Они варят свое зелье в чане долголетия. Периодически забывают про него в своих спорах, и тут варево убегает и его снова и снова приходится выливать.

Некоторые из гномов геронтологов вообще не имеют никаких своих идей. Они занимаются только тем, что тырят на глазах у всех гномов чужие идеи. Затем они кричат, что именно вот это вот только что они это сами придумали.

О хакинге. В стакан стоит смотреть только с одного края. Предлагаемые варианты от хакинга – измерять стакан перед едой или после еды, не стоят ломанного гроша.

Наши люди любят: сказки и чтобы у сказки был обязательно хороший конец. Этим пользуются современные шельмы от хакинга. Они пытаются замаскировать своё незнание под добрую сказку с хорошим концом.

Биохакинг надо было переименовать в шелапутинг. Шелапуты это такие веселые люди. Их отличительная черта – они засыпают от серьезных речей. Когда мне рассказали, я не поверил. Но затем я проверил – так и есть, спят. Просыпаются только для еды и дерябнуть бокальчик винца.

– Старение – это жизнь, – сказал геронтолог и поставил на мангал еще пяток шампуров с осетринкой. Друзья радостно выпили за его здоровье.

– Старение – это ужас, – сказал хакер и заплакал. Шел десятый день голодовки после выхода с курса геропротектора. Геронтолог налил еще рюмку и сказал:

– Кто-то откуда-то вышел... забавно. А может и выходить и не стоило?

А чтобы мне еще придумать, подумал костромской смекалистый крестьянин Сусанин, после отправки итальянско-

го лекаря Макиарини из державы... Теперь пойду утоплю кого-нибудь, шел 1612 год. История, московское княжество, хакинг по-русски.

Единственное что мне нравится в биохакерах, так это дух свободы. Но любая революция, как уже нам известно, никогда никого до хорошего не доводила.

Неспособность хакеров посмотреть назад даже эдак лет на 30—40 лет и увидеть там таких же хакеров, которые также читали самую последнюю научную литературу, не имели образования, принимали горстями лекарства и собирали толпы последователей, это забавная черта.

Назову это нежеланием видеть очевидное. Но важно знать, что именно последователи тех хакеров или разбежались, или умерли, или выглядят на свои паспортные 80 лет.

Итак, основные признаки и характеристики условного среднего биохакера (внимание, здесь моё личное мнение):

- Хакеры не имеют высшего медицинского, медико-биологического или биологического образования;
- Имеют, как правило, образование журналистов, юристов, маркетологов или даже полное отсутствие высшего образования, кроме школы;
- Часто обижаются, когда их спрашивают об образовании,

и уходят с гордо поднятой головой в небытие;

– От хакера часто идут незрелые заявления, что нам профильное образование не нужно. Мы именно те люди, которые сами обучаются, это также можно часто услышать от хакеров;

– Это, как правило, молодые люди, хакерами они называют себя сами, также они любят добавлять длинные названия своих должностей, например, научный директор или научный консультант. Или вот национальный лидер научного антистарения. Это вообще цимус самый. Таким образом, их смело можно называть «самозванцами»;

– Это приятные в общении молодые люди, которые говорят понятным языком обычным людям, всегда оперируют к рациональному мышлению слушателя, часто в их сети попадают именно бизнесмены, так как они говорят на одном уровне и понятным друг другу языком;

– Часто собираются в кафе, всегда с удовольствием расскажут по заданному сценарию о чужом исследовании, забыв сказать, что эта работа сделана на мышах, а те довольно легко меняют свою продолжительность жизни;

– Как правило, всегда указывают, что врачи старением не занимаются, поэтому врачи, по их мнению, вредители. Обычно пугают на лекциях слушателей ужасами старости и посыл такой – сходите к ним, к этим врачам, всё узнайте, они вам сами скажут, что врачи не лечат старение. Затем быстро возвращайтесь к нам;

– При проблемах со своим здоровьем, что часто бывает у главнохакеров, как и у всех людей со слабым здоровьем, они всегда обращаются к врачам, но об этом умалчивают;

– Обычно после своих лекций, предлагают сдавать им денежные средства и биткоины. Так и говорят – на разработку лекарств, которые якобы помогают от старения. Но забывают сказать, что эта помощь никогда не была доказана на человеке (даже в эксперименте);

– Используют некий псевдонаучный забавный суржик;

– Часто меняют указания и рекомендации для своих последователей. Как правило, это происходит после прочтения очередной, по их мнению, достойной внимания статьи;

– Всегда смешивают правду с ложью или умалчивают основное, например, говоря о здоровом образе жизни, одновременно рекомендуют готовые лекарственные средства, у которых производитель за 60 лет использования так и не провел испытаний по геропротекции;

– Зарабатывая себе на жизнь сбором денег, о чём они умалчивают, главные хакеры одновременно формируют новый рынок будущих услуг. Именно так – деньги сегодня, а услуги всегда завтра;

– Хакеры, на мой взгляд, играют вслепую в русскую рулетку с вашим здоровьем. Причем только за ваш счет;

– Их представления больше напоминают мышление схоластов и натурфилософов древности, которые говорили, что если что-то в организме изменилось, его просто надо вернуть

на место;

– Мышление инфантильное, основанное на чувствах и эмоциях. С чувством юмора у них чаще беда;

– И последнее, хакеры, давая рекомендации, нарушают ФЗ 323.

Если ваша бабушка сама назначила себе корвалол, это не значит, что она хакер.

Вот прислал читатель свое мнение о хакинге: «Меня прочитанное поразило, захотелось поделиться, вдруг кому-то интересно... «Деньги же из бизнеса приходят, когда у вас есть готовое решение. Для убыточных, но необходимых на данном этапе фундаментальных исследований, то есть для поиска решения, финансирование поднимать невероятно сложно. Скорее всего, придётся наврать, что у вас уже есть что-то рабочее, и часть полученных денег направлять на научную работу. Примерно так некоторые исследователи и выживают». Комментарии нужны? Вы еще уверены, что вас не обманывают?

Когда самый добрый хакер из самых лучших соображений вмешивается в сложные и профессиональные вопросы, по которым лишь есть несколько специалистов в нашей стране, при этом не спрашивая их мнения, а затем везет какого-то неизвестного или заморского итальянского профессо-

ра к нам, я тут вижу конфликт интересов. И это конфликт знания и веры!

В истории итальянского профессора Макиарини на русской земле я вижу поклонение заморским чудо-специалистам, которые по факту могут оказаться кем угодно. А почему уголовное дело возбуждено только в Каролинском университете, а не в РФ?

Мечта о вечной молодости во все века хорошо продавалась. Сегодня это называется хакингом.

Карл Поппер не знал, что науч-поп превратится в сплошной поп. «Почему проблема знания является важной? Дело в том, что она порождает определенные проблемы, которые я назову здесь „значимыми проблемами“. Это проблема рациональности, такие проблемы, как рост научного знания и роль этого знания в нашей цивилизации, проблемы моральной ответственности ученого и его обязательств перед цивилизацией». Но Карл не знал про хакеров. И тут пришли эти парни и сказали: «Нам учиться не нужно, мы умеем читать, этого достаточно»... Ты слышишь этот тяжёлый бред, Карл?

Хакинг. Модно. Дорого. Опасно для здоровья.

Опасность хакинга в его задрапированной научной статьями необразованности. Спросите гуру хакинга «ху а ю, мистер» и вы услышите разные ответы, от менеджера до юриста, от журналиста до домохозяйки. А вы тоже думаете, что для того, чтобы читать научные статьи, образование не нужно?

Почему хакинг удобен для менеджеров, часто знающих дебет с кредитом и умеющих оценивать финансовые риски? Объект их финансовых интересов живет столько же, как и они, у них столько же шансов умереть раньше хакеров, как и у хакеров раньше менеджеров.

Идея современного хакинга чем-то похожа на бесформенного голема, мифического бездушного истукана, сделанного из сырой глины.

Как становятся биохакерами:

Вариант 1. «Менеджер». Я прочитал в метро статью о старении в газете. Подумал, мне 30 лет, затем я сразу решил, а почему бы мне не жить вечно. На завтра прочитал слово «pubmed» и подобрал с помощью автоматического перевода пару подходящих мне статей. Я точно умнее всех.

Вариант 2. «Инженер». Умер дядя Петя. Я подумал, что мне не стоит этого делать, так как мне только 40. Я еще могу успеть. Начал искать, что же делают люди, когда решают

жить вечно. Нашел кучу таких же умных как я. Но я точно умнее всех. Я в этом уверен.

Вариант 3. «Безработный». Мне почти 50. Жена меня бросила, потому что я слишком умный для неё. Я подумал – жениться снова не хочется (новая также заставит умываться и выносить мусор). Начал много читать и думать, что же я раньше не делал. Тут я натолкнулся на идею «жить вечно». Где-то услышал, что если я читаю мета-анализы, а не фантастику, то я очень умный. Может мне снова жениться, а то квартира в пыли, грязи и течет кран. Нет, пусть течет, я же буду заниматься вечной молодостью.

Вариант 4. «Галерист». Мне уже больше 60, у меня молодая жена, почти ровесница моим внукам. Скажу жене, посмотри, я буду жить вечно, поэтому я молодой.

Вариант 5. «Пенсионер». Я стар, мне уже за 70, у меня большой живот. У меня болят колени, врач говорит, нужно лечиться, но мне больше нравятся красивые слова хакеров. Я правда ничего не понимаю, что они говорят... но думаю, что они правы и мне надо лечить старение, а не мои колени. Точно, они молодцы! Я же учил научный коммунизм и диалектику, там говорили зри в корень.

Как стать хакером? Это очень хороший вопрос. Обязательно отсутствие медицинского и биологического образования, полученного в достойном ВУЗе страны или университете мира. Это строгое условие. А лучше вообще не учить-

ся — закончил школу, и достаточно. Уже умеешь читать — это самый лучший вариант. Дальше нужно прочить пару статей в бульварных газетах, затем пару десятков статей на «pubmed» (достаточно только абстракты). Лучше то, что понял сформировать в книгу с красивым названием «Измеряем старение дружно, хоть это никому и не нужно». Затем можно читать лекции, собирать такой же народ в группы по интересам и даже получить бюджет... Но запомните, как только вы получаете образование в МГУ, 1 ММИ (ПГМУ), 2 ММИ, ВМА и прочих достойных учреждениях, хакер в вас сразу пропадает. Поэтому важное условие, чтобы стать хакером, не нужно учиться, причем не учиться именно самым серьезным образом. А читать статьи можно сразу, хоть с детского сада.

Ложка каждого хакера, который ведет игру с населением «вы все умрете, быстрее идите ко мне, под мои знамёна, вернее, нашим флагом будет хакинг», имеет свой объем. У некоторых так это целый половник.

Когда постоянно кричат «помогите, я старею, я умираю, я уже почти умер», это не только «клиника», как говорят врачи, но это и рояль в кустах.

После криков хакеров о «негуманности врачей, они же старение не лечат», они снимают бейсболку со своей головы

и просят: «Дай миллион. Или, люди добрые, помогите, кто чем может».

Если вы думаете, что это биохакинг поднял волну интереса к тематике продления жизни, так вы ошибаетесь. Это желание всегда было у человека. И только, когда появились «фейсбук» и «твиттер», люди выяснили как много таких, кто хочет жить долго и активно. И как много тех, кто думает на эту тему. Теперь бы еще добавить в этот компот разумности.

Пить, любить женщин и говорить правду он начал только после выхода на пенсию в 65 лет. А что он делал до этого? А до этого он был главным биохакером пенсионного фонда и рассказывал всем, что завтра мы будем жить 120 лет.

Намекая темы лекций для лучших популяризаторов и биохакеров страны: «Эндокринологию легко изучить, если знаешь алфавит», «Запросто читаем ЭЭГ и ЭКГ своей бабули» или вот: «Сломал ногу, у тебя гонорея? Не ходи к врачу, скорее всего это просто старение».

Основной информационный посыл хакинга «старение — это просто» услышали все, но только очень незначительная часть людей начала жить по его рекомендациям.

Действия хакеров во всем мире напоминают мне черпание кухонной теркой воды из бассейна «Москва». Если кто не знает, это было очень грандиозное сооружение. Как минимум, весело всем. И участникам, и наблюдателям.

Сема Хирш взял чужие статьи и написал мета-анализ, при этом ничего не понимая в теме старения. Йося Хакер взял его статью, и также ничего не понимая в теме, прочитал их «саммери». Статьи он подбирал исходя из глубоких знаний менеджмента. Это все, что вам стоит знать о модных сегодня лекциях по биохакингу.

Ударим хикингом и хихикингом по лентяйству хакинга.

Лозунг хакинга «Признаем всех людей с момента рождения больными болезнью старением» напоминает мне плакат «Мир-труд-май». В результате был только «палко-трудодень».

Подслушанный разговор. Сперматозоид шустро подплыл к яйцеклетке и любовно спросил:

– Онтогенез здесь начинается? Может сразу начнем наш эволюционный танец.

– Найн, ноууу, нихть, нет, нет и нет. Я с онтогенезом завязала! Теперь это старением называют! А это фу-фу-фу! Отойдите, мистер, я не хочу заразиться этой страшной бо-

лезную старение, – ответила симпатичная яйцеклетка.

Сидят два мужских гоноцита и решают, кто же раньше из них начнет оплодотворение: «Я не хочу стареть. Пardon, но я тоже не хочу стареть». Так и умерли. Причем, оба.

Между знанием и верой в Бога точно по середине каша из «pubmed». Именно эту кашу и варит сегодня русский хакинг. Он не любит клинические руководства и понимает только 10% от того, что там написано.

Ровно по середине между верой в чудо и знанием было очень тёплое местечко, там разрешили временно постоять и псевдорекорду продолжительности жизни на планете мадам Кальман. Но не надолго.

Человечество всегда мечтало о здоровье и долголетию. Тут появились хакеры с очень большим половником.

Хакер напоминает сантехника прошлого, который работал только с чугунными батареями, но вдруг увидел статью про металлопласт, тёплый пол и современные радиаторы. И всем начал рассказывать, как с ними надо работать.

Пожелаю всем, чтобы читая всякие статьи и мета-анализы, вы включали свое критическое мышление. Ну, например,

не может Санта-Клаус объехать за одну то ночь всех детей от 0 до 14 лет на всей планете... Их для этого должно быть хотя бы трое.

Когда один умный мальчик кричал «волки-волки», то в тот самый момент они пришли, ему уже никто не поверил. Так и со старением у хакеров. Сегодня им уж мало кто верит.

Первым хакером был костромской крестьянин Сусанин. Когда поляки спросили того «камо грядеши», он честно махнул валенком в сторону леса и пробурчал что-то напоминающее «Правильной дорогой идете товарищи». И добавил: «Вот-вот, в тот лесок». У него остались потомки, тоже хакеры. Кострома – город русского хакинга.

Категория «дети и внуки лейтенанта Шмидта» не знали метода биохакинга. Но идейные правнуки товарища Бендера пошли дальше.

В биохакингу можно было бы относиться более спокойно, если бы они не тащили в свой лагерь людей, которые вместо того, чтобы лечить свои болезни, теперь «лечат» старение. Для этого им надо сделать ход конем и признать старение болезнью. Уж как они стараются тут!

По сравнению со старыми жуликами от геронтологии, ко-

торых я по аналогии с чикагскими парнями, называю гангстерами, биохакеры просто сопливые мальчишки. Их басни про хакинг, как средство Макрополуса, выглядят как безобидные шутки по сравнению с многолетним шельмованием в геронтологии, оформленное в рамках научных журналов.

Вот хорошее название для книги «Хакинг – это просто. Что и почему».

Когда хакеру говоришь одно, он слышит другое. Если ему говоришь, парни, надо зубами вцепиться и получить образование по теме, по которой вы забиваете весь эфир, тут они отвечают: «А время ваше прошло». Таким образом, назову эту особенность хакинга «способностью к клоунаде». Время учиться никогда пройти не может!

Алогичность биохакинга в его идейной пустоте. Так было только в древние века, когда искали фонтан молодости.

Человечество плохо выучило урок от алхимиков, поэтому они появились в новом образе гуру биохакинга.

Хотя что-такое биохакинг по-русски? Это немного ЗОЖа для внимающих, плюс немного из того, что лидеры хакинга вынесли из чтения буковок на «pubmed».

Хакинг – это яркий рецидив алхимии.

В сети хакинга ловятся даже самые умные люди. Ведь в самом хакинге есть приманка, заманивающая в капкан. Называется так «долголетие без знания – это просто».

Никогда не играли в рулетку с завязанным глазами? А на чужое здоровье? А вот хакинг смело играет.

Парни, перестаньте пилить, – сказал Паниковский. – Просто говорите всем, что все смертны! Ну, конечно, кроме тех, кто сдаст нам деньги.

Сам Остап не знал слово хакинг. Иначе он бросил бы все и посвятил бы этому жизнь.

Сегодняшние хакеры также не нужны эволюции, как и те революционеры, которые кричали о всеобщем братстве!

Толстой «сидел» на морковке и капусте, Булгаков на морфии, Маяковский на стуле... И только хакеры на «pubmed»-е и метформине.

Многие хакеры просто не живут, но даже не знают об этом.

Если, прочитав все это, вы подумали, что я не люблю хакеров, то вы именно тут глубоко ошибаетесь. Я просто считаю, что любить нужно только папу, маму, своих детей и Родину. Остальное – это не любовь.

О врачах, пациентах и рекомендациях по «антистарению»

В нашей стране советов есть очень забавная особенность – все очень любят давать советы по здоровью и долголетию. Нет, ответственности за эти советы еще не придумали.

Для пациента в возрасте важно не столько то, что скажет врач гериатр, сколько то, что пациент услышит и запомнит.

Что такое индекс массы тела? Отвечаю, это средняя температура тела в средней палате средней больницы где-то на средней полосе. Тоже самое могу сказать про 10.000 шагов каждый день.

Никогда не спорьте с гериатром. Это касается и молодых врачей, и пациентов. Он знает, что вы знаете. Но вы не знаете, что он знает о вашем знании.

Наши врачи никого не вылечили. Они не вылечили всех царей, включая Ивана Васильевича Грозного, всё Политбюро, включая Ленина и Сталина, Брежнева, Андропова и Черненко. И сколько можно терпеть их безобразия?

Наша история медицины полна героическим поведением

врачей. Среди них было много орденоносцев и Героев Советского Союза. И это этих врачей вы называете вредителями?

Почему, как не посмотришь почти на любого академика от медицины, так у него все детки или уже стали академики, или готовятся стать академиками с самого рождения. И как только академик по возрасту уж не может быть директором института, так сразу его сын или дочь становятся на его место. И не поэтому ли у нас так много иммуномодуляторов?

Медицина будущего должна стать в большей степени гериатрической. Когда это надо сделать? Мой ответ – вчера.

Наши добрые люди умеют лечить советами любые болезни. Повторяю, любые! Нет, профильного образования здесь не нужно. И как правило, чем меньше знают, тем обильнее раздают советы.

Когда в популярной статье очень жёлтого оттенка газеты приводятся мнения биолога, физика и журналиста, которые объясняют врачам как им лечить людей, то у меня вызывает это дикий восторг и пиратский блеск в глазах. Хочется кричать «бис», так как это бесплатный цирк.

Я могу говорить на любые вопросы, ограниченные рамка-

ми темы старения. Те, кто пытается представить образ врачей как «они же старение не лечат, и поэтому они ограниченные», при встрече со мной на ТВ очень быстро убегают. Еще до начала передачи. Бегайте, парни, вам полезно, особенно с вашим слабым здоровьем.

Пациенты, которые вместо диагностики своих хронических заболеваний, начинают диагностировать и лечить свое старение по советам от хакеров, долго жить не будут. Наоборот, с вероятностью 50%, это самое старение начнет ускоряться.

Мне не нравятся гомеопаты. Но мне не нравятся и самые ярые борцы с гомеопатией. Эти две категории граждан стали похожи друг на друга, как близнецы-братья. Кроме того, они не понимают юмора и это тоже общая черта данных противоборствующих сторон. Юмор – это слишком тонкая настройка интеллекта. Ни гомеопатам, ни самым активным борцам с нею, эта функция просто не доступна. Да, и красивые глаза-то по обе стороны линии своего фронта лучше бы исключить. Чтобы население не пугать!

По мотивам фильма режиссера Георгия Данелия. Поскольку все пацаки умирают, то все врачи у пацаков хреновые или хреноватые. Странно, но у людей точно так!

Часто врачи для тестирования когнитивных функций предлагают человеку назвать слова на определенную букву за минуту. Например, на букву «Ё». Начинаю: «Ёжик кот, ёкарный бабай, ёксель-моксель, ёпрст, ёлки-палки и даже ё-маё». Забавная эта буква.

Если ваша амбулаторная карта не найдена в поликлинике, это не значит, что Вас не существует. Как бы Вас не убеждали в регистратуре или пенсионном фонде.

Когда вам сообщают из каждого свободного утюга, что врачи вредители, а потом сразу предлагают пить только их водицу, которая почти святая, то тут вспоминается «губит людей не пиво, губит людей вода».

Наукообразие речи – это яркое явление в биохакинге, говоря о врачах в стиле «врачи, конечно, вредители», одновременно пытаются копировать их язык. Парни, явно ни к месту часто используете термины, поэтому часто, только без обид, вызывает смех у врачей.

Попытки сочетать невозможное, например, язык врачей и какой-то суржик хакера, приводит к разрыву моего мозга. Да, и не говорите «патологии старости»! Даже во множественном числе, говоря о болезнях, врачи говорят «патология старости». Говорите в интернете много ссылок? Так там

такие же как и вы.

Обращение к врачам: Коллеги, дайте пациенту высказаться! Не прерывайте его на 20-ой секунде! Понимаю, это очень трудно. А сила воли?

А если всем врачам выдавать сразу после окончания ВУЗ дополнительный диплом, где будет написано «вредитель»?

Проблема темы «врачей-вредителей» в том, что люди, которые давали такую оценку действиям врачей, путают историю и историю болезни. Пытаясь вникнуть в истории болезней правителей нашей страны, добрые люди не понимают, что для этого нужно системное знание, которое дает только высшая медицинская школа. И это не понимают, причем самые лучшие и уважаемые историки. Они такие же как и вы, мы такие же как и вы.

Люди забыли, что они смертны. Часто внезапно. И они кричат забыв об этом. И в этом крике через века и тысячелетия, что лекари, конечно, вредители, они кричат о своем бессмертии. Том, которое подарила им природа. Но прервали только неумелые действия этих врачей.

Да, лет эдак 30—40 накапливать жир в виде висячего фарта на животе, а потом желать его скинуть за пару-тройку

месяцев к лету, это по-нашему. Знай наших... хотя животу похоже всё равно, наши это или не наши.

Когда врач приводит в пример единичные случаи, часто показывая на себя, что ему или его тёте что-то помогло, как можно быстрее покиньте его кабинет. Нет, дверью хлопать не обязательно. Это сделает кто-то другой.

Все нормы набираются на студентах. А теперь о приеме статинов людьми старше 75 лет. Шутка, но частичная. Для тех, кто не умеет читать между строк!

Если врач рассказывает о шлаках и движении энергии по телу, спросите его: «А ваши, доктор, мыслительные каналы сейчас шлаками не забились случайно»? Тоже самое можно сказать, если врач говорит об энергии «ци» и движении её по каналам.

Вкус к жизни – это главный геропротектор. Вторым следом – это достойное чувство юмора. Спросите меня, а где здесь про питание и микробиоту? Ответ тут – смотри пункт номер один.

Девиз «старость в радость» так же мил как «мир-труд-май». В обоих случаях основным словом является труд. В первом его правда нет, но он есть.

О любых прогнозах по продолжительности жизни выше 100 лет. Если эти прогнозы говорят с улыбкой, то почему и бы и не послушать. Юмор ведь еще никому не помешал. Главное, тем не менее, помнить, что все эти вещающие парни вешают вам лапшу в научных статьях. Я вижу их как неких чертей, к хвостам которых привязана шайка, она же лейка, куда надо бросать пиастры, тугрики и даже бырры (деньги эфиопские такие).

Ничего личного, поддерживаю мнение ведущего демографа нашей страны! «Те, кто говорит, что у нас снижается смертность и повышается продолжительность жизни, все же слегка лукавят, – сказал в интервью „Российской газете“ директор Института демографии НИУ ВШЭ Анатолий Вишневский. – Дело в том, что продолжительность жизни у нас повышается после того, как она рухнула до дна. В течение последних лет двадцати мы, по сути, просто восстанавливали то, что было потеряно».

Держите меня, мамочки (не помню, из какого-то фильма) ... Как я люблю эти высказывания от специалистов по генетике мухи дрозофилы (да хоть це-це или самке богомола), когда они говорят, что продолжительность жизни человека, определяется на 25—30% генами.

Дольше всего живут дирижеры, арфистки, писатели, нобелевские лауреаты. И даже разведчики. Не шучу! По фактиу это так и есть, но это мы знаем про известных нам людей, а про неизвестных? Сколько их погибло раньше срока в огне времени XX века?

Субъективное мнение о вкладе неизвестных генов долголетия в само долголетие, причем высказанное именно в точной цифре, всегда у меня вызывает дичайший восторг. Bravo! Кирпич никому просто так на голову не упадет.

В теме о старении можно все, или почти все. Одни говорят ешь что хочешь, другие только голодать... третьи опять есть, но только то, что они говорят. И не передозируй, точно в граммах. А иначе никак, грамм влево или грамм вправо – ожирение обеспечено. Одни говорят бегать, другие вжаться в диван и не двигаться. Далее просто глаза разбегаются... организм также в недоумении. Например, вот эта парочка – размножаться и ни в коем случае. Или вот это – подщелачивать организм! Другие сразу вторят, только подкислять! Перечислять можно еще очень долго, на теме жиры углеводы так вообще остановиться навсегда. И в этом есть какой-то ритм, рекомендации меняются с определенной частотой, возможно, что это сам ритм смены поколений.

Тема «антивозрастной» медицины просто льётся рекой

из каждого СМИ. Забавно. Тонизирует. Бодрит. Но тема не новая, а почти старая, (ибо) существует со времен римского врача Галена. Именно он писал на данную веселую тему, что здоровье в старости и само долголетие формируются на протяжении всей жизни.

Долгая жизнь на вранье незнания, замаскированного по хакинг, построена быть не может.

Любимое занятие наших людей – давать советы на все темы, в том числе на тему «как же вам жить дольше». Ешьте, не ешьте, нет уже можно, но только по моей команде. Нет, никого не слушайте, но именно меня можно и нужно, вот основной посыл таких рекомендаций.

Ваш мозг сложный инструмент для путешествия по вашей жизни. Вы выбираете маршрут, скорость движения, остановки. Возможно где-то вы останавливаетесь надолго, затем снова садитесь в свой личный поезд. Это может быть путешествие с книгой в удобном кресле, таких книг может быть тысяча, и я не уверен, что это вы их выбираете, так как каждая прочитанная книга сама программирует какую взять следующую. Может это и не книга, а безудержная гонка от себя. Но самое главное, что без вашей памяти путешествие останавливается, вы теряете не только путешествие, вы теряете самого себя. Именно поэтому многие люди боль-

ше всего бояться потерять память... Так как все болезни старения, включая нейродегенерацию, это болезни метаболической адаптации, как и само старение – механизмы нарушения этих механизмов, а сон – это тоже яркое адаптационное состояние в физиологии человека, т.е. везде, в каждом из трех контуров «старение», «болезни старения» и «сон» звучит слово адаптация, то они слеплены из одного куска эволюционного материала. Поэтому повышая свои адаптационные возможности, любыми способами, например, дыхательными практиками, физическими нагрузками, гипоксической нагрузкой, баней (температурной нагрузкой), закаливанием и даже изучением сложной и новой информации и т. д. вы боретесь с болезнями адаптации, т.е. отодвигаете и нейродегенерацию.

Последнее время появилось очень много людей, которые открыто говорят, что часто думают о своем старении и боятся его. Особенно это стало заметно последние несколько лет. Появилась даже некая мода среди очень молодых людей в возрасте до 30 говорить о страхе старения. Конечно, в педагогизации таких страхов есть и вклад и от гуру русского хакинга.

Современный здоровый человек, на мой взгляд, слишком прагматичен, чтобы постоянно думать о старении и смерти. Другие полагают, что наоборот, человек слишком прагмати-

чен, и в следствии этого только и думает о старении. Но это не так! Доказываю на раз – по статистике здоровый мужчина несколько раз в сутки думает о сексе, так что хотя бы в это время он не думает о старении. Улыбнитесь.

О Шерочке (старости человека) и Машерочке (его движении). Ограничение двигательной активности, по разным причинам, например, кто-то полез за яблоком на дуб и свалился с этого обрыва. В результате, очнулся, перелом бедра, костей таза и нижней челюсти. Далее все знают, а у кого этого не бывало (шучу), вызывает негативные изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы, приводит к нарушениям в функционировании различных отделов ЦНС, обменным нарушениям. Заметное снижение двигательной активности само по себе уменьшает не только приспособительные возможности человека, качество жизни, но и ускоряет сам процесс старения. Будь он неладен. А что уж говорить, если такое снижение происходит на фоне самой старости. Эти два процесса идут тесно рука об руку, как бы подгоняя друг друга. Эдакая сладкая парочка, Шерочка с Машерочкой. Так и идут, подталкивая вас к следующему обрыву.

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.