

18+

Евгений Евгеньевич Дергунов

*Здравствуй, уважаемая
старость*

Как жить в старости?



Евгений Евгеньевич Дергунов Здравствуй, уважаемая старость. Как жить в старости?

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72590704
ISBN 9785006783171*

Аннотация

Книга «Здравствуй, уважаемая старость» предназначена для читателей разного возраста. Она – о радостях и трудностях жизни в старости. Она о том, как достойно пройти самый последний период жизни, как готовиться к уходу из земной жизни, как преодолевать страх смерти.

Содержание

Глава 1.	5
Глава 2.	21
Глава 3.	35
Конец ознакомительного фрагмента.	40

**Здравствуй,
уважаемая старость
Как жить в старости?**

**Евгений Евгеньевич
Дергунов**

© Евгений Евгеньевич Дергунов, 2025

ISBN 978-5-0067-8317-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Глава 1.

Плюсы и минусы старости

Молодые годы своей жизни часто вспоминают с грустью глубокой и ностальгией печальной. И начинают охать и огорчаться, что вернуть эти годы никак нельзя.

А вот я по этому поводу никакой грусти или печали не испытываю. Мое отношение к своим молодым годам совсем другое. Потому что молодость моя была глупой и бестолковой. Катился я по жизни, как дурное и бесполезное перекачати-поле, которое переменчивый ветер кидает то в одну, то в другую сторону.

Я мечтал о великих делах, но не знал толком, чем конкретно заниматься. То стихи романтические сочинял и свой будущий бронзовый постамент во сне видел: «Этот памятник воздвигнут в честь знаменитого русского поэта...». То со стихами завязывал и на изучение истории научных и технических открытий переключался. И думал, а почему бы мне не изобрести что-то хорошее и полезное? Для блага любимого отечества и родного человечества.

Годы шли, а я все метался от сочинительства к изобретательству, от одного творческого занятия к другому. Только ничего хорошего или полезного так и не создал. Наверное,

никакими особыми поэтическими или научными талантами природа меня не наделила. Но неужели я полным бездарем родился и ни на какое большое дело не гожусь?

В поисках настоящей жизни

Поиски настоящей жизни шли трудно и долго. Только к тридцати годам я все-таки нашел занятие, которое меня больше всего увлекало – это философия и философская деятельность. Невидимая судьба меня благословила и на нужную дорогу направила. В 1975 году я поступил в Московский государственный университет имени Ломоносова. А в 1980 закончил обучение на философском факультете.

А потом в течение многих лет я занимался преподавательской работой. В школе, техникуме, институте. Итог моей работы – сотни молодых людей, которых я увлек своей любовью к философии, направил на дорогу познания мира и человека, дал понимание общих законов человеческой жизни.

Годы бегут незаметно

Когда занимаешься любимой работой время и годы бегут незаметно. Только вчера был сорокалетний юбилей, потом – пятидесятилетие. А потом, глядишь, и старость наступает. Она опускается внезапно, как неожиданный снег поздней осенью. Только приглядишься и понимаешь, что ты вступил в последний период своей жизни. Еще лет десять вершители

судьбы будут милостивы и дадут спокойно пожить. А дальше – жди испытаний на прочность оставшегося здоровья.

Для меня суровые испытания начались в конце 2017 года. Сперва появилась постоянная слабость, кружение головы, потом возникли скачки давления. А потом долбанул главный враг старости – инфаркт. Как ни странно, но перенес инфаркт я сравнительно легко. Даже продолжал храбриться и надеяться, что каким-то чудесным образом здоровье восстановится.

Только никакого чуда не произошло. А я самым обычным образом оказался в московской больнице номер 68 на улице Шкулева 4. Там меня исследовали по полной программе с головы до пяток и выдали суровый список моих болезней: гипертония, ишемия сердца, атеросклероз головного мозга, а еще: двухсторонняя паховая грыжа и варикозное расширение вен.

Зачем нам дана жизнь?

Познакомился я с медицинским заключением и понял, что жизнь моя к концу подошла. И суровая Госпожа смерть уже рядом находится. Ну что ж, делать нечего. Перебрался я из больницы домой, чтобы среди родных стен спокойно умереть. Неделю лежу, другую, но не умираю. Вот и третья неделя проходит, а смерть никак не приходит.

Зато вместо смерти неожиданно пришел Новый 2018 год. И неожиданно в глубине сознания зашевелились новые мысли. О том, что жизнью меня Господь

одарил не для того, чтобы с ней просто так расставаться. И о том, что нельзя быть слабаком и трусом. А надо быть человеком сильным, не сдаваться, а бороться.

Вот только бороться одному, без помощи и поддержки близких людей очень трудно. А в Москве ближе всего ко мне только бывшая жена. Прожили мы вместе почти двадцать лет. Но я постоянно летал в философских облаках. А она хотела, чтобы муж постоянно на руках носил и денег домой побольше приносил. Постепенно мы все больше отдалялись, а в 2015 году развелись.

Главным человеком, на кого можно было надеяться – это мой сын, Дергунов Александр Евгеньевич. В свое время я помог ему перебраться из Москвы в Смоленск и наладить там свой туристический бизнес. Теперь сын согласился мне помочь. И мы приняли решение о моем переезде в Смоленск. Больше месяца ушло на подготовку. И вот весной 2018 года я вошел в число жителей славного и красивого города на берегу Днепра.

Где в старости жить лучше?

Еще до своего переезда я взвешивал плюсы и минусы Москвы и Смоленска. Конечно, когда ты молод и полон сил, то столица дает тебе гораздо больше возможностей и для работы, и для учебы, и для отдыха. А вот старому человеку гораздо лучше в Смоленске, дешевле, спокойней. Здесь и за продукты, и за транспорт, и за квартиру платить значи-

тельно меньше. И люди здесь более общительные и дружелюбные.

Первое время после переезда мое состояние было такое, что хуже некуда. То долбает давление, то болит и колотится сердце, то голова кружится как футбольный мяч. Я даже не мог дойти до ближайшего магазина или аптеки. Только помощь сына меня выручала. А он брал мою исхудавшую руку и повторял: «Держись, батя.» И я держался.

На стене над своей кроватью я повесил большой белый лист с программой приема лекарств оздоровительных процедур. Каждый день старался ходить в квартире по коридору, держась за стенку, чтобы не упасть. Десять ходок, двадцать ходок, пятьдесят ходок. Понемногу здоровье стало улучшаться. А через три месяца начал каждый день выходить на улицу. Улыбался летнему красному солнышку и далекому голубому небу. А еще завидовал мальчишкам и девчонкам, которые весело и беззаботно бегали по двору.

В конце года я решился на героический для себя поступок. Прошел через операцию по удалению паховой грыжи в Смоленской областной больнице. Там работают отличные врачи, все, что надо удалили, все, что надо зашили. Через неделю отправили домой, рекомендовали тяжести не таскать, но и про физкультуру не забывать.

Ангел-хранитель меня бережет

Думаю, что без поддержки Небесного повелителя улуч-

шить состояние здоровья я бы не смог. Думаю, мои молитвы не остались без внимания. Я старался раз в месяц посещать самый близкий от моего дома Храм Петра и Павла, где обращался к Господу со своими просьбами и молитвами. Добраться до Храма мне было не просто, боялся упасть по дороге из-за кружения головы. Но, видно, ангел-хранитель меня бережет.

Прошло несколько лет со времени моего переезда в Смоленск. Я окончательно убедился в правильности своего выбора. Мне нравятся зеленые смоленские набережные и широкие смоленские улицы. Мне нравится мой старый девятиэтажный дом, где я живу на первом этаже в первой квартире.

Я уже познакомился и даже подружился со многими соседями. Со мной почти все здороваются, а некоторые симпатичные бабушки даже приглашают в гости. Жаль только дедушек моего возраста в доме не осталось. Поэтому я обещал бабушкам с болезнями бороться и покидать белый свет не торопиться.

31 декабря я встречал Новый 2023 год со своим сыном Александром, его молодой женой Ольгой и родителями Ольги. Поговорили об итогах уходящего года и о планах на будущее. Мой сын говорил, что 2022 год был трудным для всей экономики страны, для малого бизнеса и для него лично. Однако, в 2023 году можно ожидать улучшений. Поэтому он собирается брать банковский кредит, чтобы вложить деньги в развитие своей туристической базы отдыха «Богданово».

Я тоже определил свою важную задачу на 2023 год. Буду заниматься созданием книги для своих сверстников – людей старшего поколения. Хочу соединить свой жизненный опыт с опытом других людей старшего поколения, с трудами философов и писателей прошлого и настоящего. И сделать выводы для себя и для других о том, как жить человеку в старости.

Самые интересные книги о старости

Хороших книг о жизни, учебе и работе молодежи и людей среднего возраста великое множество. Гораздо хуже с литературой для старшего поколения. Однако, кое-что обнаружить можно.

В первом веке до нашей эры древнеримский мыслитель и государственный деятель Марк Тулий Цицерон на закате своих дней создал философский трактат «О старости». В нем обосновывается идея о том, что человеческая жизнь подчиняется и строится на основе законов природы. В соответствии с этими законами человек к старости слабеет физически, но способен достичь вершин умственного и духовного развития.

«Не силой мышц, не проворностью и не ловкостью тела вершатся великие дела, а мудростью, авторитетом, решениями, и старость обыкновенно не только не лишается этой способности, но даже укрепляется в ней, помогая своим советом, здравым смыслом, своими решениями. (Список литературы и источников №11—11).

Великий киевский князь Владимир Мономах успешно воевал с половцами, объединял русские земли вокруг Киева. Оставил после себя письменное завещание своим многочисленным сыновьям, которое назвал «Поучение Владимира Мономаха».

В «Поучении» дано подробное описание жизни, занятий и походов самого князя. До преклонного возраста князь Владимир лично возглавлял военные походы, долгие месяцы проводил в седле, показывал своим соратникам пример выносливости и храбрости, терпеливо переносил трудности военного быта.

Своих сыновей он «поучал» такими словами: «Смерти, дети, не бойтесь, ни войны, ни зверя, дело исполняйте мужское, как вам бог пошлет... А если случится от бога смерть, то ни отец, ни мать, ни братья не могут вас отнять от неё, но если и хорошее дело – остерегаться самому, то божие сбережение лучше человеческого».

Историк и писатель Николай Михайлович Карамзин жил и творил в начале девятнадцатого века. Получил широкую известность после создания и публикации «Истории государства Российского». В 1803 году он написал философское произведение «О самом счастливом времени жизни». В нем Карамзин отдал предпочтение не «шумной молодости», а «зрелой старости».

«Какую же эпоху жизни можно назвать счастливейшею по сравнению? Не ту, в которую мы дости-

гаем до физического совершенства в бытии, но – последнюю степень физической зрелости – время, когда все душевные способности действуют в полноте своей, а телесные силы еще не слабеют приметно.» (Список литературы и источников №11—12).

Русский ученый биолог Илья Ильич Мечников считается основателем науки о старости – геронтологии. Он один из первых начал последовательное исследование механизмов старения, исследование роли здорового питания, в частности, роли кислых молочных продуктов.

В изданной в 1906 году книге «Этюды оптимизма» он пишет: «Наука может и должна в будущем даровать людям счастливое существование... Когда наука обеспечит человечеству нормальный цикл жизни, когда люди забудут большинство болезней, тогда на первый план еще более, чем теперь, выступит искание удовлетворения высших потребностей душевной жизни.» (Список литературы и источников №11—13).

Одна из наиболее интересных и полезных современных книг – «Преодоление старости». Она написана в конце двадцатого века врачом и директором Института сердечно-сосудистой хирургии Николаем Михайловичем Амосовым. (Список литературы и источников №11—18).

За долгие годы жизни Амосов создал собственную систему «преодоления старости». А точнее – систему борьбы со старением. Она построена на «трех китах».

Это физические нагрузки, здоровое питание, полноценный сон.

Как ни странно, но врач Амосов в книге «Преодоление старости» пишет не только о пользе, но и о вреде медицины. Он говорит об излишних надеждах людей обеспечить здоровье за счет врачей без собственной активной оздоровительной работы.

Как относились к старым людям в разные эпохи?

В Древнем Риме отношение к старым людям было разным в зависимости от того, к какой части общества эти люди относились. В среде аристократов почтительное отношение к старикам сохранялось до самой смерти. А вот достигших старости и бесполезных для работы рабов просто убивали.

В Европе в средние века постоянные войны, эпидемии и голод приводили к массовому вымиранию населения. В среде простолюдинов отношение к старым и больным людям диктовалось по большей части не нравственными, а практическими соображениями. Если семья голодала и еды не хватало, то больных стариков просто переставали кормить. И они быстро умирали.

Понятно, что в среде обеспеченного дворянства голодом никого не морили. Однако, в отношении к старым людям также доминировали практические соображения. Если от старого дворянина никаких материальных благ или имущества ожидать было нечего, то о таком человеке просто за-

бывали.

На Востоке с древних времен существовала традиция почитания предков и старых людей. В наиболее развитой и последовательной форме она существовала в Древнем Китае. В китайском языке понятие «лао» означает одновременно и «старый», и «уважаемый».

В современных цивилизованных государствах отношение к старым людям строится на принципах гуманизма и морали. Общество и государство оказывает необходимую помощь старым людям. В России общая программа такой помощи изложена в государственной «Стратегии действий в интересах граждан старшего поколения». (Список литературы и источников №11—3).

Какие у старости плюсы и минусы?

Великий древнегреческий философ Аристотель специально вопросами старости не занимался, но говорил, что «старость – это болезнь неизлечимая». (Список литературы и источников №11—3).

Конечно, спорить с великим древнегреческим философом не так просто. Но в данном случае это необходимо. Старость – вовсе не болезнь. Нет такой болезни. Это часть жизни человека, которая делится на молодость, зрелость, старость.

Жизнь в целом и жизнь в старости включает жизнь физическую, биологическую, психическую, интеллектуальную, социальную. Конечно, в старости улучшить физические или

биологические свойства нельзя. Однако, не допускать их существенного ухудшения можно. И даже – длительное время противостоять серьезным болезням.

А что сказать о психической жизни, о психических свойствах и состояниях? А сказать можно то, что к старости человек часто становится более спокойным и счастливым. Это относится к тем, людям, которые добились выполнения важных жизненных целей, стали примером для своих уже взрослых детей, заслужили уважение окружающих.

«Я – счастливый человек». Эти принадлежат простой женщине крестьянке Пелагее Егоровне Секиркиной. Она жила, работала, воспитывала детей в Белгородской области. Еще в советское время удостоена высшей трудовой награды – «Герой социалистического труда». А еще воспитала десятиерых детей. За что в Кремле ей вручили орден «Мать героиня». (Список литературы и источников №11—3).

«Счастливейшее время жизни»

Вспомним, что русский историк и писатель Карамзин говорил о старости, как «счастливейшим времени жизни». При этом, он имел в виду не всю старость, а только период, когда «телесные силы еще не слабеют приметно». Потому что вслед за существенным ослаблением физических сил человеком могут овладеть тяжелые болезни, страдания, боли. Для многих российских граждан людей такой период наступит

пает где-то после восьмидесяти лет.

А что характерно для другого периода, который можно назвать ранней активной старостью? Когда человек сохраняет желание и способности для нормальной активной жизни, в том числе – для трудовой жизни. По данным статистики в нашей стране 8 миллионов граждан, достигших пенсионного возраста, продолжают работать. Понятно, что в этот период улучшить физические свойства трудно, однако, сохранить и даже улучшить психические и интеллектуальные свойства и процессы вполне возможно.

Большинство людей двигаются по жизни не хаотично, а последовательно и постепенно. Они постепенно формируют профессиональные знания и умения, постепенно двигаются трудной дорогой трудового роста и становления профессионального мастерства. И только к пятидесяти или даже шестидесяти годам они достигают вершины трудового роста и профессионального мастерства.

Для пояснения сказанного приведу сведения из экономики. Так вот, российские строительные и промышленные предприятия остро нуждаются в квалифицированных рабочих, техниках, инженерах. На рынке труда оказываются востребованы рабочие, техники, инженеры в возрасте 50—60 лет, как наиболее опытные работники. Более того, за такими работниками идет долгая охота, их привлекают высокими зарплатами и премиями.

В 2015 году было объявлено о строительстве самого длинного в России Крымского моста. Опытных работников для участия в строительстве искали по всей стране. Только в течение года удалось сформировать полный штат работников. Головной организацией стала петербургская компания «СГМ мост». Начальником строительства был назначен опытный строитель инженер Александр Островский в возрасте 64 лет. (Список литературы и источников №11—3).

Всего в создании моста участвовало более 15 тысяч человек. Трудились они на полную мощность в три смены, но и получали ежемесячно порядка 100 тысяч рублей. В 2019 году строительство автомобильной и железнодорожной части моста завершилось. А в 2020 году в Кремле состоялось награждение лучших работников. Высшей государственной награды «Герой труда» удостоились рабочий монтажник Николай Зайков и инженер мостостроитель Александр Островский.

Монтажник 6 разряда Николай Зайков – человек совсем не молодой. В 2020 году ему исполнилось 70 лет. За свою долгую трудовую жизнь участвовал в возведении малых и больших мостов по всей стране. При строительстве Крымского моста ему доверяли самые трудные и ответственные процессы стыковки многотонных конструкций. И, не взирая на свой почтенный возраст, он выполнял работу на «отлично».

Главная вершина жизни

У каждого человека в жизни есть свои подъемы и спады. А есть период, который можно назвать вершиной. У одних – это время, когда удалось достичь важных жизненных целей. У занимающихся предпринимательской деятельностью – это время перехода своего предприятия на максимальную прибыльную деятельность. У занимающихся научным или художественным творчеством – это время достижения наивысших творческих результатов.

Оглядываясь на прожитые годы я хорошо вижу свои подъемы и спады. Считаю, что вершина моей жизни располагается где-то между 55 и 70 годами. Именно в этот период я добился наибольших творческих успехов. Мне удалось создать собственное комплексное учение, которое я назвал «интегрика». В нем используются и интегрируются знания и выводы научного и религиозного характера. На основе «интегрики» я написал и официально издал несколько книг. Среди них – «Здоровый духовный интегральный человек».

Не могу не упомянуть о своей активной общественной деятельности в Российском философском обществе (РФО). Я регулярно готовил выступления для ежемесячного дискуссионного клуба РФО. Писал статьи для ежеквартального журнала РФО. В частности, в 2009 году опубликовал свою статью «Философия оптимизма против идеологии страха».

С 2005 года я помогал своему сыну Александру Дергунову

в создании и развитии туристической деятельности в Смоленской области. Для начала был построен небольшой деревянный дом с отоплением (база отдыха) на высоком берегу окруженного лесами Десногорского водохранилища. Находясь в Москве, я занимался обеспечением рекламы, а мой сын принимал рыбаков, охотников и просто отдыхающих на этой базе отдыха.

Постепенно наше туристическое дело наладилось. И до настоящего времени достаточно успешно работает и приносит доходы. Но главное, что наша база отдыха приносит пользу людям, дает возможность хорошо отдохнуть на природе и укрепить здоровье.

Глава 2.

Как готовиться к старости?

Русский ученый и основоположник отечественной геронтологии Илья Мечников считал, что к старости надо готовиться с молодости. В принципе, с позиций науки эта рекомендация оправдана. Но от практической жизни она, конечно, далека. Просто потому, что в молодости цели и задачи совсем иные и более краткосрочные.

А вот по достижению 40 или 50 лет мысли о старости начинают посещать человека все чаще и чаще. Лето жизни близится к завершению. Значит, осень не за горами, когда зеленая трава увядает, а листья на деревьях желтеют. Впрочем, есть деревья еловые, которые остаются зелеными и живут больше 500 лет. А вот жизнь человека очень короткая. Старость наступает быстро и подготовиться надо заранее.

Что обычно делает человек, когда готовится к серьезным изменениям в своей жизни? Например, ему предстоит переход на новую более оплачиваемую и трудную работу. Конечно, необходимо собрать побольше сведений об этой новой работе, о своих профессиональных обязанностях, об условиях труда.

Аналогично этому можно сказать, что подготовка к старости должна включать сбор информации о ста-

рости, какие у нее особенности, какие проблемы. Осуществить информационную подготовку не так трудно. Гораздо труднее обеспечить для жизни в старости материальную базу, обеспечить себе достойную трудовую пенсию и хорошее жилье. Наконец, подготовка к старости должна включать заботу о поддержании здоровья, соблюдение правил здорового образа жизни. Чтобы не превратиться к шестидесяти годам в больную и немощную рухлядь.

Как идти по дороге старости?

Давайте обратимся к научной геронтологии и к уже упоминаемой книге «Основы геронтологии». Там указывается, что внутренние процессы старения наступают гораздо раньше выхода на пенсию. Например, у многих людей волосы начинают седеть уже после 40 лет. «Старение – общее обозначение группы явлений, которые приводят к постепенным негативным и необратимым изменениям в организме» (Список литературы и источников №11—14).

А как геронтология понимает старость? «Заключительный процесс старения – старость – является результатом функциональной недостаточности физической и биологической систем человека». Существуют и другие определения.

Я думаю дальше нет смысла углубляться в дебри геронтологической теории. Лучше остановиться на вещах, которые полезны для практической жизни. В частности, остановимся на двух видах и альтернативах прохождения через старость.

Первый вид – это тихая пассивная старость. Идут неизбежные процессы старения и ухудшения здоровья – ну и пускай идут. Удалось прожить очередной год – ну и хорошо.

А есть другой путь и другая альтернатива – активная деятельная старость. Это когда человек выбирает активную жизненную позицию, выбирает активную деятельную старость. Понятно, что речь должна идти и о разумной старости, чтобы выбрать для себя виды деятельности, доступные для своего возраста и здоровья.

Характерный пример известного человека, выбравшего путь активной деятельной старости – Илья Ильич Мечников. Уже после достижения 60 лет он часто совершал поездки по отдаленным регионам Европы в целях изучения влияния внешних природных факторов на продолжительность жизни людей. Выводы и рекомендации из своих исследований он излагал в публичных лекциях, с которыми выступал в крупных городах Европы и России.

В числе тех, кто достойно шел дорогой активной старости – моя мама Дергунова Мария Ивановна. Для меня она была и остается примером настоящего трудового человека. Помню, как после достижения пенсионного возраста она не захотела уходить с работы. А продолжала еще десять лет работать в должности заведующей лабораторией в Институте молекулярной биологии.

Отдыхать она не любила, все время занималась какими-то

делами. После выхода на пенсию с удовольствием работала на дачном участке в Подмосковье. Но еще с большей радостью и удовольствием занималась воспитанием своих пятерых внуков. Моей маме довелось прожить долгую интересную жизнь. Умерла она в 2009 году в возрасте 87 лет. На какие-то тяжелые болезни или боли она не жаловалась. Только иногда говорила о приступах слабости или кружения головы.

Сколько лет вы проживете?

«Ну что сказать, ну что сказать, так устроены все люди. Желают знать, желают знать, что будет». Действительно, каждый человек очень хотел бы знать, сколько лет жизни ему доведется прожить на земле. Только проникнуть в тайны будущего не так просто. Зато не очень сложно познакомиться со сведениями и цифрами российской и зарубежной демографии.

В демографии есть понятие – средняя продолжительность жизни. Так вот, в настоящее время самая высокая средняя продолжительность жизни отмечена в Японии – 85 лет. А вот в африканских странах живут в среднем 50—60 лет. В России средняя продолжительность жизни – 72 года. (Список литературы и источников №11—3).

Будет ли точным утверждение, что основная часть российских граждан живет 72 года? Нет не будет. Значительная часть граждан, особенно мужчин, умирает раньше 72 лет. А значительная часть граждан, особенно женщин, живет

80 лет и больше. Более того, по данным последней переписи населения в нашей стране несколько тысяч человек, доживших до ста лет. Это так называемые сверхдолгожители.

Федеральная служба государственной статистики ежегодно публикует сведения о распределении российского населения по различным возрастным группам. Анализ этих сведений показывает, что до 70 лет доживает 55 процентов от всего населения старше 60 лет. До 80 лет доживает 27 процентов от всего населения старше 60 лет. В возрасте старше 80 лет насчитывает 18 процентов. Из последней цифры следует вывод, что для человека, дожившего до 60 лет, примерная вероятность дожить до 80 лет и более составляет 18 процентов. (Список литературы и источников №11—5).

Хорошо это или плохо? С одной стороны это плохо, так как до 80 лет доживает не очень много российских граждан. С другой стороны – хорошо, так как таких граждан не так уж и мало. При этом, часть граждан, доживших до 80 лет, сохраняют способность к интеллектуальному труду и отличаются отсутствием серьезных болезней. Например, нашему известному тележурналисту Владимиру Познеру уже далеко за 80, но он продолжает работать на телевидении. Ректору Московского государственного университета имени Ломоносова Виктору Садовничю тоже за 80, но он продолжает руководить главным университетом страны.

Как стать долгожителем?

В Российской Федерации долгожителей старше 90 лет

не так много. Их всего 22 тысячи человек. Это около 1 процента от всех людей старше 60 лет. Наибольшие шансы попасть в число долгожителей имеют те, кто обладает «генами долголетия», у кого дальние или ближние предки были долгожителями.

В книге «Основы геронтологии» сказано: «Долгожительство не является чисто генетическим феноменом. Однако, высокая роль наследственности не вызывает сомнения». (Список литературы и источников №11—14).

Вероятно, всем известен поэт и автор текстов гимнов СССР и России Сергей Владимирович Михалков. Он прожил долгую жизнь и умер в возрасте 96 лет. Не всем известно, что предки Михалкова, жившие еще в 19 веке, были долгожителями. А сейчас большая вероятность прожить больше 90 лет есть у сына Михалкова режиссера Андрея Сергеевича Кончаловского, которому сейчас 85 лет.

Понятно, что «хорошие гены» – это только предпосылка на пути к реальному долгожительству. Очень многое зависит от самого человека, от его умения управлять своей жизнью, строить полноценную трудовую жизнь, избегать многочисленных опасностей. А среди таких опасностей – дорожно-транспортные аварии, бытовые пожары, падения с высоты, утопления в воде. Поехал будущий долгожитель отдохнуть летом на Черное море и утонул. Выходит, в число реальных долгожителей ему уже не попасть.

Но, конечно, нельзя попасть в славный отряд долгожителей не заботясь о своем здоровье. Загубить здоровье легко, а восстановить очень трудно. Есть такие псевдогерои, которые готовы прославиться количеством выпитой водки или выкуренных в день пачек сигарет. Эти люди просто приближают свою смерть. И скорее всего даже до пенсии не доживут.

Как решать жилищные проблемы?

Качество жизни любого человека существенно зависит от жилищных условий. Когда в малогабаритной однокомнатной квартире проживает 5 человек – это нельзя признать нормальным. Особенно тяжело приходится в таких условиях старым людям. Специалисты считают, что желаемый вариант, когда для каждого члена семьи имеется отдельная комната.

Какое положение с жильем в нашей стране? По данным Всероссийского центра изучения общественного мнения нуждаются в жилье или улучшении жилищных условий около половины россиян. Только 30 процентов российских граждан заявляют, что удовлетворены своими жилищными условиями. (Список литературы и источников №11—6).

Какие реальные возможности для приобретения своего жилья? Как это сделать обычному российскому гражданину со средними доходами? Для начала уточним, что средняя зарплата в российских регионах составляет 40 тысяч рублей. Самая дешевая одноком-

натная квартира на вторичном рынке в крупных российских городах вроде Смоленска или Екатеринбурга составляет 1,2 миллиона рублей. Значит, откладывая ежемесячно по 20 тысяч рублей, можно накопить денег на такую квартиру за 5 лет.

Такой вариант приобретения квартиры подходит молодому человеку или молодой семье, которые имеют возможность жить 5 лет у своих родителей. Если, конечно у родителей будет для них отдельная комната. И если отношения с родителями будут нормальные.

Существует другой путь приобретения квартиры с помощью банковского кредита (ипотека). Бесспорный плюс в том, что не надо ждать 5 лет, а можно сразу начинать жить в квартире, которая до выплаты ипотеки будет принадлежать банку. Но минус состоит в том, что помимо выплаты 1,2 миллиона рублей надо платить банку ежегодно 6 процентов за ипотеку. Значит, за пять лет надо заплатить дополнительно 360 тысяч рублей.

Будем считать, что однокомнатную квартиру молодой семье удалось приобрести, жилищную проблему удалось решить. Но время не стоит, а движется вперед, юноша и девушка превращаются в людей среднего возраста, дети уже давно ходят в школу. И в однокомнатной квартире становится тесновато.

Значит, пора думать о приобретении двухкомнатной квартиры. Ипотека здесь уже не нужна. Надо по-

стараться накопить около одного миллиона рублей. А потом свою «однушку» продать за миллион и купить «двушку» за два миллиона. Понятно, что квартира будет не в новом доме и не в самом престижном районе. Однако, такая покупка поможет улучшить текущие жилищные условия и обеспечить лучшее будущее для своей жизни в старости.

Как заработать трудовую пенсию?

Раньше в этой сфере все было просто. Дожил спокойно до 60 лет, собрал справки с прежней работы. И оформляй пенсию в местном отделении Пенсионного фонда. Я эту процедуру прошел в 2005 году в Москве. Вместе с социальной надбавкой получилась вполне приличная для того времени сумма (кажется, тысяч пятнадцать). А кроме того выдали пластиковую магнитную карту для бесплатного проезда на всех видах московского транспорта. Так что жить стало веселей.

В местном Отделении социальной защиты мне обещали раз в два года выдавать бесплатную путевку для укрепления здоровья в санатории. Однако, для этого требовалось оформить санаторную карту с заключением врачей о моих болезнях. Чтобы знать, какие мои болезни лечить. Только никаких серьезных болезней у меня не обнаружили. Поэтому ни в какой санаторий я так и не попал.

Однако, вернусь к главной теме, чтобы сказать, что в на-

стоящее время у будущих пенсионеров проблем гораздо больше. Особенно это касается тех, кто работает без оформления по месту работы официального трудового договора. Положенные по закону ежемесячные отчисления в Пенсионный фонд никто за такого человека не делает. Значит после достижения пенсионного возраста такому человеку определят только минимальную социальную пенсию в размере 5—7 тысяч рублей в месяц. Понятно, что прожить на такие деньги практически нельзя.

А как обеспечить пенсию тем, кто работает официально с «полным соцпакетом»? А им надо «наработать» минимальный трудовой стаж в четырнадцать лет. Кроме того, надо заработать минимальное количество «баллов» в размере 25. Не будет 14 лет или 25 баллов – не будет трудовой пенсии. Значит, материальная подготовка к старости – это текущая постоянная работа по зарабатыванию необходимого стажа и минимальных баллов.

Нельзя не предположить, что требования к минимальному стажу и минимальному количеству баллов в будущем будут меняться в сторону ужесточения. Просто потому, что количество пенсионеров будет расти, а экономика страны, вряд ли, будет существенно расти или улучшаться.

Уже сейчас в стране количество пенсионеров по возрасту и по инвалидности превышает 40 миллионов человек. Нести на себе расходы по пенсионному обеспечению граждан го-

сударству и Пенсионному фонду будет с каждым годом все труднее. А что делать тем, кому сейчас 40 или 50 лет? Что делать тем, кто получает не «белую», а «серую» зарплату и у кого нет ежемесячных отчислений Пенсионный фонд? Им придется копить деньги на старость в большой кружке под большой подушкой.

Как строить семейные отношения?

Говорят, если человек утром с радостью идет на работу, а вечером с радостью возвращается домой в семью, значит он счастлив. Известно, что к счастливой семейной жизни стремятся, прежде всего, женщины. А для мужчин важнее не семья, а работа. Именно мужчины становятся главными инициаторами расторжения брака.

По официальной статистике Росстата в стране ежегодно заключается 1 миллион 300 тысяч браков. Однако одновременно ежегодно распадается 700 тысяч семей. (Список литературы и источников №11—5)

Выходит, что больше половины заключенных браков заканчивается разводом. Сложная это наука и даже искусство успешного построения семейных отношений. Психологи рекомендуют строить семейные отношения на «трех китах» – любовь, уважение, терпение.

В обществе и мире в целом рождается примерно одинаковое количество будущих мужчин и женщин. И рождаются они вовсе не для того, чтобы существовать по отдельности.

Мужчины и женщины нуждаются друг в друге. Они создают семейные союзы, занимаются решением семейных задач, вместе двигаются от молодости к старости.

Однако не всем удается сохранить брак до старости. Статистика говорит, что первый пик по количеству разводов приходится на молодые семьи, прожившие вместе от 3 до 5 лет. Как известно молодежи свойственны горячность, нетерпеливость, поспешность в решениях. Не последнюю роль играют денежные и жилищные проблемы.

Второй пиковый подъем количества разводов относится возрасту от 40 до 50 лет. В этот период дети в семьях достигают 18 лет и становятся самостоятельными. Родители считают, что выполнили свои родительские обязанности. У них как бы начинается новая жизнь и возникает желание и даже искушение найти для новой жизни нового партнера. Старые брачные союзы распадаются и создаются новые.

Статистика показывает, что 30 процентов повторных браков оказываются удачными и сохраняются до старости, а 70 процентов повторных браков распадаются через 5—10 лет. Кто-то пытается вступить в третий брак и даже четвертый. Но большинство отказываются от новых попыток и встречают старость в качестве одиноких людей.

Как строить отношения с детьми?

Говорят, в течение жизни человеку надо посадить дерево, построить дом и воспитать сына. А что, если вместо сына будет дочь или даже две дочери? Ответ

очень простой. Главное, чтобы они были. Чтобы было кого воспитывать.

Только возникает практический вопрос – как заниматься воспитанием? Психологи утверждают, что лучшее воспитание детей – личный пример родителей. Если дети видят, что родители не ленятся, а постоянно трудятся, то это будет лучшее трудовое воспитание. А еще есть вероятность, что дети вырастут и выберут профессию отца или матери.

Все знают о традиции семейных трудовых династий. Она была раньше и существует сейчас в рабочих профессиях, в строительстве, транспорте, инженерном деле, науке и искусстве.

В качестве примера можно назвать семейную трудовую династию Белоусовых, которые трудятся на московском авиационном предприятии «Салют». Белоусовы работали на «Салюте» еще до Великой отечественной войны. И сейчас на предприятии работает несколько человек из этой семьи. Старший из них – начальник механо-сборочного цеха Алексей Белоусов.

Родительские обязанности не могут заканчиваться после достижения детьми совершеннолетия. Но теперь отношения со взрослыми юношами и девушками надо строить на новой основе. Родители должны стать главными друзьями и наставниками своих взрослых детей. Одновременно надо оказывать требуемую практическую помощь, в частности, в решении жилищных проблем.

Родители, у которых есть взрослые успешные дети – счастливые родители. Им есть кем гордиться. Одновременно у них есть надежда, что взрослые дети не оставят их в старости. Придут на помощь, когда это будет необходимо. А такая необходимость возникает в случае тяжелого заболевания, в случае последствий инфаркта или инсульта.

Хочу рассказать о детях своего брата Александра Дергунова. Он был умным трудолюбивым человеком и хорошим отцом. Но рано ушел из жизни. После себя оставил двух детей – Аню и Романа, которые родились в один день. Аня и Рома выросли, стали симпатичными молодыми людьми, получили высшее образование, успешно трудились. Казалось, их ждет счастливое безоблачное будущее.

Первым ударом для них стала преждевременная смерть отца. А потом тяжелая болезнь приковала к инвалидному креслу маму – Ирину Стусову. Аня и Роман взяли на себя все заботы по уходу за мамой. Конечно, им трудно совмещать обычную работу и домашние заботы. Но они не жалуется, а работают и выполняют взятые на себя обязанности по уходу за мамой.

Глава 3.

Чем заниматься в старости?

«На Гороховой улице в одном из больших домов лежал утром в постели Илья Ильич Обломов... Лежанье у Ильи Ильича не было необходимостью, как у больного человека... Лежанье было его нормальное состояние.»

Русский писатель Гончаров опубликовал свой роман «Обломов» в 1859 году. В романе описан классический лентяй, который основную часть жизни проводит в постели. Сам Обломов мало тяготится своим пристрастием к постели. Наоборот, для него это стало нормальным и приятным занятием.

А разве мало Обломовых в нашей современной жизни? Разве мало пенсионеров, которые значительную часть жизни проводят в постели? Обоснование здесь очень простое: «Я долгие годы трудился, себя не жалел, а теперь на пенсии могу спокойно отдыхать в свое удовольствие.»

Конечно, каждый человек – хозяин своей жизни. Имеет право на заслуженный отдых и лежание в постели. Только вряд ли большинство российских граждан согласятся, что это лучшее занятие в старости. Есть занятия гораздо лучше, интересней и полезней.

Каким главным делом заполнена жизнь взрослого человека? Она заполнена трудом, работой, без ко-

торой и самому не прожить и семью не прокормить. После выхода на пенсию материальное обеспечение улучшается. Но привычка и даже потребность в труде остается.

Как работать в старости?

Главное занятие в старости, особенно в ранней старости – работа. Это вывод подтверждают данные Министерства труда России. По этим данным из 30 миллионов пенсионеров по возрасту 8 миллионов продолжают работать, совмещать получение пенсии и зарплаты. А если учесть, что часть пенсионеров работают без оформления трудового договора, то цифра в 8 миллионов вырастает до 10 миллионов. (Список литературы и источников №11—3).

Какие наиболее популярные профессии и сферы труда, где работают лица пожилого возраста? Примерно 30 процентов работают в торговле (продавцы, товароведы), 20 процентов заняты в сфере услуг (ремонтники, швеи), 10 процентов заняты в образовании (преподаватели). Часть пенсионеров выполняют работу, которая не требует специальной подготовки. Это курьеры, почтальоны, диспетчеры на телефоне.

Особо следует выделить тех, кто работает в малом бизнесе в качестве руководителей малых предприятий. Обычно в малом предприятии работает от 3 до 20 работников. Всего в России насчитывается более 5 миллионов малых предприятий. Примерно 30 процентов руководителей малых предприятий – ли-

да старшего возраста. (Список литературы и источников №11—3).

Конечно, работа в малом бизнесе дело не такое простое. Руководителю надо обладать хорошими умственными способностями, организаторскими способностями, умением обеспечить доходность в условиях конкуренции. Но зато руководящая деятельность не требует физических нагрузок, не предъявляет особых требований к здоровью, к возрасту. Поэтому среди руководителей малых предприятий немало тех, кому за 60 лет и даже за 70 лет.

Общественная деятельность

Среди главных занятий в старости второе место после профессионального труда занимает общественная деятельность. Сферы и направления общественной деятельности весьма широки – от участия в деятельности политических партий до сбора вещей и игрушек для детей из детских домов.

Хорошо известной формой для общественной деятельности является общественная организация. Это добровольное некоммерческое формирование, созданное по инициативе граждан. Общественные организации создаются для достижения социальных, культурных, образовательных и иных целей.

Всего в России зарегистрировано и действует 200 тысяч общественных организаций. В состав этих организаций входит 40 миллионов человек. Из них

примерно 15 процентов являются гражданами старшего возраста. (Список литературы и источников №11—3).

Многим известна организация, участниками которой являются лица старшего возраста. Это «Союз пенсионеров России» (СПР), куда входит более миллиона человек. Местные отделения СПР есть практически во всех регионах страны. Каждый человек может обратиться в СПР за помощью по поводу проблем с пенсией, с льготами и субсидиями для оплаты жилищных коммунальных услуг.

В региональных отделениях СПР периодически организуют бесплатные курсы по изучению работы с ноутбуками, планшетами, смартфонами. Не секрет, что в пожилом возрасте не так просто освоить информационные технологии и сформировать умения работать на смартфоне. На курсах всех желающих научат пользоваться современным смартфоном, рассылать групповые SMS сообщения, разговаривать с помощью мессенджера WhatsApp.

Опросы социологов показывают, что люди старшего возраста положительно относятся к коллективным формам отдыха. Причем таким формам, когда есть возможность пообщаться, поговорить и познакомиться со своими сверстниками. Идя навстречу пожилым людям местные городские органы власти организуют специальные клубы. Так в Смоленске при поддержке районных Центров социального обслуживания действуют «Клубы золотого возраста». В них еже-

недельно проходят какие-то мероприятия для представителей старшего поколения. Организуются чаепития, песенные программы, танцевальные программы. А для желающих работают физкультурные оздоровительные секции.

Новое современное направление общественной деятельности – виртуальные социальные сети. Общение здесь происходит не реально, а в виртуальном компьютерном пространстве. В России наиболее популярные две социальные сети – «ВКонтакте» и «Одноклассники». Число постоянных активных пользователей первой сети 70 миллионов человек, второй сети – 50 миллионов человек.

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.