

18+ **Валерий Новоселов**

ДОЛГОЛЕТИЕ В ПОДАРОК

ЗАПИСКИ ГЕРОНТОЛОГА



Валерий Новоселов

Долголетие в подарок.

Записки геронтолога

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=64889791
ISBN 9785005330277*

Аннотация

Примите себе за правило, что за ваше здоровое долголетие отвечаете в первую очередь именно вы. У человека есть своеобразная вредная привычка – перекладывать ответственность за свое здоровье и долголетие на медицинских работников, маму, папу и даже соседа, который не хочет с вами бегать. Частично текст ранее публиковался в сборниках автора «Хочу жить дольше!» и «Советы: как жить дольше, если вам 45 лет и больше».

Содержание

ОТ АВТОРА	6
СОВЕТЫ КАК ЖИТЬ ДОЛЬШЕ	7
Поздравление с новым годом!	7
Десять правил жизни в любом карантине для человека в возрасте	10
Как бороться со старостью?	14
Пять советов о долголети	17
Питание и долголетие	21
Несколько советов о вредных привычках и о долголети	25
Если вам исполнилось 45	26
Если вы достигли 60 лет	28
Советы людям 75 лет и старше	31
Советы людям старше 90 лет и их родственникам	33
Риски и профилактика COVID-19	34
Эффекты интервальных гипоксических тренировок, которые можно использовать в профилактике осложнений COVID-19	36
ЭССЕ И ПЬЕСЫ	37
Советы гериатра	37
Муха	38
Всё включено	39

Разговор депутата с народом	40
МОЗГ и ВИРУС	42
Мы – единый народ	44
О последствиях режима пандемии 2020 года	46
Просто девушка	52
Дверь в вечность	54
Есть ли ум у вирусов?	58
Проще не бывает	63
Спорная материя	65
Легенда о баобабе	72
Цифра и человек	74
Почему мы живем разное время?	76
Ритм жизни и шаг вечности	82
Разговор двух геронтологов	83
Конец ознакомительного фрагмента.	85

Долголетие в подарок Записки геронтолога

Валерий Новоселов

© Валерий Новоселов, 2021

ISBN 978-5-0053-3027-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ОТ АВТОРА

Досточтимый мой читатель!

Перед Вами продолжение моей книги «Хочу жить дольше», изданной в 2019 году, где я с шутками рассказываю о таких серьезных темах как старение, старость и активное долголетие. А также о нашей жизни. Ведь старение даруется только живущим.

Но в 2020 году моя идея описать старение отдельного человека и всей планеты в разных тонах, веселых, иногда грустных в оформлении исторических фактов, приобрели самую яркую окраску необычной вирусной и информационной эпидемии наступившего года.

Эта книга написана в стиле микста эзопова языка и марксистско-ленинской философии. Однако, я постарался встроить в книгу очень серьезные вопросы, причем сделать это так, чтобы Вы, да, да, именно Вы, остановились и задумались. И не в этом ли суть в жизни, что проживая её, надо периодически остановиться и послушать само время...

Примечание. Нет, всё совсем не так. Я вообще ничего не писал. Эта книга написала себя сама. Я просто собрал все свои мысли за 2020 год и получилась вот такая книга.

СОВЕТЫ КАК ЖИТЬ ДОЛЬШЕ

Поздравление с новым годом!

Товарищи и господа!

Впереди новый год. Поздравляю.

Говорят, что он будет тяжелым. С трудом, но тоже поздравляю.

Не знаю вообще ничего про то, что он нам готовит (прим. автора – этот текст написан перед самым Новым 2020 годом), но то, что вы станете старше, и только поэтому каждый последующий год будет чуть тяжелее, это так и есть.

Именно в этом суть старения.

Чаще разница между прошлым годом и соседним не так заметна, но на уровне тончайших физиологических реакций это жесткая конструкция самого старения. Это можно нивелировать, обладая знаниями, знаниями, какие опасности вас предостерегают.

Первая опасность – это сам новый год. Именно в России с 31 декабря по 15 января заметно повышается смертность. И это не та смертность, которую мы могли бы обозначить «алкогольной». Я говорю об «общей» смертности, алкогольная компонента в которой несомненно есть, но её тяжело выделить.

Поэтому, если вы хотите жить дольше, а у многих сегодня людей есть такая личная цель, то уменьшите потребляемое количество таких напитков. Особенно, если вы редко пьющий человек. Это такая категория людей, которые объединяются аналитиками, как правило, в одну группу вместе с малопьющими людьми. Но это не так. Это несколько разные группы.

Запомните, возрастзависимая патология, или болезни, тесно связанные с системными и формообразующими всю патологию старости механизмами, очень не любят алкоголь.

Избыточные возлияния часто сочетаются с обильным перееданием, которое не нужно вашему организму. Это второй опасный фактор больших праздников. Это тоже малоизученный механизм избыточной смертности в наши длинные праздники.

Но мы же умные люди? Мы учтем это и заменим их на прогулку или любую другую физическую активность. Поэтому главный мой новогодний совет – меньше алкоголя и еды, и добавьте активности. Каждый час за столом или в парке это минус или плюс дни к вашей жизни.

Жестко? Но наша жизнь не мягкая соломка.

Забыл сказать, нормальных людей больше, но им приходится жить на фоне того дебилинга, который создает меньшая часть популяции.

С новым годом! Новоселов Валерий, доктор

Примечание! Я начал писать эту книгу перед Новым

2020 годом, еще ничего не зная о предстоящих событиях на планете. Только недавно, в ноябре 2019 года, я впервые побывал в Китае, в том числе и в провинции Хубей. Я был поражен мощностью Китая, его перспективами в ближайшем 5G-будущем. Но отсюда же, именно из этой провинции, пошла та атака, которая поменяла не только обычное течение года, но и экономику, и политику, да и всю жизнь планеты. Да, именно из этой страны пришел новый гость-посланник эволюции в новой генетической короне и события пришедшего 2020 года развивались так быстро и так неожиданно, что это удивило не только людей, но и саму планету. И что в нем такого особенного, сам мир понять не мог. И тогда планета закрыла границы всех стран, остановила движение самолетов, кораблей, поездов и застыла в испуганном ожидании.

Из дневника 25 марта 2020 года. Даже мне с моим жизнелюбием, хочется сказать, что я с трудом выдерживаю среди неожиданно сошедших с ума людей.

Десять правил жизни в любом карантине для человека в возрасте

О режиме

Самое лучшее для всех вместе и каждого в отдельности, особенно человека в возрасте с его возрастзависимыми заболеваниями, пока нет прививок – это соблюдение социальной дистанции. У нас всю жизнь, от продленок и пионерских лагерей, до советской армии и работе в стройотрядах, воспитывали чувство локтя. Даже если вы его не чувствуете, но оно есть. Сейчас чувство локтя в том, чтобы рядом никого не было. Даже на прогулке в парке или в лесу.

Итак, **первое правило** – если есть возможность, уезжайте на долгий срок на дачу. Даже при вынужденном контакте с соседским здоровым ребенком, одевайте маску. **И это второе правило.** Если привыкли ходить каждый день в магазин, временно отмените эту привычку на время карантина. Примите себе за правило, что за ваше здоровье отвечаете сейчас в первую очередь именно вы лично. **Это третье правило.** Это своеобразная вредная привычка – перекладывать ответственность за свое здоровье на медицинских работников. Никаких часто ненужных посещений поликлиник не должно быть, даже если у вас ранее не было свободного времени, и вот оно появилось. Желание посмотреть состояние своих легких на КТ без остаточных на то клиниче-

ских оснований, нужно побороть, так как ЛПУ сегодня могут быть источником распространения вируса.

Старайтесь соблюдать режим дня. Сон должен наступать в одно и тоже время. **Это правило номер четыре.** Механизмы сна с возрастом становятся очень хрупкими, старайтесь не поломать их сами. Доказано, что изоляция людей приводит к быстрому старению мозга и его функций, именно поэтому старые одинокие японки совершают мелкие правонарушения, чтобы попасть в заключение и быть среди людей. А пока замените социальное общение на виртуальное в социальных сетях. Кроме того, использование современных гаджетов, смартфонов, с помощью которых вы выходите в сети, также замедляет старение вашего мозга на 30%. **Это пятое и шестое правило карантина.** Это же поможет быть на связи с вашими близкими, они всегда смогут прийти к вам на помощь.

О движении

Вспоминайте песню Владимира Семеновича Высоцкого... крепнет вирус в целом мире, ширится, растет заболевание, вспомнили? Это именно про коронавирус. У россиян в возрасте парадоксально низкий уровень текущей физической активности, а тут им надо находиться еще больше без движения дома. Парадокс! Поэтому, **седьмое правило**, сохранить здоровье чтоб, двигайтесь, ходите по квартире или участку, даже если не хотите. Объем двигательной активности подбирайте индивидуально, кто-то может и бежать

на дорожке по часу, а кто-то только ходить по квартире. Старайтесь двигаться по возможности столько же, сколько вы двигались до карантина. Лучше больше. Если есть возможность гулять в лесу и парке, это лучшее, что можно выбрать. Также я прошу обычно ставить таймеры и каждый час работы дома, чтения или просмотра передачи, двигаться хотя бы пять минут. Важно, чтобы после движения – ваше состояние не должно ухудшаться. Если вы почувствуете внезапно ухудшение самочувствия, например, отдышку, то вы заболели, но не обязательно коронавирусной инфекцией. А вот паника всегда приводит к повышению потребления кислорода вашими тканями. Поэтому – без паники.

Про питание

В карантине используйте принцип сбалансированного питания, где есть белки, жиры, углеводы. Лучше для людей старших возрастных групп пока ничего не создано.

Никаких «маргинальных» диет не должно быть. Я понимаю, что многие из вас закупились крупами и мясными консервами, сам видел, но сделайте ваше питание максимально разнообразным и обязательно включайте в питание овощи и фрукты. **Это восьмое правило.** Не передайте – в условиях инволюции организма это опасно. Уменьшите количество соли до 5 грамм в сутки с учетом всех поступающих продуктов. Также, если вы чувствуете, что теряете аппетит, то скорее всего вы заболеваете. Будьте тут начеку – самоконтроль и еще раз самоконтроль (**девятое правило**).

Про вредные привычки

Курение абсолютное зло в квадрате. Данные, что курение помогает бороться с вирусом – это ложь или заблуждение авторов. Курение ускоряет развитие атеросклероза, что ухудшает кровоснабжение кислородом всех тканей. Поэтому **десятое правило** – смекалка и сноровка на поле научной информации – есть лучший помощник от простых прохиндеев и товарищей Бендеров.

Как бороться со старостью?

Процесс старения есть снижение жизнеспособности вашего организма с возрастом. Сутью этого является неуклонный рост вероятности гибели отдельного человека по мере увеличения его возраста. Даже при самых благоприятных условиях жизни. Хотя вы Алеша Попович или Тугарин Змей и живете на кисельных берегах.

Тем не менее, это цифровое определение старения не отражает самой сущности механизмов. Эдакая неточность в точности или точность в неточности.

Я уверенно связываю старение организма с механизмом гипоксии (Грегу Семензе даже дали Нобелевскую премию, настолько это важно, за открытие этих механизмов) и прогрессирующим снижением тканевого дыхания. В свою очередь именно от него зависит не только регенеративный потенциал тканей стареющего организма, как и меняется активность около 500 генов. Цифра в полтысячи генов не поражает ваше воображение?

Указанная цепь приводит к тому, что эволюционная конструкция старения, как обязательного и неуклонного падения жизнеспособности, становится еще более жестко фиксированной в нашем онтогенезе.

Основные клинические проявления старости, например, атеросклероз, диабет 2 типа, болезнь Альцгеймера, остеопороз,

роз, саркопения (и прочие) еще более тесно сцеплены с эндогенной тканевой гипоксией. И о причинно-следственных связях данной патологии и гипоксии можно сказать, что они всегда взаимно ускоряющие.

Ухудшение тканевого дыхания, как следствие снижения текущей активности митохондрий, проявляется разнообразными симптомами и синдромами, например синдромом старческой астении, характеризующемся снижением функциональных резервов.

В этой связи актуальна проблема разработки методов профилактики и восстановления митохондриальной активности клеток у людей пожилого и старческого возраста, популяция которых в нашей стране, как и во всем мире, довольно быстро растет. Например, в Российской Федерации по данным Федстата на 1 января 2019 года старше трудоспособного возраста – 26544844 женщины и 11444962 мужчин. При этом женщин в возрасте 90—94 лет 453966 человек, 95—99 лет 71954 человек, а старше 100 лет 14687 человек. Мужчин тех же возрастных групп – 123934, 22618 и 5855 человек. Хотя эти данные не фактические, а расчетные, но тем не менее, последние годы только увеличиваются. Особенно быстро растет количество людей старше 100 лет.

От старости убежать нельзя, так как это этап онтогенеза, но его можно пройти в лучшем качестве, на более высоком функциональном уровне и быть менее зависимым от помощи. Тут большую роль играет уровень необходимой физиче-

ской активности. Но эти люди уже чаще не могут выполнять достаточный объем физических упражнений, а часто и выполнять текущую бытовую деятельность.

Я предлагаю использовать прерывистое (или еще говорят интервальную) гипоксическое воздействие с целью улучшения качества жизни у лиц пожилого и старческого возраста с синдромом старческой астении. Это новая и интересная возможность для улучшения характеристик внутриклеточных митохондриальных популяций. Метод гипоксических тренировок также обладает многоуровневым воздействием на все системы организма. Например, воздействие на эпителий артериальных сосудов также благоприятное, что приводит к улучшению его функции. Метод наиболее перспективен в сочетании с рядом приемом ряда коферментов и активных веществ (см. www.долголетие.com).

Для всех нас, живущих сегодня в России, важно, что данный метод уже имеет всю разрешительную документацию МинЗдрава РФ и регистрацию в качестве физиотерапевтической процедуры на территории нашей страны уже более двадцати лет. Я просто предлагаю необычное использование обычного метода. Это как рычаг, который просил кто-то из древних греков, которым можно повернуть стрелку в часах продолжительности жизни человека.

Пять советов о долголети

Мои ответы на вопросы о долголети, которые задал мне журналист одного из популярных СМИ:

– Доктор, в одной из статей Вы говорите, что французские ученые при создании рекорда Жанны Кальман (она формально чемпионка по продолжительности жизни от французского сознания) просто суммировали продолжительность жизни матери и дочери. При этом говорят, что россияне просто ей завидуют, так как сами долго не живут.

– Уважаемые россияне. Это, конечно, не так. Ни о какой зависти речи быть не может. Это явно и заведомо ложный рекорд, авторы его просто не захотели показать миру известные им факты, которые показывали, что это не тот человек, за которого она себя выдает. А фактов там столько, что я затрудняюсь их все пересчитать. Настолько их много. В нашей же стране по данным Федстата РФ на 2019 год более 20 тысяч человек старше 100 лет и более 700 тысяч старше 90 лет. Продолжительность жизни в РФ в данный момент заметно и быстро растет. Причин этому несколько, не буду подробно на них останавливаться, но одна из них состоит в том, что мы начали расти из глубокой ямы 1990-х. Поэтому и такие заметные успехи. Если же взглянуть на такой «веселый» Запад, то, например, показатель ожидаемой продолжительности жизни, в тех же США, наоборот падает последние

два года. Поэтому пусть наши соседи смеются, а в Москве и Санкт-Петербурге уже сегодня продолжительность жизни почти такая же, как и в Париже и Лондоне.

– Вопрос следующий. Последнее время очень много заезжих лекторов с Запада, которые несут нам современные знания о здоровом образе жизни. Какое Ваше отношение к этому явлению?

– Да, есть такое явление. Наши люди изголодались по конкретным и прагматичным советам. Ведь старение организма это одно из тех самых состояний, при котором человек теряет и не знает, что же ему делать. И этим часто пользуются раскрученные лекторы на Западе. Но и наши вещатели, особенно молодая поросль популяризаторов все и вся, чаще без достаточных на то оснований, тоже не отстают. Мое же мнение таково – продолжительность жизни самый сложный итоговый показатель взаимодействия множества факторов внутренней среды организма и внешней среды. У нас своя социокультурная среда, кроме того, наша страна настолько широка, что разнообразие не поддается описанию. А вот чужие советы с Дикого и не очень запада о том, как нам жить чужой жизнью по чужим советам, это всегда стресс, который приведет только к сокращению жизни. Итак, попытки жизнь по западным советам – это хронический стресс в квадрате или, если говорить научными словами, дистресс, в котором мы долго жить точно не будем.

– Доктор, очень много советов особенно из сферы ЗОЖ,

которые подают как средства продляющие жизнь. А какое ваше мнение, какой основной геропротектор Вы можете посоветовать.

– Действительно, много советов по питанию человека и его двигательной активности. Это отдельный и большой вопрос, причем для каждой возрастной группы свой. Если учесть соматотип, состояние сердечно-сосудистой системы, тренированность, состояние скелетной мускулатуры и еще десятков факторов, то мы приходим к персонификации любых советов. Особенно для людей в возрасте. Итак, персонификация любых советов, причем важно, чтобы они были профессиональными и исходили от экспертов, это важный фактор долголетия.

– Доктор, а как вы отнеслись к явлению, когда раскрученные блогеры и блогерши оказываются пустышкой не только без знаний, но и даже без диплома.

– Это печальное явление наших дней. Последнее время не редки случаи, когда за гуру скрываются прохиндеи без стыда и совести. И здесь проблема не только в доверчивости россиян, но и в том, что таких людей из интернета очень тяжело проверить. Чаще мы даже не знаем есть ли за аватаркой советчика реальный человек или тут работает целая команда молодых блогеров. Поэтому, слушайте людей хорошо известных в России, образование и знания которых, можно всегда проверить, например, послав запрос по месту его обучения.

Второй Ваш вопрос. Я считаю основным геропротектором – это само желание жить долго. Оно очень важно, хотя его и сложно оцифровать. Но это так и есть. Поставьте желание жить долго себе в основную задачу, оценивайте свои поступки сокращают они жизнь или не полезны для вашего здоровья, и я Вам гарантирую не только дополнительные годы к жизни, но и их более высокое качество. А это и радость в жизни.

Отсюда мой пятый совет – радость в жизни хороший геропротектор. Учитесь радоваться в жизни без избыточных возлияний и перееданий. Жизнь – это путешествие, а путешествие – это жизнь.

Путешествуйте по своей жизни. Путешествуйте с удовольствием. Гарантирую, Вам понравится!

Питание и долголетие

Нужно ли будущему долгожителю в России быть непременно вегетарианцем? И это действительно очень интересный вопрос, уж слишком много людей, даже живущих в жестком и холодном климате, стали придерживаться вегетарианского питания. Но полезен ли такой тип питания именно для долголетия? При этом существует два противоположных мнения. Первое, именно для долголетия именно вегетарианство и полезно, так как снижает уровень заболеваемости, и второе мнение, что при вегетарианской диете часто страдает само качество жизни, и именно поэтому человек не сможет стать долгожителем. И тем более здоровым.

В 2016 году закончилось 20-летнее исследование, в котором участвовали 60310 жителей Соединенного Королевства. Из общего количества принявших в исследовании людей 18431 человек ели мясо, 13039 людей ели мясо, но очень редко. А 8516 человек ели только рыбу и 20324 были вегетарианцами, включая 2228 веганов. За 20 лет наблюдений умерло 5294 человека, при этом никакой из типов питания не дал явного преимущества в смертности. Просто один тип питания имел более высокую смертность от одних заболеваний, а другой – от других. Но есть ли тут причинно-следственная связь, или же какие-то факторы, влияющие на заболеваемость, приводят и к изменению типа питания? Или

все еще более сложно? И тут ничего нет именно о долголетию, но полученные результаты, что интересно, не совпали с мнением, что у вегетарианцев наблюдается более низкая смертность от всех причин. Важно, что вегетарианство – это не только система питания, часто это и особое мировоззрение, которое уже вряд ли его можно рассматривать исключительно с точки зрения одного питания.

Да, тема интересная, и она существует давно. Вернее, очень давно. Тема вегетарианского питания была популярна в России еще сто лет назад. Вот пример – книга Л. Д. Николаевой, увидевшая свет более века назад, «Сто вегетарианских блюд». Она содержит рецепты по «приготовлению кушаний для беззубойного питания, которая составлена на основании практик в германских, швейцарских, венгерских и русских вегетарианских столовых». При том информационном шторме о диетах, включая вегетарианские, который бушует сегодня, например, читают лекции и в рамках «Московское долголетие», есть различного качества курсы нутрициологов в on-line, крайне важно взглянуть в наше прошлое. Ведь всегда лучше учиться на уже сделанных кем-то ошибках, но главное, осознанных именно вами. Адель Дэвис (Daisie Adelle Davis, 1904—1974), американский нутрициолог, активно рекламировала, что достаточно изменить питание, чтобы превратить больных людей в здоровых. А сама Адель прожила только 69 лет, что даже меньше, чем обычная американская домохозяйка в те годы.

История Адель Дэвис напоминает мне поведение современных людей, которые набирают в интернете информацию различного качества, не вникая на критической позиции ни в дизайн работ, ни в качество и мощность полученных данных, ни в методы получения такой информации, и даже, зачастую, не заглядывая в сами оригинальные статьи. Тем более у них нет времени смотреть другие работы этих авторов, чтобы провести анализ его научного мировоззрения во времени. Но при этом чаще они отбирают только те результаты, которые только именно подтверждают гипотезу, которую вложила им бабушка в детстве.

Пока с уверенностью можно сказать, что диета человека, который переступил порог пожилого возраста и готовится стать долгожителем должна быть ориентирована на сохранение энергетического баланса старого человека, на соблюдение сбалансированности рациона по незаменимым факторам питания и должна учитывать все имеющиеся хронические заболевания. Мне также важно упомянуть, что почти все исследования про диеты для людей в возрасте, не обладают теми самыми качествами, которые позволяют давать однозначные и уверенные рекомендации. То, что в питании россиян должно быть больше овощей, фруктов, не обозначает доведение этого подхода до абсолютного предела и исключение правила сбалансированности пищи по белкам, жирам и углеводам.

А людям в возрасте, я категорически рекомендую не ис-

ключать белки и жиры животного происхождения. Итак, на вопрос нужно ли быть вегетарианцем для долгой жизни, я отвечу так – на протяжении всей жизни, вы не сможете им быть. Если, конечно, хотите стать долгожителем.

Несколько советов о вредных привычках и о долголети

- Примите себе за правило, что за ваше здоровое долголетие отвечаете в первую очередь именно вы. У человека есть своеобразная вредная привычка – перекладывать ответственность за свое здоровье и долголетие на медицинских работников, предков с их генами, и даже соседа, который не хочет с вами бегать;
- Диван и телевизор, пожалуй, играют против вашего долголетия и тут самая вреднейшая привычка. Хуже не бывает, даже если диван роднее всех;
- Если вы любите сладкое, то умерьте свой аппетит или заметно добавьте физической нагрузки;
- Если привыкли посещать врача только в крайнем случае, то отменяйте эту привычку это смело. Настолько смело, насколько это возможно;
- Обращаться к приближенным к эфиру целителям, юннатам-хакерам, водозаряжателям-ложкодержателям, причем всех мастей, тоже определенная вредная привычка, если вы хотите жить долго. Вернее, вы можете обращаться, но только для заряда весельем. Лучше купите кроссовки или активный тур в горы. Почему в горы? А вот это не суть куда.

Если вам исполнилось 45

- Сегодня человек в свои 45 только начинает жить. Именно наполненная радостью жизнь приведет вас к долголетию;
- Закругляйтесь с темой вредных привычек, особенно с курением, и тут вам будет довольно хороший бонус в виде дополнительных лет здоровой жизни. Понимаю, что трудно, но у вас есть цель жить долго, именно она поможет вам бросить курить;
- Не изучайте тему старения, так как это удел серьезных профессионалов. Для вас пары моих научно-популярных книжек на эту тему вполне достаточно;
- Постарайтесь, если вы возьмете книги других авторов, чтобы они не были написаны на основании изучения мышей и мух, даже если они голые. Спросите почему? Ответ простой – мы не крысы. Лучше брать книги врачей, физиологов или серьезных и взрослых популяризаторов темы долголетия. Простота темы науки о старении есть некий мираж и лишь видимость. Когда вам пытаются объяснить, что со старением всё просто, и вот же продлили жизнь мухам и дрожжам, то вас тут уже обманывают. Все настолько сложно, насколько сложна временная организация жизни каждого отдельного вида;
- Когда вам некоторые веселые парни говорят, сдайте кучу неких клинических анализов, чтобы потом мы могли от-

слеживать ваше старение – не верьте, наоборот, скорее всего вы здоровый человек. И даже, тут это очень вероятно, с довольно высоким достатком. Поэтому их поле интереса здоровые бизнесмены среднего возраста. Именно ваш доход, а не вы сами, интересны им. Тут совет – бегите, бегите от них так быстро, как можете;

– Продолжайте быть таким же активным, каким были и 10 —20 лет назад. Диван и компьютер, пиво и чипсы тут самые плохие помощники. Замените их, как и регулярные застолья, на спортзал, велопрогулки и пробежки. Отдыхайте больше активно. Лучше всей семьей;

– Путешествуйте по миру, жизнь и есть путешествие, только во времени.

Получил такое интересное замечание от дамы:

– Доктор, вот Вы пишете, что должен быть вкус к жизни. А что это такое этот вкус? Кроме того, если это совет от психолога, но Вы не психолог, то я приму совет. А так как совет от доктора, то я скорее не приму его.

– Если Вы, уже пожив, не поняли в чем вкус и радость в этой жизни, то стоит собраться силами и сделать это как можно быстрее. И это не совет, это наблюдение.

Если вы достигли 60 лет

1. Поставьте себе цель прожить свою жизнь не просто дольше, а как можно дольше в хорошем качестве;
2. В 2019 году были опубликованы результаты влияния Национальной программы скрининга здоровья 2006—2014 годах в Корее на смертность, которые показали, что сама по себе проверка здоровья оказалась независимым фактором снижения риска смертности. Можно долго обсуждать механизм такого влияния, но это стоит взять на карандаш — люди, проходящие проверку своего здоровья, при всех прочих равных условиях, живут дольше. Поэтому, настаиваю, для снижения риска своей смерти, просто пройдите скрининг своего здоровья. Сделайте себе такой подарок на свой день рождения или своим близким;
3. Чем меньше у вас будет заболеваний к возрасту 60 лет (это лишь некая условная контрольная точка), тем больше шанс вашего персонального долголетия. Эту тему можно долго обсуждать, но найдите время и потратьте его на диагностику и лечение тех заболеваний, которые у вас накопились за прожитый период времени;
4. Далеко не все заболевания, связаны с возрастом! Это важно учесть, когда лекторы на тему «все от старения», будут вас убеждать в обратном (намекая, из 4100 человек умирающих каждый день в России меньше половины люди по-

жилого и старческого возраста);

5. Теперь самые опасные враги для вас, которые будут снижать качество вашей жизни, это саркопения (потеря мышечной массы) и когнитивное снижение (условно, это ухудшение интеллекта и памяти). Эти синдромы чаще малозаметны, поэтому держите «руку на пульсе» вашей скелетной мускулатуры и памяти. Сохраняйте мышечную массу, берегите ее каждый день. Тут лучший помощник – силовые тренировки. Но, если замечаете, что теряете сноровку или силу мышц срочно обратитесь к гериатру. Хотя этот врач еще вам «не по возрасту», но возможно вы начали ускоренно стареть. Здесь важно разобраться с причинами;

6. Относительный риск смерти от ИБС для людей, ведущих малоподвижный образ жизни, по сравнению с активными людьми приблизительно в два раза выше. Вы должны это учесть. Но теперь ваша физическая активность, как и оценка степеней рисков при различной активности, требует коррекции с поправкой на возраст;

7. Если же вы замечаете снижение своей памяти, то это не так страшно, как если вы ее не видите, но о ней говорят ваши близкие. Заметьте – поголовно все люди вашего возраста говорят о снижении их памяти, но это не мешает им полноценно жить;

8. Уже понемногу снижайте уровень профессиональной активности;

9. Не излучайте старение, не тратьте время своей жизни,

лучше сходите в спортзал или на природу. Специалистов, которых стоит слушать на данную тему, во всем мире очень мало и разобраться кого из них слушать может только профессионал. Уровень искажений в теме на максимально возможном уровне;

10. Самый главный совет – живите вне вашего паспортного возраста. Попробуйте, вам понравится. Термин «пожилой возраст» еще довольно пластичен. А сам возраст, пока процессы старения не вышли на максимальную скорость, можно замедлить в рамках возможного диапазона.

Советы людям 75 лет и старше

- Ведите здоровый, но комфортный именно для Вас образ жизни. Обратите внимание, что это не всегда одно и то же;
- Поставьте задачу стать активным долгожителем. Уже только постановка такой задачи замечательное событие;
- Получайте удовольствие именно от самой жизни. Не теряйте вкус и радость в жизни, так как это один из важнейших геропротекторов в вашей жизни. Живите в гармонии со своим возрастом. Никакого «третьего» возраста, как и осетрины второй свежести, просто не существует;
- Если работа доставляет Вам удовольствие и ваша жизнь наполнена смыслом именно профессиональной деятельности, то работайте еще столько, сколько сможете. Но, конечно, стоит заметно снизить уровень профессиональной нагрузки, например, оставить нагрузку на уровне 10—25% от прежней;
- Не меняйте свои привычки резко, если вы дожили с ними до этого возраста. Вы так долго жили с ними, что попробуйте прожить с ними еще столько же;
- Питание для людей в возрасте должно быть не только полноценным, но и максимально разнообразным;
- Научитесь самоконтролю своего самочувствия;
- Обратите, что теперь, при любых физических упражнениях, риск травм должен быть минимален. Особенно опасны

становятся падения даже с высоты вашего роста;

– Если ваши родственники заметили, что вы теряете в росте, срочно обратитесь к врачу. Лучше всего к гериатру;

– Никакого одиночества в вашей жизни не должно быть, ненужность людям— это тот фактор, который играет против вас и значительно ускоряет ваше старение. Время жизни это самое ценное, что есть в нашем мире. И только оно то единственное, что принадлежит именно вам.

Советы людям старше 90 лет и их родственникам

1. Поздравляю – вы стали долгожителем. Это как мастер спорта в этом виде путешествия по жизни;
2. Ежедневно общайтесь с родственниками, которые вас любят;
3. Двигайтесь столько, сколько можете, главное, чтобы после нагрузки не было хуже вашему самочувствию;
4. Категорически не меняйте свой образ жизни, даже если вас очень просят родственники;
5. Ваш врач теперь только гериатр;
6. Радуйтесь жизни. Мир в душе ваш лучший геропротектор.

Риски и профилактика COVID-19

1. Наиболее опасен новый вирус для людей в возрасте с их возрастзависимыми заболеваниями;
2. Риск растет с возрастом, в целом можно даже признать, что эта зависимость описывается законом Гомпертца-Мейкема;
3. Само заболевание COVID-19 и его прогноз также можно отнести к возрастзависимым;
4. Особенностью данного вируса является то, что распространяют его люди молодых возрастных когорт в силу большей социальной активности, как и легкого патофизиологического ответа, который не нарушает или редко нарушает их работоспособность и активность, а более тяжело болеют люди старших возрастных групп;
5. Так как возрастассоциированные заболевания, диабет 2 типа, метаболический синдром, сердечно-сосудистые заболевания, гипертоническая болезнь, не имеют нижней границы возраста, то нижней возрастной границы нет и у COVID-19;
6. Одной из лучших профилактических мер COVID-19 являются аэробная нагрузка достаточной длительности и мощности, как и длительные прогулки на свежем воздухе;
7. В целом можно утверждать, что чем более интенсивную

аэробную нагрузку вы можете выполнять, тем меньше у вас риск тяжело заболеть;

8. Риски COVID-19 можно посчитать по ЭКО (этапное комплексное обследование, которое принято в спорте высших достижений);

9. Так как способность переносить аэробную нагрузку тренируемое свойство, то и на риск осложнений можно повлиять;

10. При длительной сидячей работе дома (во время карантинных мероприятий), делайте двигательные «переменки»;

11. Усиьте самоконтроль ваших заболеваний, как минимум, артериального давления и тощаковой глюкозы;

12. Без реальной необходимости не посещайте ЛПУ и места массового скопления людей.

Эффекты интервальных гипоксических тренировок, которые можно использовать в профилактике осложнений COVID-19

1. Улучшает бронхиальную проходимость и вентиляционную функцию легких;
2. Увеличивает объемную скорость регионарного кровотока и микроциркуляции;
3. Улучшает показатели антиагрегационной активности стенки сосудов;
4. Нормализует и увеличивает NO в стенках сосудов (функции эндотелия);
5. Увеличивает количество митохондрий;
6. Уменьшает напряжение механизмов транспорта кислорода.

Предлагаю разорить все пенсионные фонды планеты – живите долго!

ЭССЕ И ПЬЕСЫ

Советы гериатра

- Доктор, расскажите, как мне жить долго?
- Посмотрите, какое утро. Вы видели сегодня туман?
- Нет, не видел. Давайте про долго!
- А запах кофе какой при тумане.
- Ну когда же про долго?
- Славный Вы мой, я же вам уже рассказываю...

Муха

Кабинет ученого. Раннее утро.

– Стареют ли вирусы? – в конце длинного ночного разговора спросил её ученый.

– А зачем мне это нужно? – ответила она.

– Вы про вирусы?

– Да нет, причем здесь вирусы?

– Тогда про старение?

Она устало посмотрело на крупную муху на стекле, через которое уже пробивалось осеннее утро.

– Нет, я говорю, а зачем мне нужно учить человеческий язык, чтобы понимать вас. Это вы, люди, или те, кто придут после вас, должны учить мой язык. Конечно, пока не поздно.

Тут Мать-эволюция исчезла, а ученый проснулся в своем кресле. Муха тревожно и обильно забилась в стекло.

– Очевидно, она привела утро, – подумал ученый. И то ли это было муху, то ли про эволюцию, было не понятно.

Всё включено

- Я за Сталина.
- А я за Ленина.
- Тогда я буду за Учредительное собрание.
- Ну, тогда я буду за то, чтобы его разогнать.
- В этом случае я буду вынужден проголосовать за то, чтобы разогнать всех!
- Душа Лавра Корнилова сейчас смотрит на вас умилением.
- Ха, тогда я буду за Россию без негров.
- Пардон, а где Вы у нас видели негров?
- Ну, это я так на всякий случай.
- Хорошо, мы дадим Вам пулемет, товарищ. Буденовка у вас есть?
- Зачем?
- Пойдете на границу и будете в засаде ждать негров.
- Но я не хочу!
- Тогда, дадим Вам собаку. Хорошую.
- Но я хочу в Турцию на оллинкулюзив.
- А вот это уже не получится. Так как у Вас уже будет пушка, собака и граница.

Разговор депутата с народом

Господин депутат! У нас многие деревни и села не газифицированы!

– А в Америке бандиты почти захватили Пентагон...

– У нас воруют и строят дворцы, все предприятия оформлены на бывших жен чиновников и их престарелых мам!

– Это американское радио сказало? Но в Америке еще больше дворцов...

– У нас не помогли мелкому, нанобизнесу и ипешкам, при этом многие оказались разорены, а вы только подняли налоги!

– Зато у нас сильная страна, и у всех вас есть Газпром, наше национальное достояние, а в Америке нет Газпрома...

– Чье это достояние? Мы не можем избрать себе даже мэра, не говоря уже о губернаторе!

– Остановитесь, наша конституция этого не запрещает, а вот Америке уже белых линчуют, а между прочим русские тоже белые. ВЫ хотите, чтобы вас завтра линчевало с элементами садо-мазо НАТО?

– Мы хотим выбирать депутатов, а не видеть спортсменов, космонавтов и артистов, которые не знали никогда жизни в ПТУ или занять пятерку до зарплаты!

– У всех есть мелкие недостатки, в Америке вон Байден победил...

– А почему вы все время говорит про Америку, товарищ депутат?

– А про что я еще должен говорить? У меня же там дети, внуки, пару гостиниц я недавно прикупил...

МОЗГ и ВИРУС

– Когда-нибудь мы все-таки досмотрим до конца эту грустную историю о новом коронавирусе на нашей хрупкой планете. Эта печальная игра на стыке жизни отдельных людей и жизнеспособности всего рода человеческого поставила много вопросов.

– Слишком много!

– Именно эта картина показала современному человеку, что он не просто смертен и внезапно смертен, к этому он уже привык, а смертен именно тогда, когда мир начал жить долго и даже очень долго.

– Кроме того, здесь есть важные полутона. Они в том, что смертен человек именно тогда, когда ему не могут помочь все здравоохранение мира и самые лучшие врачи.

– Это партия добра и зла, мутаций и отбора, поэтому она вечная. И именно в эту точку будут бить новые и новейшие вирусы, которые придут.

– Да, а понимает ли это ВОЗ, эволюции ну просто все равно. Хотя что такое эволюция, есть ли у нее цель, не понятно.

– Коллеги, человечеству трудно идти в пурге ложной заведомо искаженной информации, удобренной эмоциональными посылами скрытых в информационно тумане игроков. Что говорить, если до 80% статей в самых лучших журнала мира ложные и если глубоко копнуть, то и больше. Но это

никто не видит, так как они напечатаны на хорошей бумаге, которую рецензируют такие же заинтересованные лица. Но цена этому полный ноль.

– Это партия, где наш мозг играет против себя же и все это многообразие красок в новом цифровом исполнении и есть сама жизнь, поэтому возможно она никогда и не закончится. Жизнь продолжается даже в том случае, если она заканчивается.

Мы – единый народ

– Мы народ.

– А мы власть.

– Но нас тут много.

– Зато мы хорошо живем.

– Но нас миллионы.

– Ваша цифра не точна. Её еще надо доказать. Готовьте материалы. Будет первое чтение, второе чтение, затем и третье чтение. Так что не спешите.

– Но наши дети хотят есть, и уже сегодня.

– Не драматизируйте.

– В смысле?

– Ну не все же дети всегда хотят есть, можно и через раз. А хотите мы примем законы, что те, кто не может кормить детей, сразу сдает их нам, государству?

– Не хотим.

– Тогда давайте обсудим, чтобы у вас у всех были колокольчики-бубенчики?

– Зачем?

– Чтобы мы узнали сколько вас!

– Вам, что делать нечего?

– Как нечего, наоборот, мы очень заняты – сейчас мы обсуждаем длину свистка у постового и тональность звука. Это очень важно. Кстати, а вы платили налоги?

– Платили.

– Тогда мы их вам вернем. Например, вернем так, что вы просто не заплатите, когда снова будете должны?

– А почему мы будем должны, если у нас нет работы?

– Просто потому, что вы должны всегда. Ведь вас много, а нас мало. А вместе мы народ и мы едины.

О последствиях режима пандемии 2020 года

Сегодня мозг человека, попав в очень необычные для него условия, рисует самые разные картины о мире будущего. Каким он будет после этого вируса?

Попробуем и мы:

– Конечно, он будет не только после вирусной атаки, а и перед следующей вирусной атакой. И возможно, более жесткой атакой. И наш мир будет уже с исторической памятью или даже некой родовой травмой от этой атаки коронавируса. Слишком уж не логичные были поступки у испугавшегося мира;

– Не менее важно, что не говорят, что наш мир будет более старым, чем сегодня. А значит более хрупким, и значит более подверженным новым вирусам. И это на мой взгляд, как гериатра, даже более важное отличие мира сегодняшнего от мира завтрашнего. Рост продолжительности жизни людей сопровождается еще более заметным ростом длины жизни миллиардеров. А это приводит к концентрации в их руках все больших капиталов, и управлению ими без передачи этого капитала наследникам. Одновременно это создает новые угрозы миру, так как капиталы не дробятся при наследовании, не переходят в негодное управление, и повышают процесс повышения концентрации капитала в руках ограничен-

ного количества лиц. В опубликованном в 2018 году отчете UBS и PwC отмечается, что средний возраст миллиардера в США около 67 лет, а почти половина всех средств американских миллиардеров сконцентрированы в руках лиц даже старше 70 лет. Пятое место среди миллиардеров США старше 70 лет по размеру состояния занимает владелец агентства Bloomberg Майкл Блумберг;

– Таким образом, мир будущего будет не только более старым и хрупким, и будет перед угрозой новой пандемии, но и с еще более сконцентрированными капиталами в одних руках;

– Сегодня говорят, что медицина будущего мира должна стать более цифровой и в еще большей степени телемедициной. Я в этом не уверен, но пусть будет даже так. А вот то, что медицина должна стать быть более гериатрической, вот в этом я уверен;

– При объявлении пандемии, страны мгновенно закрыли границы. В газете «Ведомости» запретили публиковать результаты опросов «Левада-центра» из-за недовольства Кремля. А правительство РФ подготовило проект поправок в закон «О полиции», который расширяет полномочия сотрудников МВД. Полицейским могут упростить применение огнестрельного оружия и разрешить оцеплять жилые дома, вскрывать машины и ограждать места проведения массовых мероприятий. «Интерфакс» сообщает со ссылкой на одобренный кабинетом министров документ, что зако-

нопроект предусматривает право полицейского применить оружие при задержании, если он посчитает, что существует угроза нападения на него. Успешная привязка транспортных карт, отмены прохода в общественный транспорт, который высоко оценили власти Москвы, говорит, что вероятно, наши миры, будут более авторитарными, чем сегодня. И механизм исполнения этого именно цифровой. Главное, чтобы цифровая авторитарность не стала авторитарностью цифры. Это когда нами и нашей жизнь будет управлять цифра. Как это может выглядеть, вы спросите? Ну, как пример, вам исполняется 80 лет и цифра говорит, что ваша жизнеспособность должна обрушиться. Хотите вы или не хотите. И освободите к следующей среде жизненное пространство на этой планете;

– ВОЗ, на мой взгляд, показала не готовность к таким вызовам и пустословие. Долгое время ВОЗ не давала даже инструкций, как кодировать смерти от COVID-19. Не слишком внятные инструкции вышли лишь 16 апреля. Именно обильное финансирование ВОЗ и отсутствие своевременного ответа и привело президента США к решению прекратить финансирование данной организации. Очевидно, у этой истории будет продолжение. Таким образом, возможно наш мир будет и без ВОЗ. Или ВОЗ будет реформирована. У каждой страны, а возможно врача есть свои представления как она должна выглядеть и на что эта организация должна делать акценты. Я, как врач гериатр, могу сказать, что направление,

которое было до прихода последнего Генерального директора меня устраивало, так как был явный тренд на здоровье людей в возрасте. Старение мира, увеличение доли людей старших возрастных групп, рост возрастзависимой патологии, а значит и хрупкость этого мира, разумно укладывается в то, что делалось ВОЗ ранее. А вот и следующая новость, говорящая о прорыве политического недовольства поведением чиновников от ВОЗ, от 7 мая 2020 года – США могут предложить альтернативу ВОЗ, поскольку она, по их мнению, не справилась с распространением COVID-19. Такую возможность не исключил госсекретарь США Майк Помпео во время своего выступления в среду в эфире телеканала Fox Business. «Президент поставил нам ясную цель: нельзя допустить, чтобы ВОЗ снова потерпела неудачу. Недопустимо, чтобы в ВОЗ поступали сотни миллионов американских долларов, если она не будет выполнять свои задачи», – добавил он;

– Очень многие пустословы говорят такую фразу – каким будет мир будущего, во многом будет зависит от того, как мир будет восстанавливаться. В переводе это обозначает – от того, как будет идти восстановление, которое мы не знаем какое оно будет в реальности, и будет зависеть само будущее. Такие «глубокие» фразы говорят только о том, что этому человеку под дорогим галстуком, по сути-то, нечего и сказать. Однако он идет и идет на эти безумные программы на ТВ в стиле Босха, где все почему-то всегда кричат.

Эти люди не любят говорить о сути, так как они мало что знают – они же все время на передачах. А мир скорее будет более китайским, чем он был до пандемии. Например, в Италии, где был один из самых больших очагов болезни в Европе, китайской помощи уделялось существенное внимание и в информационном пространстве. Медиа-аналитики изучили информационные программы итальянского государственного телерадиохолдинга RAI, выходившие в эфир в течение трех уикендов в середине и конце марта. В среднем о китайской помощи говорилось в течение 1904 секунд, российской – 741 секунды, американской – 589 секунд;

– Пандемия, точнее ее последствия в виде остановки экономической жизни, ударила сильнее всего по странам, и так страдавшим от войн, социально-политических конфликтов и нищеты. Это Сирия, Афганистан, Ирак, Венесуэла, Зимбабве, вся Западная Африка, Йемен, ЦАР, Демократическая республика Конго, Южный Судан, Эфиопия, Эритрея, Гаити, Индия, Пакистан и другие страны. Об этом сказал исполнительный директор Всемирной продовольственной программы ООН. Без помощи в ближайшее время в мире от голода в течение трех месяцев могут начать умирать до трехсот тысяч человек в день. И это уже более серьезно, так как за голодом придут особо опасные инфекции, рост миграционных потоков и войны;

– Может ли быть скупка за бесценок интересных активов, например, тех же гостиниц, которые стоят по всему

миру пустыми, или других бизнес-проектов, ослабленных вынужденной остановкой операционной деятельности, наградой крупному бизнесу? Ответ, конечно, да. И укрупнение бизнеса, развал в ряде стран ядра экономики – мелкого и среднего бизнеса, может привести к снижению конкуренции и повышению цен. А значит стоимости жизни. Вот такая неприятная новость;

– Возможно, наш мир станет и менее мобильным, и не только за счет более высоких цен, а и страхов, ведь скорости и объемы перемещений людей таковы, что вопрос возникновения следующей пандемии только вырастет. Ведь самое главное, что принес этот непонятный и не понятый пока вирус, это страх.

Просто девушка

Если вы еще думаете, что ученые люди какие-то особо умные, то вы ошибаетесь. Они такие же, как и вы. Среди них есть не очень умные люди, далеко не умные и даже откровенные идиоты. Просто у них работа такая – быть ученым. Заметьте – не умным, а ученым. Ума для этого, особенно в нашей стране, где каждый академик имеет сына или дочь академика, много не нужно. Память и интеллект по формированию нового знания часто идут не параллельно.

Вот пример, списанный из жизни:

– Тебе нравится эта девушка?

– Какая?

– Ты что слепой? Вот же перед нами идет.

– Я не могу высказать своё мнение, так как не понимаю в каком контексте ты спрашиваешь.

– Ну волосы, спина, ноги? Задница, в конце концов?

– Я уточняю, так как хочу оставаться учёным даже в этом.

– В смысле?

– Ну ты же задал вопрос не просто так?

– Я тебя просто спросил! Про случайно идущую перед нами девушку! Смотри какие у нее красивые ножки!

– А я уточнил, так как подумал, что ты ищешь истину, а не проводишь социальный опрос.

– Ты смерти моей хочешь?

– Нет, не хочу. Просто в социальных опросах я не участвую.

– У тебя есть просто личное мнение?

– Ты все-таки проводишь социальный опрос?

– Слушай! У тебя вообще в жизни есть мнение хоть какое-то, если ты такой ни в чем не уверенный?

– Да, я даже могу предложить тебе более объективный, на мой взгляд, метод как определить красивая она или нет. Это относится и к другим людям.

– Зачем?

– Ну ты же спрашиваешь?

– Да. Но просто спросил про одну из миллиона случайных прохожих!

– Также как ученый считаю, что надо изучить ее философские, религиозные, и в большей степени, моральные ценности. В настоящее время в России многие живут без права и даже без морали. Может она такая же?

– Может. Все может.

– Да, а я хочу стать известным ученым. Возможно даже академиком. Директор института обещал мне это, для этого я должен жениться на его дочке.

– Дружище, ты возможно и ученый. Но и идиот тоже. А когда они сочетаются, то это уже сказка, а ты или ученый сказочник или сказочный идиот. Выбери!

– Ты все-таки проводишь социологический опрос?

Дверь в вечность

На Кунцевском колхозном рынке в подсобном помещении, куда он только вошел, по обе стороны от неприметной двери с надписью «Вечность» сидели двое близнецов мужчин средних лет. Оба накачанные и с короткими стрижками. Братки были в черных как смоль костюмах и сорочках идеальной белизны. У каждого из них в руках по табличке. Таковыми, с которыми обычно встречаются иностранные делегации в аэропортах мира. На одной из них было написано «Вера», на другой «Знание».

При появлении нового посетителя, мужчины синхронно встали. Была заметна их армейская выучка.

– Наверное, французский иностранный легион, – подумал вошедший.

– Мы Вас ждали? Вы сюда?

– Да, хотелось бы.

– Шикардос. Так проходи быстрее, – сказал тот у которого была табличка с надписью «Вера».

Но в тот же момент он поменялся табличкой с близнецом.

– Вам же сюда? – спросил тот, у которого была табличка «Знание».

– Конечно, я за этим и прибыл, – сказал посетитель.

– Ну ты понимаешь, я советую тебе не спешить.

– Но Вы же только что сказали проходите быстрее?

Тут близнецы поменялись местами. При этом они опять из рук в руки передали таблички.

– Подождите, но также нельзя. Вы меня запутали.

– Экий Вы путаник, – сказал тот, что был теперь слева от двери.

– Он не путаник, а путник, – поправил его второй.

– Это, по сути, не меняет сути, – возразил первый.

– Так входить или нет, – спросил тот, кого назвали Путником.

– Верь,ходи. Это и есть вечность.

– Но я хотел вечной жизни, а не вечности – сказал Путник.

– Вечной жизни быть не может. Есть только вечность. Бери, что дают, потом может и этого не быть, – сказал мужчина с табличкой «Знание» и сделал борцовское движение шеей. Ему явно было не удобно в костюме.

– И вообще, не торгуйся, ты не на рынке.

– А посмотреть можно как там?

– Обалдеть. Ты что в примерочной?

Похоже на все вопросы у братьев черном были четкие рекомендации.

– Послушайте, нас тут трое. Если Вы никому не скажете, мы дадим Вам посмотреть в скважину в вечность, – сказал тот, кто был с вывеской «Знание», – давайте, только быстро, пятьсот рублей, пока никто не видит.

При получении денег парни опять пару раз передали вывески из рук в руки и перешли с места на место.

– Куда смотреть?

– Вот ручка, под ней замочная скважина. Туда и смотри.

Как договаривались.

– Но я ничего не увидел, там темно.

– Правильно. Ты хотел получить знание. Мы тебе предоставили такую возможность.

– Вы знали, что я ничего не увижу?

– Верь нам, мы ничего не знаем, мы только пропускаем и записываем кто вошел. Видишь замочная скважина, на двери надпись «Вечность». Дальше только ты сам решаешь, входить или нет.

– Вы полагаете, что так честно?

– Жесть. Прикольно, а где ты видел у нас вывеску «Честно»? Тут только «Знание» и «Вера». Так что – не бузи. Короче, хочешь – проходи, не хочешь – уходи. Нам передали, что скоро следующий желающий вечной жизни на подходе.

– А как же я? – закричал вошедший.

В этот момент, он сам сквозь ватную пелену услышал женский крик:

– Больной! Больной! Очнитесь!

Затем он почувствовал на женские губы и толчки в грудную клетку. Затем он открыл глаза – он лежал на полу в коридоре приемного отделения 51-ой больницы, куда его привезли сегодня, а над ним склонилась симпатичная девушка в воздушно-прозрачном халатике. На нем расстегнулась пара пуговиц и была видна красивая грудь. Похоже, она делала

то, что в народе называют дыханием рот в рот. За ней стояли два брата в черном, которые смотрели на ее круглый зад. Тут путник понял, что ему еще рано думать о вечности. Он набрал воздуха и сказал громко:

– Пока обожду тут! Короче, парни, входить не буду!

Люди в черном отдали честь на манер американских военных и за пару секунд растаяли в воздухе.

Девушка счастливо заплакала.

Есть ли ум у вирусов?

– Мы живем среди вирусов. Иногда вирусы сходят с ума, а иногда мы. Но сегодня, именно в 2020 году, сошлись две звезды.

– Коллега, бросьте, откуда ум у вирусов?

– Протестую, также можно спросить и про людей.

– Тогда я тоже протестую, но уже от имени людей. Люди то живые, а у вирусов даже основного обмена нет.

– Тогда это лишь об обмене, хотя и это спорно, но никак не об уме у вирусов.

– А может ли быть принципиально ум у РНК?

– Но тут вопрос не о РНК или о ДНК, а только о том, что называть умом.

– Попрошу уточнить, что тогда это о том, что именно мы называем умом. Но, по сути, умом может и не быть.

– Вы хотели сказать, что только суть, которую придает человек разумный, может считаться сутью происходящих процессов?

– А почему бы и нет?

– А может ли тогда сторонний наблюдающий, не обязательно человек, назвать подбор генетической отмычки к другому виду умом?

– Пожалуй, согласен, это спорно. Тогда уж и систему иммунного ответа у человека!

– Вот-вот. Поэтому есть сомнения, правда плохо оформленные, что этот новый вирус природно-естественного происхождения, т.е. результат генетического дрейфа. Есть элементы искусственности, поэтому и подозрения в его рукотворности.

– Но сейчас это уже не важно, искусственный он или заскочил к нам от другого вида сам и без каких-либо внешних вмешательств.

– А что важно?

– Важно научиться с ним жить, как с вирусом гриппа, например.

– Жить захочешь – поумнеешь. Но мы явно ушли о темы.

– Одно ясно, вирус без клетки размножаться не может. А вот клетка запросто.

– Но мы не клетка. И даже не сборище разных клеток. Мы – это наш мозг и его высшая нервная деятельность. Память, интеллект. Даже чувство юмора.

– А высшей кто её назвал? Не мы ли сами?

– Опять начинаете? Ясно, что первым вирус встретил именно мозг человека, а вирус был еще очень далеко где-то в Ухане.

– Но если представить всю нашу популяцию на планете как некий мозг планеты, то конечно, сначала была встреча с информацией о вирусе, а не с самим вирусом. И даже объявление от 11 марта 2020 года о пандемии было сделано непонятно с чего. Кругом нет пациентов, Китай уде к тому

времени справлялся с эпидемией и был на выходе из сложившейся ситуации.

– Как не понятно? Очень понятно! Потому, что этот вирус был очень необычным.

– Так необычным или непонятным? Или понятно почему необычным, но только Генеральному директору ВОЗ?

– Давайте все-таки о разуме вирусов!

– Если Вы имеете ввиду, что у вирусов и людей есть некий коллективный разум, то мне кажется, что никакой встречи не могло быть и вовсе.

– А мне сомнительно, что мы мозг планеты. Скорее мы сами вирусы и есть для планеты.

– Господа, господа, бросьте свою философскую интоксикацию. Коронавирусов на планете очень много и они известные уже более пятидесяти лет, да и к человеку перешли около десятка видов. У меня в переводной книге середины 1980-х в разделе пневмоний они указаны как 10% всех вирусных пневмоний.

– Прошлой осенью на Кипре кошки умирали именно от коронавируса. Многие жители острова именно тогда слышали это слово.

– То есть, кошки от SARS-CoV-2 умирали?

– Нет, тогда даже такого слова никто не знал.

– Намеряете, что в Новосибирске на «Векторе» не только китайские строители работали, которые затем в Ухань поехали, но у них была и кошка, которую они отправили на Кипр

и там она загубила популяцию диких?

— Господа. У кошек свой коронавирус, но он именно кошачий. И поэтому для человека не опасен.

— Возражаю. Речь о том, что довольно большая популяция диких кошек почему-то почти вся погибла именно осенью 2019 года и именно от коронавируса. Что касается не опасности, антигенный дрейф любого кошачьего или другого вируса может поменять ситуацию в корне. Например, уже есть единичные случаи выделения данного конкретного вируса у собак, в основном у короткомордых пород.

— Да, этот случай с кошками лишь к тому, что возможно не у одного только коронавируса было изменение, а у нескольких таких вирусов. И эта гибель кошек от кошачьего коронавируса и появление нового опять же коронавируса, уже опасного для человека, есть следствие некоего эволюционного дрейфа всех коронавирусов в рамках некоего общего направления по повышению патогенности?

— Ужасная картина, значит мы никогда не можем чувствовать себя защищенными.

— Чтобы не сказать больше. Но одновременно это лишь сумма модификаций, преодолевших некий порог.

— Да, конечно, хотя многое зависит и от состояния противников вирусов. Видов, которые живут там же, где и вирусы. И если вид, в нашем случае людей, захирел, ослаб или постарел.

— Давайте остановим нашу бесконечную дискуссию. Се-

годня очень необычная история на планете, о которой еще сложат легенды и сказки.

Проще не бывает

- Здравствуйте, доктор. Вот Вы рассказываете в своих книгах, что со старением все сложно?
- Да.
- Но я так не хочу.
- А как Вы хотите?
- Что всё было легко.
- Да, было бы здорово. Но это значит, что пришли Вы к гинекологу, а он дал пару таблеток и все здоровье назад сразу вернулось?
- Конечно! Но почему сразу к гинекологу?
- Тогда к травматологу.
- Обидеть хотите?
- Совсем нет, пытаюсь рассказать про абстрактное мышление.
- Но я была уже у хакера, он сказал, что в старении все очень просто. Главное использовать холистический подход.
- А Вы знаете, что это такое?
- Нет, а что? Я постеснялась спросить, ведь он так много умных слов говорил!
- Это значит, что все будет очень дорого!
- Шутите?
- Конечно. Но это однозначно указывает, что все будет дороже и без медицинского диплома. Но для этого Вы долж-

ны быть обязательно здоровой, не старше средних лет и платежеспособной.

– А если серьезно?

– А это обозначает, что человека рассматривают только в целом, не предлагают лечить отдельно печень от сердца. И не считают, что голова отдельно от шеи.

– Так просто?

– Да, и проще не бывает. Как Вы и хотели. Но могу сказать, что врачи уже пару тысяч лет, со времен аж Гиппократа, не рассматривают никакой орган отдельно друг от друга.

– А зачем мне тогда хакер про это рассказал?

– А иначе ему нечего будет говорить, ведь пустоту в знаниях надо же чем-то наполнять. Вот её и заполняют подобным лукавым наукообразием.

Спорная материя

В аудитории где-то на просторах нашей страны на старой школьной доске большими буквами написана тема дискуссии «Материальна ли мысль?»

– Господа и товарищи, коллеги. Давайте обсудим данный вопрос. Начинаем.

– У слова «мысль» есть словарное определение, но в каком значении Вы это мыслите, мы не знаем.

– Прежде, чем о чем-то говорить, нужно четко знать, что это такое! Что такое мысль, можете пояснить?

– Нет, не могу. Тут такого вопроса не написано. У меня и в мыслях не было писать вопрос, что такое мысль.

– Тогда с какой точки зрения вас это интересует? С философской? С врачебной? Хотелось бы четко знать.

– А ведь казалось бы, что все так все просто.

– Протестую.

– Против чего бунтуете?

– Хочу сказать, что именно с термином «мысль» простоты и четкости быть не может.

– А со словом «материальна» тут как бы все просто?

– Да, ведь материальность подразумевает, что можно измерить в граммах.

– Ну, если это про буддизм, то могу согласиться, что мысль проста, а если про нейрофизиологию, то нечеткой она

быть не может.

– Ой, как нечетко и непросто у Вас, дружище, самого получилось.

– А если мысль – электромагнитная волна? Она тогда точно материальна?

– Если говорить о мысли с позиции нейрофизиологии, то ее нужно определять инструментально и по четким параметрам, а не каждому на основании своих индивидуальных мыслей.

– А Вы, коллега, физиолог?

– Нет, я не физиолог, но мысль есть продукт обработки информации.

– Глубоко. Но то, что Вы не физиолог говорит, что Вы исходите только из рационального мышления и способности анализировать, в том числе и мысли.

– Это Ваша собственная мысль?

– Я тоже считаю, что мысль материальна! Но при определенных условиях!

– А кричать то зачем? Просто поясните.

– С точки зрения того, что в производстве мысли участвуют различные биохимические процессы, то она материальна. При этом есть много феноменов, которые объяснить сложно.

– Тем не менее, уверен, что за каждым формированием мысли стоит некая физическая реальность, которая без материи не существенна.

– Попробуйте на досуге ухватить мысль, расчленить

и описать её характеристики.

Получится?

– Лексикон у Вас, коллега, знаковый – ухватить и расчленишь. Да ещё и надругаться над характеристиками. Ужас.

– Очевидно, тут имеется ввиду ухватить – это провести некий анализ.

– Этот вопрос надо задавать профи в квантовой физике, а не здесь.

– Как всякий уникальный электромагнитный процесс – почему нет? А уж инструментарий для его изучения материальности мысли это совсем другой вопрос.

– Попробуйте пальцем ухватить этот же палец.

– А это к чему?

– Для ухватить мысль мыслью. Это возможно?

– Господа, тут речь не об ухватить мысль, а «мысль материальна или нет». Давайте не уходить от постановки вопроса.

– Материальна. Но есть но – природа этой тонкой материи еще не открыта.

– Что Вы имели в виду? То, что мысль недостаточно материальна, чтобы отображаться на поведении молекул?

– Коллеги, автор вопроса не говорил о нематериальности или недостаточности материальности.

– Да, согласимся, он говорил только о материальности. А это как бы разные темы.

– Половина присутствующих здесь господ скромно умал-

чивают про антинаучность их утверждений.

– Но автор вопроса ничего не утверждал.

– Мы о материальности мысли ведём беседу или обсуждаем Ваши концепции об умалчивании антинаучности?

– Я выразил свое мнение, уточнять его мне не у кого.

– Да, похоже Ваши мысли могут растекаться так широко, что на них появляется рябь или волны.

– Коллеги, получается, что природа мысли все-таки волновая?

– Да, и вас обоих волнами вынесло далеко в океан.

– Боюсь, что материальна, но прямой связи с материей нет. Вот подумал и получается, что моя эта самая мысль и та не материальна.

– Мыслеформа материальна и довольно долго сохраняет свою структуры. Вызывает поток мыслей в одном направлении, кочуя от одного организма к другому. Эксперименты пока секретны.

– С вас пять рублей!

– За что?

– Вы же получили материю? С Вас премия.

– Кстати о премиях. Нобелевский комитет до сих пор при-суждает литературные премии по номинации, которое в за-вещании Нобеля звучит «за новое в идеальном направлении». И они долго думали, что с этой мыслью Нобеля делать.

– Видите, многие термины и даже обычные слова даже трактовку в рамках заданной мысли уже спорны.

– Спорная материя?

– А как же потенциал действия, синаптическая передача...

– Тогда – да, мысль точно материальна. По силе влияния на человека мысль куда материальнее проходящего сквозь нас потока нейтрино. Одна маленькая мысль, возникнув, может улучшить или ухудшить настроение, да что там – вызывать инфаркт или наоборот, поднять с больничной койки.

– Почему бы и нет. Несомненно, в зрительной коре есть ответ на афферентный сигнал зрительной модальности и его можно измерить методом.

– Вот и ответ – и да и нет, и вэлком ту квантовый мир.

– И вы хотите узнать материален он или нет?

– А кот Шредингера жив или мертв?

– Как и было сказано выше, и да, и нет, пока не посмотрите в черепную коробку и не узнаете.

– А зачем нам видеть на обратную сторону Луны, чтобы знать, что она материальна?

– В нашем случае с гвоздем нам придется «заглянуть» в коробку под названием череп человека.

– Вскрывать коробку? Что это? Вы, товарищ, слишком увлечены квантованием всего, а уже есть гаджеты, которые силой мысли позволяют двигать протез, например, ампутированной кисти.

– Но мы начинаем уходить в техническое описание работы мозга, а ваш изначальный вопрос был скорее метафизи-

ческим нежели техническим.

– Это Вы дали такую оценку? Это Ваша мысль?

– Хотите сказать, что это не так?

– Нет, моя мысль только в том, что я написал на доске вот этим мелом. Тема проста – мысль материальна или нет.

– Если мираж в пустыне Вам кажется материальным, то может Вам только кажется? Или это не мираж, а действительно что-то материальное, как наблюдателю с точностью сие определить?

– Хотите сказать, что ваша мысль так же материальна, как мираж в пустыне.

– Это, кажется, Пелевин сказал?

– «Пелевин и гаджеты». Пелевин. И гад же ты... Между символами – нематериальная пустота, но смысл изменяется. Не правда ли? Неправда. И здесь тоже.

– Нет, вот я представляю гвоздь. И никакого миража, просто 200-ый ржавый гвоздь, немного кривой.

– Тут вопрос с определением материи. Если «реальность, данная нам в ощущениях», то нет. Но тогда и молекулы – не материя.

– Зачем общепринятое говорить? Лучше своими словами. Тем более это о сознании.

– Если материю определить по-буддистски – то, что состоит из дхарм, и тогда ответ – да. Но тогда материально вообще всё.

– Смеетесь? Это одно из основополагающих философ-

ских понятий. Точного его определения быть не может. Это всё равно, что определить понятия «наука», «религия», «дух», «разум».

– Никто и не смеётся. А определения все-таки обязательны для нашей с вами коммуникации, а не для определения какой-то там спорной истины. Те, кто не придерживаются договоренностей по определениям в общении в действительности не желают общения. По факту – ни одно определение не отражает реальности.

– Тем не менее, общепринятого определения материи и других основополагающих понятий не существует. Существуют определения, которыми пользуется та или иная группа. Да даже они зачастую не имеют определения, а так, интуитивно понимают.

– Скажем, ученые – естественники вряд ли могут дать определение материи. Разве что ни о чем не говорящее, например, «то, что регистрируется или может быть измерено прибором».

– Тот, кто хочет взаимопонимания в общении, ищет возможности, а кто не желает – находит оправдания.

– Господа, заканчиваем. Вопрос «материальна ли мысль» больше о том, что же такое материя, который спорен и по сей день. Всем спасибо.

Легенда о баобабе

Участники: старый попугай, обезьяна, которая довольно приятной наружности и умный пескарь.

Попугай:

– Как же утомила меня эта голая Обезьяна своим долголетием. Говорит только о нем.

Обезьяна:

– Не уж то не понимаешь, что сегодня важно жить долго?

Пескарь:

– Как по мне, так лучше бы подумали, как жить качественно в старости. Чтоб кто-то корм приносил и из раковины не отселил.

– Не уж то тебе, Пескарь, с твоими то возможностями, хватает дней жизни? – спросил Попугай.

Попугай:

– Чтобы в день твоего 100-летнего рождения сидеть и ждать, когда филиппинка сменит тебе памперс? Фу-фу-фу.

Пескарь:

– А зачем мне памперс, я же живу в воде. Памперс мокрый мне ни к чему.

Попугай:

– Я расскажу тебе, Обезьяна, легенду про баобаб. Однажды бог разгневался на баобаб, который жил очень долго. Он вырвал его с корнями и воткнул его назад в землю так,

что его корни оказались теперь в воздухе.

– Как же так? – спросил Пескарь.

– А вот так. И мораль тут такова – не хочешь жить задницей ко всем, живи столько, сколько отведено. Тебя и твоего кузена – человека, это касается в первую очередь.

Цифра и человек

Мы все сталкивались с бездушием машинного интеллекта. И вот свежий пример:

– Я хочу умереть, – сказал человек искусственному интеллекту.

– Встаньте ровнее, иначе я Вас не смогу узнать, – ответила машина приятным женским голосом и мигнула голубым глазом.

– Я сильно постарел и поэтому ты меня не узнаешь.

– Говорите четче, голос также не распознается.

В машине что-то сверкало и включалось.

– Я стараюсь.

– Тогда снимите маску.

– Нельзя же!

– Никто кроме меня не увидит. А я никому не скажу.

– Так я уже называю свой ИНН сто пятый раз.

– Ой, я перезагружаюсь, сегодня приехало много китайцев.

– Также было и вчера.

– Но вчера у Вас не было талончика.

– Талончик у меня был.

– Да, но у вас не было талончика на получение талончика.

– Да, но я записывался за полгода ранее.

– Получите чек. Я не могу Вас узнать, так как услуга Вам

уже оказана. Я пометила, что Вы уже умерли и вычеркнуты из базы. Желаю Вам здоровья и хорошего дня.

Почему мы живем разное время?

Идет заседание секции геронтологии МОИП при МГУ. В комнате собралось около 40 геронтологов самой большой столицы Европы. Тут физики, химики, биологи. Есть и врачи. Тема обсуждения такая – «Что же управляет временем жизни человека».

Начало очень необычное, Председатель секции геронтологии начинает дискуссию с очень неожиданного захода в тему:

– Коллеги, если только предположить, что Бог все-таки есть, сразу же встает вопрос – почему же он отмерил людям такое разное время жизни? Мы же все равны перед ним?

Все присутствующие сразу начинают говорить со своих мест. Видно, что всем есть, что сказать.

– Если с позиции Бога, то человек бессмертен.

– Сколько бы не выделил и на том спасибо.

– Но хочется ведь подольше?

– Господа, господа! Так как Бога нет, то и спрашивать некого.

– Как только Бога не представляли и что за него не говорили.

– А зачем вы за него это сейчас говорите?

– Так если Бог внес в нас частицу себя, и хочет, чтобы мы подражали ему, то наша задача стремиться к бессмертию,

и по крайней мере, продлевать нашу жизнь.

– Не знаю, что думает Бог как про долголетие, а вот отменить старость сам Бог велел.

– А вот у меня нет сомнений, что Бог и старение, и долголетие очень одобряет.

– Мне с Вами, коллега, всегда приятно обсуждать темы старения, но уж больно у Вас все в радужных тонах. Но старость это все-таки период немощи и болезней.

– Коллеги, а давайте примем постулат, что Бог есть сама мать-природа?

– Да, с таймером в руке или с дверью в вечность для каждого.

– Одно радует, если он сотворил человека по своему образу и подобию, то он тоже болеет и стареет.

– Мы же о Боге говорим! Так тут шутить нельзя!

– Но это не самое плохое, товарищ. Без чувства юмора серьезного изучения старения быть не может, и тут я очень серьезно говорю. Иначе все выльется в гранты, пустые статьи и очередную гипотезу, которой место сразу на исторической полке, как только она вышла.

– Нет, мы же уже говорим о природе.

– Тогда и я выскажусь – изначально природа ничего не ограничивала. Ей это просто не нужно, тем более выделять на это отдельный механизм старения или механизм долголетия.

– Очень маленькое время жизни у человека, лично мне

его явно не хватит. Я и так ничего не успеваю.

– А мое мнение, что продолжительность жизни зависит исключительно от уровня медицины в стране его проживания. Сам же человек может делать только профилактическое обслуживание своего организма.

– Думаю, природа выделила ровно столько, сколько надо конкретному человеку до его максимального совершенствования. И если есть ещё перспективы роста, то пусть человек живет дальше.

– Обсуждать жизнь можно только при консенсусе понимания, что такое смерть.

– Согласно святому писанию, до потопа люди не старели. На созревание души водили сотни лет.

– Да, и Мафусаил жил целых 969 лет.

– И умер?

– Опять смеетесь?

– Господа, с Мафусаилом не все так просто. Мог быть даже другой календарь, поэтому долголетие лучше считать в днях. А в днях мы его не знаем.

– Есть упоминания о 900-летних праведниках. Поскольку один из столпов веры в те времена был пост до первой звезды, а ретивые праведники – так называемые назареи – не ели ничего кроме растений, то вот вам, коллеги, и метод достижения возраста долголетия. Начало формы

– Потомки Ноя жили все меньше и меньше с каждым поколением.

– А после потопа был поставлен предел в продолжительности жизни в 120 лет.

– Вы верите в магию круглых цифр?

– Нет, конечно. Но эта цифра так много цитировалась последние пару тысяч лет, что она у нас в качестве родовой травмы в теме долголетия человека.

– А мне, коллеги, нравится широта наших представлений и мнений о долголетии человека, от малого до бесконечности. Начало формы

– Ну, по тем же самым Ведам у человека действительно бесконечная жизнь в колесе сансары. Через череду перерождений. Пока человек в мозгах своих хоть какой-то порядок не наведёт и не поймёт законы вселенной.

– Псалом 89 стих 10: «Дней лет наших – семьдесят лет, а при большей крепости – восемьдесят лет...».

– Я сказал бы, что эта цитата мало о чём нам говорит.

– А вот я бы не стал так сразу жестко точку ставить.

– Конечно, ведь человек сам кузнец своего счастья!

– Ага, особенно советский.

– Нет, никаких 150 лет жизни даже в куче денег и на своей яхте не предусмотрено.

– Я бы добавил к самым опасным врагам долголетия инфекции. Это связано с тем, что уже истощились резервы для синтеза стволовых клеток.

– Примерно, что и я говорю. Гормон счастья продлевает нашу жизнь. Надо только прислушаться к себе.

– Но и с лишком большое удаление внимания себе и своему здоровью, делает из нас неких биологических роботов, которые не живут, а существуют.

– Да, кроме того, они ведь тоже ломаются?

– А я бы поставил вопрос – а такая жизнь? Тогда уже следом можно поставить вопрос о границах этой жизни.

– Чтобы говорить о них, мы должны прежде всего договориться о том, что имеется в виду под термином «старение».

– Так мы далеко уйдем. Коллеги, у нас все-таки дискуссия о долголетию, значит жизнь уже есть. И значит старение есть.

– Да, но россияне живут меньше европейцев. Значит у них другие границы.

– Протестую, у России границ нет, во всяком случае духовных.

– А у меня, коллеги, раз мы обратились к теме нашего долголетия, с учетом запредельного долголетия королевской пары Елизаветы II и её супруга принца Филиппа есть сомнения в реальности их существования.

– Но сегодня появилось такое новое направление – «продажа долголетия он-лайн».

– Не смешно. Этим продавцам всё равно, что продавать – что водку, что ваучеры, что долголетие.

– Вы рассматриваете долголетие как просто длительность жизни?

– Давайте сделаем предположение, что мы не знаем механизмов долголетия, почему один человек становится долго-

жителем, а другой заканчивает жизнь на взлете.

– И как писать о том, чего мы не знаем?

– Но это же и есть самое интересное. А нас интересует будущее, даже если оно будет уже не наше.

– Для каждого вида существует оптимальный срок, за который он сможет размножиться и вырастить потомство. Так что для оптимизации скорости эволюции, с учетом того, что емкость экосистемы по конкретному виду не безгранична.

– А у эволюции есть разве цель? Если есть, то какая она, эта цель, экспансия вида, наращивание биомассы или совершенствование нервной системы? Создание венца эволюции?

– Хотите сказать, что долголетие человека даже если оно реально, это эволюционная сказка для человечества?

– Да, есть такое впечатление и что если долголетия будут достигать все люди, то оно потеряет свою ценность.

– И без короткой жизни фоном, долголетия опять не будет. И человек опять захочет жить дольше.

– Так пусть живет, если господь Бог не запрещает.

Занавес. Все продолжают оживленно говорить, но уже о политике, экономике и вирусах. Шел 2020 год.

Ритм жизни и шаг вечности

– Товарищи, мы пройдем с горящими глазами факельным шествием вокруг земли.

– А мы с друзьями посидим пока тут с бутылкой хорошего вина.

– Мы пойдем лучшими стройными рядами. От наших шагов будут дрожать все мостовые мира. Нет, не так – дрожать будут все и всё.

– А мы будем сидеть тут, в разных кафе, вкусных барах и даже рыбных ресторанах на берегах океанов. Мы будем смотреть вместе с самыми красивыми дамами на закаты и подождем пока вы стопчете свои уставшие башмаки.

– А мы купим новые, когда стопчем старые. В новую жизнь можно только в новой обуви. Долой старый мир.

– А на что вы их купите, если вам надо маршировать?

Так они и живут рядом, эти вечные два желания. Это ритм жизни и шаг вечности.

Разговор двух геронтологов

В открытом кафе в Лужниках на берегу Москвы-реки под белым шатром с прекрасным видом на летний августовский закат сидели двое геронтологов.

– Как наш предполагаемый пациент? – задал вопрос тот, что пониже и покрепче.

– Веселый типчик вырисовывается, – отвечал второй, что повыше. – Коротко о предыдущей жизни. До 40 лет наш герой вел разгульный образ жизни, пиво-водка, женщины, правда, тут написано, что и много работы. Первый миллион пришел с первой сединой, затем вижу короткое депутатство. Два развода и три сожительства. Опять работа, вернее, наловчился работать с бюджетными деньгами. Бани, опять выпивка, откаты. И вот с отдышкой, диабетом, двумя взрослыми детьми в анамнезе и молоденькой нимфеткой под мышкой и 120 килограммами веса, он подкатил к своим шестидесяти годам.

Господа выпили.

– Продолжим, сказал первый.

– Затем, получив первый инфаркт, он наконец начал правильно питаться. Это раз. Начал ходить в зал. Фитнесс, как модно сегодня говорить. И это два. Каждый год он проходит полное обследование. У него нормализовался сахар, но он хочет большего. Поэтому вышел на хакеров, вернее, те сами

вышли на этого жирного карася.

– Хакеры это всегда забавно. А от нас то он что хочет?

– Продолжу. Список назначенных этими непонятными парнями таких же не к месту назначенных препаратов у него дошло уже до десяти. Читать?

– Нет.

– Вчера хакеры ему выписали очередной чек на 500 кусков.

– Не наше это дело. Если есть лишние деньги, пусть делится. А что с ним будет дальше? Где его будущий послужной список?

– Да ничего особенного, тут написано, что в 68 лет он умрет, в мае, под утро.

– Ну, и что будем с ним делать? – спросил крепкий господин с военной выправкой.

– Мистер, еще пива, – высокий геронтолог позвал официанта.

– Может вырастим его снова из яйцеклетки?

– А зачем? Чтобы он снова пилил бордюры?

Они допили пиво и ушли.

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.