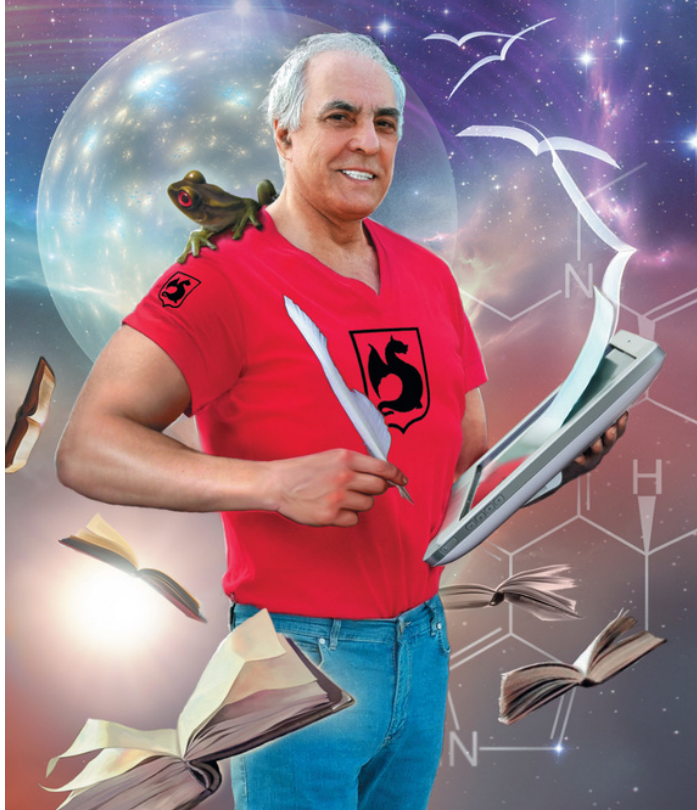


# ЮРИЙ НИКИТИН

Мне – 75



# Юрий Александрович Никитин

## Мне – 75

*Текст предоставлен правообладателем*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=8382541](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8382541)*  
*Мне – 75 / Юрий Никитин: Эксмо; Москва; 2014*  
*ISBN 978-5-699-75083-2*

### Аннотация

Джим Фикс, создатель движения бега трусцой, умер в 52 года от сердечного приступа во время пробежки. Марк Хьюз основал Гербалайф, обещая всем жизнь до ста лет в ясном уме и бодрости, но умер в 44 года от остановки дыхания во сне. Мишель Монтиньяк, автор нашумевших книг о борьбе с лишним весом, изданных в сорока странах тиражом в 16 миллионов экземпляров, умер в 66 лет.

Автор этой книги, Юрий Никитин, работает больше, чем в свои 30, 40, 50 и 60 лет, гоняет на велосипеде и жмет сотку, кто в нем узнает рахитичного ребенка, которому каждый год говорили, что не доживет до весны?

Он вытаскил себя из болезней сам. Сейчас мы видим на прилавках книги, авторы которых предполагают, как «жить правильно, чтобы оставаться здоровыми».

Но Никитин не предполагает. Он знает.

# Юрий Никитин

## Мне – 75

© Никитин Ю., 2014

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо»

*Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.*

\* \* \*

*Если мне скажут, что завтра наступит конец света, я сегодня все равно посажу дерево.*  
*Лютер*

Интерес к долгой жизни и прекрасному здоровью был всегда, но во времена войн и лишений на первый план выдвигалось просто выживание, и только сейчас стремление к долгой здоровой жизни стало массовым.

А это резко меняет общество, которое еще не понимает, что меняться надо и по отдельности. Первые, кто понял, на-

сколько это важно, попытались агитировать других, как жить правильно, как и чем питаться, как устроить жизнь...

Но!

Джим Фикс, апологет бега трусцой, призывавший бегать неспешно, однако долго, умер в 52 года от сердечного приступа во время пробежки. Марк Хьюз основал Гербалайф, обещая всем жизнь до ста лет в ясном уме и бодрости, но умер в 44 года от остановки дыхания во сне. Мишель Монтиньяк, автор нашумевших книг о борьбе с лишним весом, изданных в сорока странах тиражом в 16 миллионов экземпляров, умер в 66 лет. Вы скажете, что 66 лет все же хорошо, но он не дожил 11 лет до средней продолжительности жизни в его стране! Про нашего Розанова, яркого пропагандиста здорового образа жизни, мечтавшего дожить до бессмертия и пропагандировавшего «правильный путь» на своем революционном для того времени и просто замечательном сайте, вспоминать вообще горько, умер в свои тридцать с небольшим лет.

А что я?

Да, в самом деле имею право и должен сказать о своем пути здорового образа жизни. Я не только выкарабкался из тяжелейших болезней, но продолжаю активно жить и работать. Главное, конечно, работать. Это и для общества, и для семьи, и для себя любимого весьма важно, нужно и красиво.

Друзья и знакомые, понятно, замечают только то, что гоню на велосипеде, качаюсь, жму сотку от груди лежа, держу

норму: 1,85 см – 85 кг, но на самом деле это ерунда в сравнении с тем, что продолжаю работать и работаю в свои 75 лет активнее, чем в 70, 60, 50 или 40. Кстати, работаю головой, то есть лобными долями мозга, которые с 24 лет начинают работать хуже, а с 50 лет мозг вообще начинает ссыхаться, терять массу.

Как вы понимаете, можно дожить до ста лет в полном здравии, но уже не помнить своего имени. На фото в Интернете выглядишь молодожаво и цветуще, но, простите, это все-таки обман, разве это наша цель?

29 марта этого года на городском фестивале фантастики я впервые появился на публике, получая звание «Фантаста года» за самые большие тиражи. Только тогда абсолютное большинство узнало, что все это время я работал под своим именем Юрия Никитина, став одним из самых успешных и работоспособных авторов, выделяющегося огромными тиражами, но и еще под псевдонимом Гая Юлия Орловского, закончив в этом году 50-томную эпопею о великом рыцаре сэре Ричарде Длинные Руки, изданную многомиллионными тиражами.

Да, 50 томов, рекорд для Книги Гиннесса! Потому имею право говорить о своем пути, как выстроить жизнь так, чтобы жить долго и активно, а не только фотографироваться с сияющей подфотошоппленной улыбочкой.

А что скажу не совсем то, что вы привыкли слушать и хотели бы слышать... что ж, я не ходил протоптанными тропа-

ми и не собираюсь по ним идти, это удел осторожных, которыми мы становимся под старость, а до нее еще далеко...

Несколько предупреждений:

1. По манере изложения это типа «Мне – 65», хотя и о другом. То есть достаточно хаотично, как вся наша жизнь, хотя мы и уверены, что строго выполняем свои гениальные и далеко идущие планы. К тому же в такой хаотичности свои плюсы, лучше запоминается, когда не все впритык, а когда вдруг идешь взглядом по ткани одного цвета, а тут вдруг заплатка совсем иного узора и расцветки!

2. Еще раз: я не медик с дипломом, а то и с двумя, как сейчас модно, да и будь я им, все равно не стал бы давать категорических рекомендаций. Это всего лишь советы, основанные на моем личном опыте. Ну как если бы сам взобрался на Эверест и сказал: может быть, там, в сторонке, и есть тропы получше, но я вот по этой взошел благополучно и даже поставил пару рекордов! Можете пройти и вы.

3. Эта книга писалась в паузах между романами о Ричарде, перед Аллуэттой и после нее, так что некоторые мысли повторяются в той или иной форме, но даже не подумаю вылавливать и убирать, старый ворон зря не каркнет! Если повторил, то нужно. Большинству хоть сто раз повтори, не запомнит и не усвоит, а вам и трех раз хватит. Возможно.

4. Что-то еще хотел... забыл, а вы знаете, что после 50 лет мозг ссыхается, теряет массу, а память ни к черту?

Скажу честно, очень уж не хотелось писать книгу такого плана. Предыдущая, «Мне – 65», все-таки не обо мне, а о той эпохе, странной и удивительной для нынешнего поколения, а вот во «Мне – 75» придется ссылаться на себя гораздо чаще, на то есть причины.

С другой стороны, вопрос: «Юрий Александрович, почему вы так хорошо выглядите, а мой дедушка нет...» – вызывает некоторое раздражение. Ну какая хрень вас интересует! В Инете хватает фоток с девяностолетними, что бегают трусцой или приподнимают надувные гантели, но ведь гораздо важнее не то, что гоняю на вело и жму сотку, а что работаю в 75 больше и лучше, как уже говорил, чем в 30, 40, 50 или 60 лет!..

Это главное, это обязано являться нашей целью – жить и работать активно и плодотворно! Все-таки радость для нас самих в работе, если, конечно, выбрали ту, что нам нравится. Отдыхаю, не раскачиваясь в качалке на веранде, а разрываясь между руководством кланом в Эверквесте-2 и таким увлекательным крафтом в «Архэйдже»... А еще этот Нау Дэй, от которого оторваться просто невозможно...

Да и для остальных работающих человек – это одно, а пенсионер – другое. Все-таки черта сейчас проходит не столько по возрасту, как по линии: пенсионер – не пенсионер. Пенсионер – это все-таки в нашем представлении что-то хоть и не конченное, но близкое к конченности, он не живет, а что-

то там доживает, уже и не человек вроде бы, а так...

Из-за этого присущего мне духа конфронтации с общепринятым мнением и начал всем назло составлять «Мне – 75»... совсем по другому принципу, чем «Мне – 65». А что, вы в самом деле ждали, что эта будет прямым продолжением?

И потому в начало вынес то, чего терпеть не могу, но на подавляющее большинство социально ориентированных граждан почему-то оказывает впечатление: присуждение мне звания «Фантаст года» с вручением премии за самый большой коммерческий успех, то есть автору с наибольшими тиражами, чьи книги были проданы в наибольшем объеме.

Напоминаю, это год семидесятипятилетия. То есть в 75 лет, уже повторяю, работаю больше и лучше, чем все предыдущие годы. Вот это и есть главное, а не «Как вы прекрасно выглядите!», «Что, вы все еще гоняете на велосипеде?», «Ужас, какая у вас огромная штанга и чудовищные гантели!»

И хотя «Мне – 75» вовсе не продолжение «Мне – 65», однако в самом деле необходимо вкратце сообщить, что произошло за эти десять лет, почему эта книга получилась другой, о другом и вообще не такая, а вот такая.

«Мне – 65» заканчивается на том, что наконец-то после десяти лет скитаний по квартирам, а в России нет никаких



законов, защищающих жильцов, мы все же приобрели квартиру. В самом далеком районе Москвы, что уже за МКАД, в Южном Бутове.

И самую дешевую, на самом верхнем этаже, семнадцатом. Однокомнатную, естественно. И начали в ней обустраиваться, так как на покупку ушли не только все собранные деньги, но часть пришлось занять.

В общем, довольно долго пришлось обедать на подоконнике, не имея возможности купить стол.

Но пока живешь на квартире, где тебе то и дело повышают цену за съём – мы же в России, где нет правил и законов на этот счет, – то не до того, чтобы заниматься здоровьем, и без того запущенным.

Я сравнивал это с тем, что когда в твоей квартире пожар, то дико выходить по расписанию на балкон и заниматься на свежем воздухе гимнастикой суставов.

Но вот квартира куплена, оттуда нас уже никто не выгонит, я перевел дыхание и посмотрел на себя. Сто двадцать килограммов, давление сто девяносто на сто, пульс девяносто, но все это в покое... Болит желудок, колет здесь, давит там, по ночам боли в сердце, а время от времени и днем, тяжелая одышка, какая там лестница, из подъезда по ступенькам схожу, держась за перила.

Обидно, конечно, отдать громадные долги, накопить на квартиру, пусть однокомнатную и не на Арбате, а в Южном Бутове, и склеить ласты, вместо того чтобы жить и радовать-

ся.

Ладно, первое, что я сделал, – это нормализовал вес. Конечно, никакие не диеты, а просто выпил английской соли и перестал жрать. Два литра воды в сутки, этого достаточно. Ну, еще клизма раз в сутки, после нее сразу взбадриваешься, кто бы подумал, хотя вообще-то Швейк был прав. Желательно хотя бы раз в сутки лежать в теплой воде в ванне, тоже становится легче.

На восьмой день организм переходит на эндогенное питание, запах ацетона изо рта прекращается, чувствуешь себя бодрячком. Потом, правда, снова упадок сил, но с каждым днем периоды бодрости растут и становятся продолжительнее, пока не чувствуешь себя крепким и свежим целые сутки.

Заканчивать голодание полагается, когда язык очищается от белого налета и становится ярко-красным. К тому времени впервые появляется зверский аппетит.

Желающим прибегнуть к этой мере могу посоветовать соответствующую литературу, где расписано подробно, что и как, а здесь я только для информации и как вступление, с чего лучше начинать сильно уж запущенным. Первый раз я голодал вот так лет в тридцать, просто ради интереса, сбросил двадцать килограмм, хотя тогда и сбрасывать было нечего, но хотелось самому контролировать свое тело, а не чтоб оно контролировало меня. Вообще мне нравится само определение поста: «Пост – это власть духа над телом».

Главное при таком голодании вовсе не сброс веса, эта как бы побочка, а резкое оздоровление организма.

В Южном Бутове тем временем разворачиваются грандиозные стройки, везде стоят краны, экскаваторы роют ямы...

Заняв денег в издательстве под будущие книги, мы купили трехкомнатную на стадии котлована, так получается вполонину дешевле, а потом, волнуясь, смотрели, как в той яме что-то да делают, и с облегчением вздыхали. В те времена была распространенной практика, когда застройщик рыл яму, чтобы показать начало работ, собирал деньги за проданные квартиры и пропадал в неизвестном направлении.

Потому покупка на этих начальных этапах всегда большой риск. Бывало, что и честные застройщики бросали начатое, не в силах справиться с растущими ценами на материалы, недобросовестными подрядчиками, внезапными трюками банка и прочими трудностями, потому дома оставались недостроенными.

Но нам повезло, все-таки построили, хотя и со скрипом, с задержками, когда начатые позже на год-два неподалеку другие дома уже заселялись, а наш рос по метру в год.

Но вот закончили и наш. Комиссии со скрипом, но приняли. Мы вселились, продав предыдущую, причем вселились в еще недостроенную и жили в комнатке, когда по двум другим еще два месяца ходили рабочие, сыпали цемент, заливали пол и выравнивали стены...

Но ладно, речь не об этом. В конце концов у нас нако-

нец-то своя квартира. Ура! К моему шестидесятилетию мы успели купить однокомнатную, а к шестидесятипятилетию – трехкомнатную!.. Трижды ура!

Можно вроде бы перевести дыхание. Мы перевели и обнаружили, что за это время я, просиживая за клавиатурой по четырнадцать часов в сутки, набрал сто десять килограммов веса, снова вернулись проблемы с сердцем, печенью, суставами, начались головные боли, при каждом движении кружится голова и темнеет в глазах, не в силах подняться на табуретку, чтобы выкрутить перегоревшую лампочку...

У меня давление 190/110, пульс 90, это в покое, а когда двигаешься, то вообще... Разумеется, при моей тонкокости вес в 110 кг – многовато, тяжело даже свою задницу таскать, а не то чтобы еще и что-то делать.

Обидно, конечно, когда только-только добился какого-то относительного благополучия, теперь бы жить и радоваться, а тут все старые болезни проснулись и напомнили о себе, к тому же куча новых, из которых часть вообще не считаю болезнями, это неизбежные спутники старости или, скажем мягче, возраста. Нет даже прямохождения, мы же все-таки созданы для хождения по-крокодильи, так и на позвоночник нагрузка меньше, нет застоя крови, да и вообще...

Но сдаваться все-таки не хочется, хотя на Западе, говорят, в ходу лозунг «Стареть с достоинством!», то есть принимать как есть, не пытаться брыкаться, или, как говорят на Украине: «Не трать, кумэ, силы, спускайся на дно».

Но, думаю, лозунги лозунгами, но и на Западе не все толстые и пьяные. Кто-то все же следит за здоровьем.

Рядом с нашим домом расположилась платная клиника. Я уже получаю «приличные» гонорары, вот мы с Лилией отправились туда, а там началось самое интересное, хотя, увы, и понятное, мы же все из Советского Союза и его ненавязчивого сервиса.

По дороге выяснили, что оба мы последний раз были у врачей где-то лет десять-пятнадцать тому назад, еще при советской власти. Тогда были обязательные ежегодные диспансеризации, а потом все некогда, а лечились сами таблетками из аптеки.

Решили, что вот у нас наконец-то есть квартира, теперь нужно позаботиться о здоровье. Для начала хотя бы понять, что у нас сильно изношено в организме, а что изношено очень сильно.

Клиника, повторяю, частная. Раз частная, то, значит, как мы решили, платная. Раз платная, очередей не будет. И люди там будут вежливые, внимательные, квалифицированные.

Пришли. Как бы не так, очереди как в старое доброе советское время. Объясняем на ресепшен, что хотели бы пройти обследование. На вопрос «какое именно» отвечаем, что хорошо бы все, что возможно, так как последний раз проходили очень давно.

Смотрят, как на марсиан, девочки совсем молоденькие, советскую власть не застали, во всяком случае, в сознатель-

ном возрасте. Но записали нас к терапевту. В коридоре пришлось посидеть, хоть и платная, но очередь, а это значит, клиентов хватает.

Отсидев достаточно долго, захожу в кабинет терапевта. Молодая милая женщина в белом халате, называют ее почему-то доктором, хотя явно же рядовой врач. Заполняя карточку, спрашивает, на что жалуюсь. Можно бы начинать перечислять все болячки, но это могло бы неверно сориентировать, потому я отвечаю осторожно: хотелось бы провести все анализы, какие делает клиника, увидеть общую картину, а потом уже решить, с чего начинать, а что оставить на второй заход...

Смотрит тоже как на марсиан. Что, спрашивает, у вас ничего не болит?.. В данный момент, отвечаю, ничего, но у меня очень высокое давление, хрустят суставы, спина разгибается с трудом...

Врач, которого в нашей деревенской стране почему-то называют доктором, всплескивает руками: но не болит же? Это же возраст, батенька! Что вы хотите?.. Если что-то остро болит, давайте подлечим...

Даже это слово «подлечим» не понравилось, потому что это ослабить или приглушить боль на какое-то время, пусть даже на несколько недель, но подлечить – это не излечить!

Еще раз спросила, сколько мне лет. Отвечаю. Она кладет ручку на стол и смотрит с изумлением, дескать, так чего же хотите еще? Вы еще живой, а у нас средняя продолжитель-

ность жизни 57 лет. А вам уже больше.

После этого как-то неловко на что-то жаловаться, и, когда она задала этот вопрос, я промямлил, что ни на что особенно, хотелось бы знать, в каком я состоянии, чем нужно заняться в первую очередь, где у меня самое слабое место...

Снова посмотрела, как дитя на скелет. Если нет острой боли, спрашивали ее глаза, то чего приперся?

Я поблагодарил, заплатил за визит и вышел в коридор, где сидит в ожидании своей очереди Лилия. Она все поняла, поднялась и ушла со мной.

Потом зашли еще в одну клинику, где на обоих тоже посмотрели как на полных идиотов. Вам сколько лет? Сколько-сколько?.. Шестьдесят пять?.. Так что же вы хотите?.. У нас в России средняя продолжительность жизни мужчин 59 лет!.. А вы еще на что-то жалуетесь!

Мы вышли как оплеванные. Почему-то выглядим в глазах таких вот врачей, будто что-то украли или собираемся украсть. И не в муниципальную пришли, где отнимаем чье-то время, ведь, по логике, уже должен умереть и освободить место, а то еще и пенсию такому плати, а в платную, где врачи подрабатывают в свободное от муниципальщины время и должны быть заинтересованы в клиентах!

Блин, чудная страна Россия, Европе нас не понять, здесь даже наши деньги не нужны, по логике врачей человек после пятидесяти девяти вообще не должен к врачам ходить, пусть ликует, что прожил дольше отпущенного срока!

Правда, будем умирать в собственной трехкомнатной квартире, это не в чужой, уже здорово, но как-то... не очень.

Нет уж, тяжелая жизнь нас закалила и приучила к постоянной борьбе. Лечебное голодание для меня не новинка, первый раз голодал «по Николаеву» еще в начале семидесятых. Просто интересно было, уж очень многое обещало голодание для здоровья, а я боролся за него с первых дней жизни.

Правда, я обнаружил себя в виде скелета с болтающейся на нем кожей, и хотя восемьдесят килограммов это еще не скелет, но слишком уж быстрый переход! Будь это за полгода, я бы привык к своему виду, а так нет, низзя, нужно накачать мышцы.

И начал качать!.. Обмолвился об этом в «Корчме», там один из самых активных, Мурз, сразу же ухватился за эту идею и предложил заключить пари: кто к сентябрьской книжной ярмарке нарастит больше мышечной массы! Дескать, одному трудно, а если вот так, объявив на форуме, где все сразу начнут следить за выполнением, то это самое то, тем более что вы, Юрий Александрович, человек очень азартный и вызов обязательно примете...

Дело в том, что Мурз играл борцов сумо без грима, как он жаловался, а в его юном возрасте столько лишнего жира как-то чересчур. Соревнование – это такое дело, советую и вам прибегать к нему во всех случаях, когда нужно на рывке решить какую-то очень трудную проблему.

Пари заключили в конце весны, нужно спешить, Мурз



ежедневно пробегал долгие изнуряющие кроссы, подтягивался во дворе на перекладине. Я качал на скамье грудь, плечи, спину, руки, пил протеиновые коктейли, пристрастился тогда же ко всякого рода спортивным добавкам, и, когда пришла первая неделя сентября, мы оба явились в нехилой форме.

Но вот выставка, я раздал автографы, и после пошли по традиции большой группой в ближайшее кафе, где после пива, кофе и чая, кто что предпочитает, оба разделись по пояс под вспышки фотокамер, нам придиричиво замеряли бицепсы, и мы позировали, напрягая плечи.

Мурз сказал, мои достижения круче, но полагаю, оба показали равный класс и достаточно удивили тех, кто знал нас хотя бы с весны.

Кому интересны фото, где мы, обнаженные до пояса, позируем в кафе, найдут в Инете.

Голодание, а потом работа со штангой и гантелями, хотя и резко оздоровило организм, не могло решить те проблемы, которые им ну никак не решишь. К примеру, я всегда завидовал, встречая старика в семьдесят лет, да пусть в шестьдесят, у которого все или почти все зубы. Пусть желтые и полустертые, но свои.

Я же начал терять их еще в молодости... Люди моего возраста помнят те времена, когда пломба вылетает по дороге домой из стоматологии, а также врачей, которые вместо ле-

чения попросту удаляют заболевший зуб.

У меня осложнялось еще и тем, что с восемнадцати лет завербовался на лесоразработки, где в одних бригадах со ссылными зэками валил лес на Крайнем Севере. А это значит, заболевший зуб там, понятно, никто не лечил. Лечение было одно – вырвать. И даже без анестезии. Бытовало мнение, что без анестезии заживает быстрее.

В общем, зубов я лишился очень рано, долго ходил только с уцелевшими передними, стесняясь улыбаться шире, а передние как-то вообще не приспособлены для жевания.

В свое пятидесятилетие даже они оказались изъедены сверху и с боков, омерзительное зрелище. Пошел в стоматологический кабинет в трамвайном депо, это было еще при советской власти, где и эти оставшиеся обточили и насадили коронки, а на обе челюсти, снизу и сверху, начали изготавливать зубные протезы.

Вот тут началось весьма... не скажу, что интересное, но весьма характерное для нашего времени. Надеюсь, даже не через сто лет, а совсем скоро это окажется в прошлом и будет вызывать только снисходительные улыбки, дескать, в какое дикое время мы тогда жили!

Я имею в виду очередное столкновение с людьми хорошими, доброжелательными и правильными, то есть социально ориентированными. Врачи настойчиво предлагали изготовить зубы с желтыми изъеденными и стертymi до половины зубами, потому что «так естественнее», с возрастом, де-

скасть, у всех зубы желтеют и стираются, у стариков вообще остаются одни пеньки.

Я спорил, упирался, снова спорил, мне приносили на выбор десяток пластмасс, из которых предлагают делать зубы, все желтые разных оттенков от темно-коричневого до светло-желтого, и все я стойко браковал, не поддаваясь на трезвые и разумные советы.

Врач вздыхал, приводил себе в помощь техников и заведующего клиникой, убеждал умело и настойчиво:

– Все сразу поймут, что это не ваши родные зубы!.. У людей вашего возраста не может быть белых и таких идеально ровных!.. У любого человека с возрастом стачиваются, становятся короче и короче, пока не превращаются в пеньки...

Напор мощный, пришли даже рентгенолог и зав. лабораторией по изготовлению собственно зубов, убеждали все правильно, мощно и аргументированно.

У меня аргументов нет, просто уперся, как баран, чувствуя, что если и находились чудачки вроде меня, то их быстро убеждали в их ошибочности, но я вот такой баран непроницаемый, весь мир может говорить, что дважды два равно четырем, а я буду твердить, что стеариновой свече!

– Нет, – сказал я наконец твердо и почти гранитно. – Хочу зубы белые и красивые. Голливудские!

Заведующий всплеснул руками.

– Ну если бы вы были юной девушкой или молодым парнем, тогда бы понятно!.. Но это же ненормально!

– И хрен с ним, – ответил я бодренько. – Я сам ненормальный. Делайте белые. И красивые. Не сточенные, а такие, какие у меня были в четырнадцать лет.

Они переглянулись, заведующий сказал безнадежным голосом:

– Размер сделаем, ладно. Ну тогда хотя бы цвет нужно подобрать соответствующий возрасту.

– Это какой? – спросил я с подозрением.

Он кивнул зубному технику, тот развернул каталог с образцами зубов различного цвета. От почти черных до снежно-белых.

– Вот, – сказал он и показал пальцем, – рекомендую это...

Я с отвращением посмотрел на темно-коричневый зуб.

– Почему?.. Я курить бросил еще в молодости.

– Но есть и другие причины, – сообщил он, – с возрастом, знаете ли... Белые зубы – прерогатива молодых.

– А мне насрать, – сказал я. – С самого высокого дерева. Или вообще из-под облаков, я же орел! Делайте белые. Ослепительно! И длинные, не сточенные.

– Но почему?

– Потому что так изволю, – заявил я. – Вожжа мне под хвост попала! Никакие разумные доводы не слушаю. Заказ мой именно такой!

Они повздыхали и разошлись, переглядываясь и шепча друг другу, что старик из ума выжил, маразм в разгаре, болезнь Альцгеймера, что тут поделаешь, хрен с ним, пусть по-

том сам как дурак с белыми зубами мучается.

В общем, вставные челюсти мне изготовили из красной пластмассы, имитирующей десны, а также белого материала, что и есть сами зубы. Да-да, которые нужно было снимать на ночь, промывать, желательнее оставлять в дезинфицирующем растворе в стакане возле кровати.

Зато наконец-то я снова начал улыбаться во весь рот, демонстрируя хорошие белые зубы.

Но... прошли годы. Уж и не помню сколько, это неважно, челюсти время от времени приходилось подправлять, так как десна, лишенная родных зубов, скукоживается и проседает сама по себе, а тут еще добавляется проклачивание, так что приходилось периодически подкладывать розовую пластмассу, имитирующую десну, потому вставная челюсть становилась все массивнее и массивнее.

Годы шли, вставная челюсть, хоть и модно бюгельная, все же иногда соскакивает, приходилось тайком, стараясь не привлекать внимания, ставить на место, когда орудуя языком, когда просто пальцем, отвернувшись на людях.

Так длилось пятнадцать лет, за это время я «проклацал» кости нижней челюсти, то есть продавил при жевании, до такой степени, что кости истончились до предела, но вот однажды прошла новость о революции в стоматологии: появились так называемые имплантаты, хай-тек зубной медицины, когда в кость челюсти вбивают, как гвозди, титановые штыри, а сверху навинчивают сами зубы. Только и всего. Ника-

ких вставных челюстей, зубы на имплантатах – это как родные и уже несъемные зубы!

Я, конечно же, воспылал жаждой воспользоваться.

Первое же давление нашего доброжелательного и крайне здравомыслящего общества ощутил в момент, как открыл рот просто перед знакомыми и заикнулся о том, что появилась какая-то имплантология, да не та, что с сиськами, там все понятно, все мы знатоки в этом важном вопросе, сиськи – да, всегда в первую очередь, ибо грудь – лицо женщины, но теперь занимаются и такой ненужной вроде бы мелочью, как зубы...

Не было человека, который сказал бы: давай, делай! Одни иронически улыбались, а наиболее откровенные говорили искренне: да зачем вам это надо? Стоит ли проходить через такие труды и мучения?

Все донельзя деликатные, никто не озвучивает очевидное: дескать, в России средняя продолжительность жизни 57 лет, а вам уже, Юрий Александрович, почти 67. Доживите оставшиеся месяцы, ну пусть годы, не травмируйте себя болезненной операцией, там же будут резать десну и вливать железные болты прямо в кость, это ужасно! А вставные челюсти... ну ходили же с ними двадцать лет, походите еще годика два... ну пусть даже три...

Все-таки, будучи падох на хай-тек, я пришел в одну лучшую из клиник, где уже освоили эту методу, там посмотрели, покачали головами. Вы сколько уже с этой вставной?..

Ого, то-то и видно, у вас нижняя челюсть проклацана слишком уж... Понимаете ли, кость – это не камень, что остается неизменным миллионы лет, кость – живая. Как только теряет зубы, она начинает сужаться, а давление сверху спрессовывает ее все сильнее и сильнее...

Я ощутил недоброе, но очень уж верю в науку, сказал, что ничего, я все вытерплю. А расходы оплачу.

Врач покачал головой и объяснил, что моя челюстная кость истончилась настолько, что если вбить в нее имплантат, то высунется снизу. И, конечно, не удержит зуб.

Расстроенный, я на всякий случай отыскал еще одну клинику, но там посмотрели внимательно и даже без рентгеновского снимка сказали буквально слово в слово то же самое. Дескать, протез я носил слишком долго, кость за эти годы продавилась слишком уж, вот сами смотрите, какие впадины справа и слева, где у вас, простите, были в далеком прошлом расположены жевательные зубы.

Вернулся домой грустный: почему-то другим ставят, а мне вот нет, неужели придется домучиваться со вставными челюстями? Нет, нужно искать решения этой сложной задачи...

Но и следующие стоматологи-хирурги, специалисты по имплантологии, смотрели, сочувствовали и говорили доброжелательно в духе времени: да зачем вам вообще надо что-то делать? Доходите уже с этими челюстями...

Подтекст понятен: сколько тебе, старикашка, осталось скрипеть?.. Потяни оставшиеся два-три года, ну пусть пять,

если природа будет щедра, так спокойнее. Старость есть старость, перестань барахтаться.

Когда трое говорят, что ты пьян, то не спорь, а иди спать, а мне говорят уже не трое, и нужно в самом деле быть бараном...

Вот и следующие слово в слово повторяют то же самое, что и мои приятели или просто знакомые, аргумент у всех один, сразу скажу, правильный: ну зачем вам затевать это сложное, дорогостоящее и крайне трудоемкое и болезненное дело? Вам уже за шестьдесят, верно?.. Ну поносите уж эти вставные протезы... Когда чихаете или кашляете, прикрывайте рот обеими ладонями, чтобы успеть их поймать... Не употребляйте в пищу ничего типа ирисок, челюсти обязательно склеятся, и когда раскроете рот... понятно, что будет. Вообще все время помните, что у вас вставные челюсти, неприятности хоть и будут, но меньше.

За всеми этими доброжелательными советами стоит та же вполне адекватная позиция: ну доживи свои года спокойно, не рыпайся, не мучай себя этими сложными и долгими операциями!.. Сколько тебе осталось? Ты ведь и так живешь уже больше, «чем положено». В смысле, превысил среднюю норму россиянина.

Но я... продолжал искать, барахтаться... помните о двух лягушках, попавших в кувшин с молоком?

Я барахтался. А вам теперь, по прошествии десятка лет с этих времен, твердо совету: барахтаться не переставайте!



Большинство всегда неправо.

В общем, я поскулил, но про себя, женщины не должны видеть наши слабости, пошел рыскать по тогда еще диалоговому Интернету. Искал и наконец нашел нечто суперхайтековское – подсадку кости к истончившейся челюсти, а потом, если прирастет, то можно и вбить в нее имплантаты.

В двух-трех клиниках, которые посетил, осмотрели мои челюсти и сказали критически, что за эти годы прокляцано слишком уж, столько и не нарастить, так что проще оставить все как есть... вам сколько лет?

Все смотрели на продавленную кость и говорили, что наращивать нужно слишком много, нет, не берутся. Даже не осложнений опасаются, они, дескать, неизбежны, а просто в таком объеме не приживется...

Когда уже почти готов был отказаться от заманчивой идеи обзавестись крепкими блистающими зубами, друзья сообщили, что в одном из подмосковных городов могут подсадить мне в челюсти кость, вырезанную из моего же бедра. А потом, если прирастет, то вырезать из другого кусок и подсадить на другую сторону челюсти.

Раньше такое существовало только как экстрасера для потерпевших жестокою аварию, когда кости лица раздроблены, нужно спасать жизнь, но в настоящее время и эта отрасль хирургии созрела до того, чтобы предложить услуги по, можно сказать, косметической работе, хотя зубы вставляют все-та-

ки не для красоты, а красота – так, попутно.

Конечно же я ринулся туда со всех ног. Четыре часа в уютной дорожке, но Лиля вовремя забронировала гостиницу и отвезла в назначенный день, после чего начались многочисленные анализы, подготовка, о которой страшно вспомнить...

Как оказалось, метод заключался в том, что мне под наркозом вырубят из ноги нужного размера кость и постараются приживить, разрезав десну, к самой кости челюсти.

У человека, как объяснили, некоторые кости просто выпирают наружу. Особенно это заметно в верхней части бедра, оттуда и вырубят все то, что необходимо. Расслабьтесь, доверьтесь нам...

Я расслабился, доверился. Сперва мне изнутри отрезали часть щеки, чтобы увеличить лоскут, которым потом обернут приживляемую кость, и я несколько дней ждал, когда там во рту все заживет.

Потом пришло время операции. Я прибыл в тот город и долго ждал, лежа на операционном столе. Наконец хирург примчался, взволнованный и всклокоченный, с дрожащими губами и трясущимися руками. Позже я узнал, что он прибыл прямо из больницы рядом, где лежит с лейкемией его сын... Блин, знал бы я тогда!

Кое-как вырубив у меня из ноги этот кусок кости, мне сказали, чтобы я поднимался на второй этаж, там кабинет стоматолога. Я сполз со стола, вышел, прошел через приемную

и, цепляясь за перила, начал подниматься на второй этаж, стараясь не наступать на ногу, из которой только что вырубил кусок кости... Но как не наступать? Даже прыгать на одной ноге больно!

Хирург, торопливо завернув окровавленную кость в тряпочку, дважды ронял ее по дороге на пол, но, обдув от грязи и пыли, наконец-то доставил в кабинет вслед за мной, где меня уложили в кресло, и началась процедура приживления.

Сама по себе она проста: десну разрезают до кости, а к ней плотно прижимают только что вырубленную кость. Затем накладывают гипсовую повязку, а поверх стягивают кровоточащие края десны и зашивают их.

Когда зашили, обнаружили, что кость поставили на левую сторону челюсти, а нужно было на правую, но, увы, уже ничего не поделать. Потом, когда заживет, десну все равно придется разрезать, чтобы вбивать туда имплантаты, так что тогда и спилят лишнее.

Обратно четыре часа по ухабистой дороге – это было такое счастье, что просто чудо, что у меня нет кошмаров. Прошло еще три-четыре дня, я заметил, что шов начал раздвигаться, в щель выглядывает нечто белое...

Еще дня три, и у меня поднялась высокая температура. Началась лихорадка. Щель в десне стала шире, оттуда пошел густой гной с некими коричневыми крошками.

В конце концов пришлось идти в больницу, что я жутко ненавижу. Там ахнули: это же тяжелая инфекция, нуж-

но немедленно вскрывать рану и там вычищать немедленно остатки кости, ее уже нет, там вообще жуть какая-то творится, иначе летальный исход неизбежен.

И все равно я тянул еще пару суток, тупо на что-то надеюсь, не желая верить, что все предыдущие муки и усилия напрасны, плюс на ветер выброшена не одна пачка денег.

Но все-таки в полуобморочном состоянии меня отвезли в «Мегастом», где я попал в руки Жаркова, который вскрыл рану, вычистил все и поскоблил заодно мою родную кость в челюсти – там тоже начался процесс.

Через несколько дней, с помощью мощнейших антибиотиков справившись с тяжелым воспалением, я пришел к нему снова. Он рассказал, что треть имплантатов вообще не приживается, тем более – мне нужно все-таки сперва нарастить в большом объеме кость... Вторая трудность – не нужно ставить имплантаты на весь рот, так что это весьма, даже очень весьма...

Я сказал, что беру весь риск на себя, подписал такую же бумагу, что врачи ни в чем не виноваты, это я такой дурак, и сел в зубоврачебное кресло.

Нельзя сказать, что не вспоминал тех, кто с великим удивлением говорил: «Да зачем вам это надо?» – но дикая уверенность, что еще потопчу зеленый ряст, заставила идти дальше по трудной и малохоженной дороге хай-тека...

К счастью, на этот раз мне просто повезло. У Жаркова самый низкий процент в России по неприживляемости им-

плантатов, что-то меньше процента, он занял первое место в чемпионате дентальной имплантологии, и хотя мой случай для него был тоже вызовом: столько имплантатов и в таком возрасте, но он вызов принял, и работа началась...

Сперва, как водится, нарастили кость, все пришлось делать заново, но у него своя методика, а потом, когда кость прижилась, пришло время вскрывать десну и вбивать в нее ряд этих штырьков, на которые потом, когда и если приживутся, можно навинтить зубы.

Мне повезло: все прижилось и зажило, как на бродячей собаке, у них иммунитет, как известно, получше, чем у комнатных.

Но это прижились только сами имплантаты, то есть вбитые в кость штырьки, а теперь нужно навинтить на них зубы. Но сперва их нужно изготовить.

Вот на выбор...

Хай-тек шагает стремительно, но сами люди меняются мало. Меня и здесь, в лучшей из лучших, как и сейчас уверен, клиник убеждали сделать зубы «по возрасту», желтые и полустертые, но на этот раз я был еще тверже: есть опыт, да и время, как мне кажется, сработало на меня, и доказать свое право на белые ровные и голливудски сверкающие зубы удалось уже быстрее и легче.

И вот наконец-то оно, щасте!.. Навинтили эти самые голливудские, я полюбовался на них в зеркало, пощелкал челюстями, чувствуя, что могу грызть не только орехи, но и пе-

рекусывать гвозди, поликовал и... поинтересовался насчет верхней челюсти.

– Юрий Александрович, – сказал Жарков, – увы, у вас все не как у людей. Мало того, что кости нижней челюсти оказались «проклацанными», из-за чего вся эта история со сложнейшими и весьма неприятными операциями...

Я спросил встревоженно:

– Что-то не так?

– Все так, – ответил он, – не волнуйтесь, все почти так.

Я имею в виду, с нижней челюстью.

– А что с верхней?

– У меня для вас две новости...

– Начинайте с хорошей, – сказал я.

Он изумился:

– А кто сказал, что есть и хорошая?.. Вот взгляните на снимок вашего челюстного аппарата...

Я всмотрелся в мутный снимок, сказал откровенно:

– Ни фиги не понимаю. Что там?

Он указал пальцем.

– Смотрите, хорошей новостью можно было бы считать, что верхняя челюсть не настолько сильно проклацана, чтобы понадобилась бы подсадка кости...

– Ура, – сказал я с облегчением, сейчас мне попросту разрежут десну, вобьют туда длинный ряд имплантатов, зашьют рану, а когда все заживет, всего лишь разрежут там, где все зажило, снова вскроют и навинтят на имплантаты белые

сверкающие зубы.

– Но, – продолжил он, – это была бы хорошая новость, но не получилось. Верхняя в силу жевательного процесса в самом деле не прокляцывается, как нижняя, что и понятно, однако вам, увы, не повезло.

– В чем?

– С анатомией, – сказал он. – Вы как-то обмолвились, что у вас сколиоз, лордоз и кифоз в одном флаконе? Поздравляю! У вас еще и гайморовы пазухи весьма, я бы сказал, впечатляющие. И расположены крайне низко.

– Это, – спросил я, предчувствуя недоброе, – не совсем как бы, да?

– Не совсем, – согласился он. – Вот посмотрите... Нет, не сюда, а где мой палец. Видите?

– Палец?

– Нет, вот эти затемненности, – объяснил он. – Они велики по размерам. Слишком уж. Если вбивать в верхнюю челюсть титановые штыри имплантатов, как вы думаете, что будет?

– Не знаю, – ответил я, хотя, конечно, уже понимал, кого-то и где-то ждут удачи, а меня только успехи, что не одно и то же. – Вылезут зачем-то там?

– Именно. В пещерах гайморовых пазух.

Я помрачнел: это же ясно, стоит штырям пробить туда дыры, это стопроцентная инфекция опасно близко к мозгу, заражение и смерть. Но и отказываться от белых и таких есте-

ственных зубов уже не в силах, я так привык к нижним, они в сто раз лучше собственных!

– Что ж, – сказал я, – к нижним кость подсадили? Подсадили. Все прижилось?.. Приживется и к верхним.

– Смотрите, – предостерег он. – Верхние... это болезненнее, опаснее, а заживает дольше. Намного дольше.

– Я готов, – ответил я, а про себя добавил, что мне пришлось всю жизнь терпеть боль и бороться, мне ли пугаться, что снова прищемлю пальчик? – Я готов.

И пошло все снова... Действительно, нижняя челюсть, она как бы в самом деле челюсть, самостоятельная такая деталь организма, а верхняя уже и не челюсть, если смотреть по-житейски, а череп, в который вбивают титановые стержни, а потом на них накручивают сами зубы.

А череп воспринимает это с великим неудовольствием. И выражал недовольство он довольно активно, но все же сдался и позволил принять у себя инородные тела, а потом и решил считать их своими собственными.

Жарков с гордостью показывал соратникам и пациентам рентгеновский снимок моей пасти. Это и демонстрация его мастерства, и призыв не страшиться тогда еще новой имплантологии. Вот смотрите, человек в каком возрасте решился поставить себе зубы во весь рот, и не один, как вы, а вон какие ряды снизу и сверху, он рискнул вопреки всем уговорам на голливудски белые, ровные и красивые, а вы такие молодые... в сравнении с ним, конечно, и все еще трусите?



Я же вот только сейчас рассказываю, как это было на самом деле. Все мои друзья знают только начало: дескать, я решился на имплантацию, мне пообещали вырезать из ноги часть кости и вставить на недостающее место в челюсти. Я отправился на ту нелегкую операцию...

Больше я не рассказывал подробности, это же что начнется снова: я же говорил, я же предупреждал, да зачем вам это нужно, да это же такой ужас, да я бы ни за что... потому скромно сообщал в ответ на расспросы, что идет процесс заживления. И все.

Вы же понимаете, если простых хороших и социально ориентированных людей жутко пугает даже то, что ради зубов решился на тяжелую и опасную операцию по подсадке кости в обе челюсти, то что сказали бы, признайся я в неудаче и в том, что иду на вторую попытку?

А так я просто показался с широко открытой пастью, полной великолепных блистающих зубов.

А наши усилия пусть остаются за кулисами. Это кухня, о кухне много не говорят. Ну, разве что социально ориентированные.

То, что нас не убивает, делает сильнее.

Потому совет, основанный не на догадках, а на собственном горьком опыте умудренного этой интересной жизнью человека: учитывайте реалии нашей жизни.

Перед визитом к врачу вспомните, какой из вас инженер, и тогда сперва учтете праздники и даже выходные, когда в

пятницу хирург, глядя на вас, сладострастно представляет, как оторвется на даче у друга с подругой жены, потому в понедельник у него трясутся руки и в глазах темно. Еще вы постараетесь узнать, насколько этот врач, которого малограмотные люди называют доктором, действительно в теме.

При нашей медицине уже не так страшен врач, прогуливавший лекции и сдававший экзамен по шпаргалкам, после чего все тут же благополучно забывал, как опасен современный герой, просто покупающий дипломы или заказывающий написание диссертаций и научных работ.

А еще насчет хай-тека в медицине, как вообще-то и везде. Первыми его осваивают не самые умные и талантливые, как нам бы хотелось, хотя они тоже попадают, а самые инициативные, быстро схватывающие ситуацию и умеющие предложить населению то, что оно готово купить.

Это учитывайте тоже.

Лично я вообще-то предпочитаю врача, который выглядит моложе своих лет, говорит уверенно, улыбается, показывая красивые здоровые зубы, все-таки к заплывшему жиром толстяку с одышкой веры меньше, но стоит учитывать, что молодость может говорить не столько об умении этого врача питаться правильно и следить за здоровьем, сколько о потраченных часах в спортзале взамен осточертевших студенческих лекций.

Вообще, мужчина не должен выказывать усталости, уны-

ния, слабости, должен излучать силу, оптимизм и уверенность в завтрашнем дне.

Да-да, именно мужчина, хотя теперь и женщинам приходится брать на себя обязанности, бывшие раньше только прерогативой мужчин. Однако же природа устроила так, что олень всегда сильнее оленихи, кабан защищает кабанят, а волк волчицу, ибо мы изначально сильнее и должны первыми встречать опасность, защищая своих женщин.

Не знаю, как бы у нас сложилось в семейном плане, но Лилия как-то еще в начале нашего совместного существования произнесла потрясшую меня фразу: «...но ты же взял меня такую...» – и я внезапно понял, что мы не просто сошлись, как это принято, а это я взял ее, так она понимает, как щечка, за которого теперь отвечаю. И она добровольно отдала мне все неженские права, оставив только женские, в обмен на мое молчаливое согласие быть главой, бдить и беречь.

Потому что это я – глава стаи из двух человек, я принимаю на себя все проблемы, решаю, о трудностях умалчиваю либо говорю коротко и без эмоций, потому что своих женщин нужно беречь.

Вот и берегу, а для этого самому нужно не только работать впятеро больше, чтобы обезопасить, но и быть орлом, то есть всем видом внушать уверенность в завтрашнем дне.

Для этого все-таки нужно быть здоровым и работоспособным. Об этом и хочу поговорить подробнее, потому что, как трансгуманист, я с тревогой смотрю, как стремительно ста-

реет население, но все-таки живет дольше, чем жили наши отцы-деды.

Да, живет дольше, но на пенсию мужчины выходят все в те же 60 лет, наша экономика, вообще экономика Европы и США, стонет под этой тяжестью и вот-вот у нее хребет хрястнет.

Мне кажется, я все-таки, с детства сражаясь с болезнями, как-то отыскал правильный путь. А затем прошел по нему достаточно далеко и сейчас в самом деле имею право поделиться результатами, то есть своим режимом, питанием, досугом и, конечно же, подчеркнуть важность активной работы, что далеко не всем понравится, однако работа, увы и ура, как раз и способствует долголетию.

Видимо, нужно рассказать хотя бы в общих чертах и про свой день. Опять же, какие-то инетовские сопляки скажут, что вот он опять о себе любимом (не читали они вообще мемуаров!), но эту тему не обойти по той причине, что о том, как жить правильно, говорят и пишут ребята молодые, знающие, умелые, но... знаете ли, опыт есть опыт.

Заходя в кабинет к врачу, я предпочел бы увидеть там не вчерашнего выпускника медвуза, пусть даже отличника, а человека моего возраста, крепкого и здорового, который в курсе новейших достижений, но не хватается за все слепо, а уже понимает, что мне весьма зело, а что очень даже не весьма, хотя это и рекомендуется всюду малограмотными, как

панацея от всех болезней.

Потому говорю здесь и сейчас, как человек действительно одолевший массу болезней и сейчас находящийся на пике формы, как на моем опыте, а не просто предположениях, построить день и здоровую жизнь.

Итак, сплю до упора, а когда выныриваю из этого приятного состояния, потягиваюсь всласть, не спеша вскакивать, а лежа разминаю застывшие за ночь мышцы и суставы, затем поднимаюсь, взвешиваюсь на напольных весах и бреду, цепляясь сонно за стены, на кухню готовить кофе.

Кстати, в последнее время периодически измеряю утром и вечером температуру тела и кровяное давление. У меня от моего порока сердца, из-за которого ни в армию, ни вообще никуда в серьезное, осталась интересная особенность: разница между систолой и диастолой 60–70, а когда и все 80 делений, в то время как норма 30–40, а все, что выше, как бы не весьма, нужно к врачу.

Но когда жизнь такая, что не до врачей, да еще в то тяжелое время, а эта разница как была, так и есть, то постепенно считаешь, что и хрен с нею, жить не мешает, на Эверест не лезу, где больное сердце и вся система подведет уже точно, а в нашей комфортной жизни можно жить и со слабым, даже не замечая, что оно не совсем марафонское.

Итак, добираюсь до кухни, где первым делом выпиваю полстакана-стакан воды. Это осталось от юношеских занятий йогой, пусть желудок проснется не от дозы крепкого го-

рячего кофе, а встретит его уже во всеоружии.

Одновременно, пока кофейный автомат готовит две чашки кофе, мне и жене, делаю гренки. Обычно черный хлеб с разными зерновыми добавками. Как только, сигнализируя о готовности, в тостере с вкусным щелчком подпрыгивают оба хлебца, вытаскиваю эти настолько горячие ломтики, что перебрасываю из ладони в ладонь и намазываю козьим сыром мягких сортов. Он везде продается в аккуратных таких баночках, кроме того, фермерские хозяйства поставляют козий сыр как на рынок, так и в магазины, а еще и развозят по инет-заказам.

Первые дни это делала жена, но однажды взмолилась: «Жабушка, мажь гренки ты, а то я такая жадная, всегда мажу так тонко!» Так что намазываю я, и в защиту сыра скажу, что козий сыр не только больше коровьего насыщен витаминами и микроэлементами, так как корова жрет все подряд, а капризная коза выбирает только самое полезное, но козий сыр содержит больше белка, чем коровий, углеводов в нем меньше, как и сахара, меньше калорий, зато в несколько раз больше витаминов А, С и РР, что так важно для кроветворения и обменных процессов.

В Инете можете найти, что козий сыр содержит огромное количество нужных нам витаминов и минералов, но также огромное количество молочнокислых бактерий, что убивают в желудке все патогенные бактерии и обеспечивают его безукоризненную работу.

При покупке козьего сыра нужно смотреть на этикетку, там должна быть надпись «pur chèvres», что значит «чистый козий», а то многие производители подмешивают коровий, тот дешевле, а продают по цене чистого козьего.

Конечно, с утра принимаю препараты, без которых теперь вообще трудно представить себе человека прогрессивного или того, кто считает себя прогрессивным: всякие БАДы, хотя это не БАДы, спортивные препараты, ноотропы и просто лекарства. Увы, лекарства принимать уже приходится, редко встретишь в нашем возрасте человека, который бы не замечал, что, к примеру, струя мочи уже не бьет, как из пожарного шланга, а почти сразу опускается, да и то едва струится... Потому я вот уже пятнадцать лет принимаю Омник Окас (принимал, а почему перестал, скажу там дальше), а что принимаете вы, не знаю, но можете и не признаваться. Мы все стараемся выглядеть молодыми и сильными, что и правильно, а о способах можно и промолчать, не все любят разговоры о кухне, хотя сейчас эту дикость прут даже на телевидение, в приличное время приличные люди не подали бы руки человеку, который с экрана начал бы говорить о кухне, а то и показывать, как и что готовит!

Ноотропы принимаю потому, что боюсь, скажу честно, деменции, маразма и вообще старческого слабоумия. Ну, не то чтобы так уж боюсь, почему-то уверен, как и все мы, что все умрут, а я останусь, так и деменция будет у всех, но только не у меня, хотя верхним умом-то понимаю, эта дрянь может

настигнуть любого, но нижний категорически отрицает даже намек на такую возможность. Ладно, потом проверю, кто из них прав. Если вспомню, что я хотел.

Не знаю, наверное, не стоило бы здесь это говорить, непедидагогично вроде, но я в свое время несколько лет употреблял ЛСД, пока при позднем Хрущеве в период начала закручивания гаек не перекрыли каналы поступления в СССР этих марок со слоем ЛСД. Не стал идиотом, как пугали и продолжают пугать некоторые, потом много лет пользовался алертеком, он же модафинил, но, конечно же, как только партия и правительство внесли и его в список запрещенных препаратов, то я, как законопослушный гражданин, тут же выбросил все запасы в унитаз и употреблять перестал, ага, точно, а как же, можете поверить, глядя в мои честные брехливые глаза.

И вообще, если завтра внесут в список запрещенного аспирин, то и его перестану, я же законопослушный, а как же, вот сразу и перестану. Ну, а пока не внесли, спешу сообщить, что аспирин мне, как большинству из нас, весьма неплох, разжижает кровь и в какой-то мере предохраняет от закупорки сосудов, что в нашем возрасте весьма часто и потому опасно. Хотя пока и не принимаю.

Это я к тому, что у нас страшатся «усилителей интеллекта» совершенно напрасно. Я принимал на протяжении десятков лет все самое мощное, что подстегивает работу мозга, и пока что не только в добром здравии, но и мозг пашет, как стадо тракторов «Беларусь», а ряд моих одногодков, что



боялись принимать эти штуки: «Юра, это же вредно!» – уже на кладбище, а кто еще жив, тот не может сложить два и два, если и сложит, то получается такое, что стеариновая свеча к результату куда ближе.

Потому ноотропы – рекомендую. Но называть не буду, ситуация в медицине стремительно меняется, на смену одним препаратам приходят другие, более чистые, проверенные, с более точным действием, так что следите за новостями и не бойтесь их употреблять.

В конце концов, что вам терять?

Конечно, принимаю и ряд других препаратов. Не так, как Курцвейл, его дневная доза свыше 150 препаратов, я намного скромнее, мой рацион составляет примерно 15 таблеток и капсул, но это то, что реально проверено на себе. И хотя обойдусь и без них, но с ними все-таки лучше. К примеру, БСАА восполняет потерю мышечной массы, которая мне вроде бы и не нужна, я ж не спортсмен, а умница, мыслитель, нечто одухотворенное, но все же приятнее видеть на руках бицепсы и трицепсы, с ними как-то и жизнь веселее, и аппетит лучше, и голова работает без помех.

Эль-карнитин и эль-глутамин тоже необходимы, их принимаю утром и вечером, торговые марки не называю, а то скажете, что получаю деньги за рекламу, тут главное – следить, чтобы была как можно более рациональная транспортировка этих веществ в мозг.

Наверное, уже знаете, что практически все вещества, что

мы принимаем через пищевод, в желудке тут же перевариваются, расщепляются на простейшие элементы, то есть препарат попросту уничтожается.

Конечно, ряд препаратов, например глицин или мелатонин, удобнее класть под язык и рассасывать. В этом случае желудочный сок не разрушит, прямиком пойдут в кровь. Однако далеко не все препараты можно рассасывать, потому лаборатории по всему миру ищут пути, как доставить нужный препарат в нужное место, не позволив ему разрушиться полностью или частично под действием желудочного сока.

Внимательно читайте инструкции. Не те, что прилагаются к упаковке препарата, там то, что нужно изготовителю, лучше посерфите в Инете.

С утра работаю и борюсь с желанием пробежаться по социальным сетям, поумничать в «Фейсбуке», скромно показать эрудицию на форуме трансгуманистов, распутив павлиний хвост ехидных комментариев, посмотреть, что бы скачать интересное с ЮТуба...

Это удается нередко, но я пошел на разумный компромисс: в «Фейсбуке» ставлю галочку «не показывать мне больше» на постинги с фотками кошечек, птичек, еды, застолий, видов курортов Египта и прочей ерунды, и таким образом отсеивается 99 % всех сообщений.

Сам во френды ни к кому не стучусь, но никому и не отказываю, просто после одного-двух постингов от нового френ-

да ставлю эту самую галочку и уже не смотрю, в какой он там Турции побывал и как красиво лежит на пляже, вот сорок фоток, смотрите...

Таким образом, не приходится отчаянно бороться с ленью и желанием отвлечься, просто резко сокращаю эти моменты слабости, и через десять-двадцать минут снова в работе.

Взял за правило через каждые два часа топать на кухню и делать себе и жене кофе. Упомяну здесь, что жену я себе отловил самую лучшую на свете: ест то же, что и я, потому толстеем вместе, худеем вместе, играем в онлайн-овых вместе (я всегда воин, она либо хилер, либо лучник), на велосипедах вместе, то есть она не просто поддерживает все мои начинания, зигзаги и странности, но и уверена, что иначе быть просто не может, мужчина всегда прав и знает, что козе делать.

Со второй чашкой кофе уже не гренки, а что-нибудь повесомее, обычно это по глазунье из одного яйца на человека и кучка зелени.

Еще через два часа третья чашка кофе, а также всякая ерунда в виде орехов, у нас они пяти-шести видов: грецкие, фундук, миндаль и еще всякие, даже названия не знаю, импортные. Да, а еще всегда кедровые орешки. Их приходится совсем понемножку, лакомые, но весьма жирные.

На обед обычно творог со сметаной и сливками, это звучит ух, но на самом деле всего столько, что едим чайными ложечками. Кстати, столовые вообще не вытаскивали из ящи-

ка уже с год... нет, больше.

Яблоки, к сожалению, не удается покупать всегда мягкие и сладкие, потому кислые и твердые Лиля режет на дольки и капает на них медом или же посыпает сахарной пудрой.

Это к тому, что яблоки должны быть в доме всегда. Если нет таких, какие любите, то что ж, лопайте, что дают.

И, конечно, в завершение обеда по чашке кофе. Лиля обычно добавляет немного молока, а я предпочитаю черный, крепкий и сладкий.

Через два часа по пятой чашке кофе, это уже последние за день. Правда, кофе пьем из чайных чашек, а чай – из компотных.

Уже через два часа – ужин. Кофе уже не пьем – либо компот, либо какие-нибудь соки.

Суп и борщ я ел лет пятнадцать назад, да и то в гостях. Как-то трудная и полусобачья жизнь приучила питаться всухомятку, так это почему-то называется, хотя это никакая не сухомятка, но когда ешь на ходу и второпях, то это сухомятка, даже если котлета.

Правда, даже при той сухомятке я старался не есть жирного, копченого и пережаренного, особых там соленостей и прочих вредностей. Много пил молока, но молоко тоже считается сухомяткой, так что когда пришло относительное благополучие и можно вроде бы наконец-то упорядочить питание, я обнаружил, что сухомятка, как ее понимают в народе,

как раз и есть здоровая и полезная еда, если состоит из орехов, меда, ягод, фруктов и овощей...

В общем, у нас есть столовые ложки, но лежат нетронутые, можно бы и вовсе не распаковывать их из нарядной обертки. Точно так же стоят нетронутые и тарелки, настоящие, из таких ел в детстве борщи и супы. А теперь все как-то вполне помещается в неглубокие десертные. Но даже с ними пузо может отрасти очень быстро, как у меня бывало несколько раз!

Иногда кажется, что эти вот, раздающие советы, живут где-то на Марсе. К примеру, рекомендуют бег как общеукрепляющее средство... и прочее, вы все это читали.

Да, бег как бы полезен. Но опять же, как-то упускают из виду, что с возрастом человек обычно набирает вес. Как вообще, так и за счет уплотнения костей.

У меня вот частенько под 100 кг, а это значит, что если начну бегать даже легкой трусцой, то очень скоро изотру голеностопные суставы и стану инвалидом, способным передвигаться только в коляске.

Другое дело, если бегают пожилой человек с весом под пятьдесят кило, ему хоть бы что, скачет сухонький такой кузнечик, все у него хорошо, и все говорят с завистью, что вот как надо, а у нас не получается.

Как будто и не слышали о гравитации, как будто и не знают о разделении на весовые категории во всех силовых ви-

дах спорта!.. Как меня доставал наш школьный преподаватель физкультуры, полный идиот, как теперь понимаю, когда я с трудом подтягивался один-два раза на перекладине, а дальше бессильно болтался мешком, а Вовка Чернов – десятки раз с легкостью! Но у Вовки рост и вес, как у кошки, руки короткие и мускулистые, а у меня рост метр восемьдесят пять, а руки тонкие и длиннющие...

Потому с бегом будьте осторожны даже при малом весе. Голеностопы стираются и у легковесов, хоть и не так быстро, а так вообще-то всем рекомендую ходьбу вместо бега. Правда, не простую, а утяжеленную. К примеру, на беговых тренажерах ставите, к примеру, скорость шесть или шесть с половиной км в час, это быстрая ходьба, а наклон делаете тоже шесть или шесть с половиной градусов (это я всегда себе ставлю, потому и вам рекомендую, проверено), и, уверяю, через пять минут такой ходьбы сперва помчитесь в туалет, даже если у вас запор, но и потом с облегченным кишечником не так просто будет пройти даже километр.

Не пробежать, а пройти!.. А потом увеличивайте дистанцию. Скорость лучше оставить прежней, а вот с наклоном можно поэкспериментировать, вдруг да сможете идти наверх и под уклоном в пятнадцать градусов (моя беговая выше не дает).

Уверяю, нагрузка будет больше, чем при беге! Но без вреда для суставов.

Как уже отмечал неоднократно, абсолютное большинство живет даже не в полсилы, а вообще даже не знаю, на какую ее часть. Дотягивает до очень близкой старости и быстро сходит со сцены.

Собрание абсолютно здоровых людей я видел только однажды: это случилось летом 1976 года в огромном клубе Советской Армии. Исполинский зал был заполнен людьми, что излучали оптимизм и здоровье. Об этом я написал в «Мне – 65» – все эти люди были тяжело больны, большинство вообще безнадежно, и были приговорены к смерти. «Знаете ли, медицина пока не всесильна» – так говорили им медики, разводя руками.

Они не сдались, взялись за себя сами. И нашли в себе силы, чтобы победить смертельные болезни, а потом, ощутив удовольствие жить по новым правилам, продолжали и продолжали себя ограничивать в еде, нагружать силовыми и анаэробными упражнениями, соблюдать режим дня, продолжали отказывать себе в спиртном и курении...

И, как результат, они не только здоровы, но и выглядят моложе каждый как минимум на десять лет, а кто и на двадцать-тридцать!

И тогда я понял, что если просто жить и получать простейшие удовольствия простого и очень даже простого человека: еда, жвачник, доступные женщины, алкоголь, то проживешь до пенсии, а потом еще пару лет и мирно сойдешь в могилу. Так бы наверняка жили и те, кого я видел тогда в запол-

ненном до отказа исполинском зале клуба Красной Армии, но им не повезло, хотя на самом деле, по большому счету, повезло: многие с детства были отягощены тяжелейшими болезнями, как, к примеру, я, другие получили их достаточно рано, чтобы уже не ссылаться на старость, а пытаться бороться.

И вот по прошествии сорока лет с того времени все мои крепенькие и мышцастые одноклассники, что блистали на уроках физкультуры, уже ушли из этого мира. А вот те, кто был отягощен тяжелейшими болезнями, сейчас бегают марафоны, прыгают с парашютом, а некоторые продолжают работу, не заметив даже той черточки, за которой им, по общему мнению, положено сидеть на лавочке и отдыхать, а еще простаивать в очередях за пенсией, блин, какое гадкое слово – «по старости»!

Особенно это словосочетание ненавидят женщины. Как приучить стерв из соцслужб произносить хотя бы «по возрасту»? Но там сидят женщины, а они не упустят случая напомнить другим женщинам, что те уже дряхлые старухи, не то, что они, чей возраст пока благополучно скрыт.

В общем, если вы все еще крепенькие и здоровенькие, то помните, что ваше здоровье истощится очень быстро, если о нем не заботиться, не поддерживать, не давать своему организму нагрузки.

Смотрю, как в Инете появляются сайты на тему «счастли-



вой старости», но что-то как-то не весьма... Понимаю, делают их подростки, ибо старшее поколение не знает Инета и боится его, а времени прошло маловато, чтобы первые пользователи Инета повзрослели достаточно для понимания сути проблемы... ну, чуть больше, чем понимают активные и даже талантливые подростки.

К примеру, почти везде «счастливая старость» изображает пожилых людей, играющих в футбол, в пляжный волейбол, бегающих марафоны...

Это понятно, именно так молодые парни представляют себе счастливую старость. Какой бы они хотели для себя. Вот им сейчас двадцать лет, им потому представляется счастьем и в восемьдесят лет гонять мяч на футбольном поле.

Правда, в большинстве случаев так и будет. Многие существа, называемые людьми, за всю жизнь не проходят ни одной линьки, так и остаются гусеницами на всю жизнь, убеждений не меняют и даже этим гордятся. Такие вот и будут гонять в футбол и смотреть по жвачнику поединки профессиональных боксеров тяжелого веса, даже когда им стукнет сто лет.

Однако же идеалом является интеллектуальный, духовный и нравственный рост человека. А это невозможно без полной и бескомпромиссной переоценки ценностей, отказа от прошлых убеждений, что вообще-то и нужно бы пропагандировать.

Мы смеемся над твердыми убеждениями десятилетнего

мальчишки, когда тот заявляет, что все девчонки плаксы и ябеды и он никогда не женится, но сами попадаем в такие же ситуации на каждом стазе развития.

Пожилой возраст – это прежде всего мудрость. Если бы молодость знала, а старость могла, печально гласит опыт. Пожилой человек, в общем, всегда умнее и мудрее молодого, это аксиома. Молодого себя, уточняю, а то сейчас начнет-ся...

Здесь, разумеется, всегда кто-то из подростков ехидно скажет, что иной из молодых в сто раз умнее старого, и сошлется на кого-нибудь из великих, например на Эйнштейна, что в двадцать с чем-то сформулировал теорию относительности, и заявит, что все эти умствования – лажа.

Разумеется, Эйнштейн и в двадцать намного умнее пожилого дяди Васи, водопроводчика, для которого вершина интеллектуальной деятельности – забить козла в домино или сыграть в подкидного, но все-таки неоспоримо, что в шестьдесят лет Эйнштейн был умнее себя 20-летнего, а Лев Толстой, когда писал «Войну и мир», был умнее себя же, бравого артиллерийского офицера. Да и Достоевский-писатель был умнее Достоевского-бомбиста, изготавливающего на кухне взрывчатку, дабы бабахнуть царя и спасти мир.

Потому пожилой человек, прошедший по стазам благополучно и не застрявший ни на одном, никогда не будет бегать с мячом на футбольном поле, потому что подобные забавы существуют только для щенков, у которых на уме одни раз-

влечения, а на серьезное пока просто не способны.

Точно так же пожилой не станет целоваться даже со своей женой на улице или в другом публичном месте. Даже если все еще «безумно любит». Все-таки это довольно противное зрелище, когда двое дряхлых и морщинистых существ прижимаются друг к другу и целуются в губы, тоже дряблые, бледные и безжизненные, а то и беззубые рты.

Объятия и поцелуи на улице, в транспорте, скверах и т. д. – привилегия молодых и цветущих! Это красиво. Целующиеся снимки древних стариков – безобразно, несмотря на благое желание что-то там выразить и показать нам.

Потому, даже если вы в свои семьдесят в самом деле можете играть в футбол или фанатеть на трибунах, выкрикивая, что «Спартак» – чемпион, а все остальные козлы, этого лучше не делать.

И сами выглядите отвратительно, и нас, которые поумнее, дискредитируете. Молодежь вообще склонна на основании единичного факта делать обобщающие выводы и, увидев такого дебила, скажут, что все старики – маразматики.

Не знаю, как вы, но я начал смотреть «Неистребимых» и... выключил. Не стал смотреть, естественно, «Неистребимых-2», «-3» и пр., хотя там вроде бы все под правильным таким девизом: смотрите, Сталлоне, Шварценеггер, Брюс, Вимшс и другие старики – еще могут бегать, прыгать и даже имена свои помнят!

Да, с одной стороны, вроде бы хорошо, мы же все-таки са-

ми как бы за вечную молодость, однако же смотрю на бегущего шестидесятилетнего Сталлоне с перекошенной мордой и бешено стреляющего из автомата, и думаю с сочувствием: каким ты был, таким ты и остался, орел степной, казак лихой...

Другие к этому возрасту уже умнеют, становятся докторами наук, ну, не обязательно докторами, но все понимаем, что в двадцать лет мы еще не совсем люди, потому остаться в шестьдесят на уровне развития двадцатилетнего... такого можно сразу в психушку, как недоразвитого.

Потому да, шестидесятилетний Сталлоне должен быть если не профессором, ладно, не дано, то хотя бы генералом, что разрабатывает планы, куда кого послать, чтобы уничтожить террористов. Если же он и этого не умеет, а только сам с автоматом и десантным ножом, то на такого идиота и смотреть не хочется.

Это я к тому веду, что мы, старательно накачивая мускулатуру и растягиваясь, должны в первую очередь развивать и прокачивать мышцы мозга.

Хотел проиллюстрировать упражнения своими фотографиями, но после некоторого колебания оставил эту идею. Нет, вовсе не потому, что недоумки скажут насчет самолюбования. Просто мне претят фото людей старшего поколения, это чтоб не сказать «стариков», когда занимаются чем-то силовым.

И хотя у меня в мои семьдесят пять тело не хуже, чем у пятидесятилетнего, но все же предпочитаю смотреть на фото тридцатилетнего Шварценеггера, а не шестидесятилетнего.

И, признаюсь, противны фильмы, где стареющие звезды боевиков продолжают играть бегущих и дерущихся кулаками. Это хреновый пример, все-таки мы с определенного возраста должны перестать бегать и драться, а начинать двигать науку, политику, экологию или хотя бы дипломатическими методами свергать кровавый режим пингвинов, в землях которых нашли нефть.

Потому я дам только общие рекомендации, не экстремальные, не запредельные, а что делаю сам, а я человек достаточно ленивый, и заставить меня сделать лишнее движение как-то непросто.

Нет, не дам. Не стану прибавлять объем книги инструкциями и фотографиями.

Вы вполне сможете скачивать ролики с ЮТуба, где есть практически любое упражнение для любой группы мышц или даже самой маленькой и незначительной мышщонки.

Кто не знает, что такое ЮТуб, пусть заглянет в Гугл. Ну, а если не знает, что такое Гугл... гм...

Конечно же, я резко и без всякой политкорректности против всех этих Паралимпийских игр. Не знаю, как вам, но для меня что-то в этих зрелищах очень даже нехорошее и даже нездоровое. Когда соревнуются безногие и безрукие, а народ

на трибунах «болеет» за своих – это брешь в психике и пробел в воспитании.

Не знаю, один ли я такой урод, но мне на такое смотреть неловко и стыдно. Нужно не соревнования между безногими устраивать, а ставить им протезы. Хотя бы такие простые, как у Писториуса, а еще лучше – бионические, благо хай-тек развивается стремительно, эти устройства все удешевляются.

То же самое с безрукими и всеми остальными. Хотя, понимаю, забабахать грандиозное зрелище интереснее, да и заработать на этом можно. Но если в самом деле заботимся о таких людях, то нужно, как уже сказал, кому-то протезы, кому-то операции, кому-то имплантировать пока что дорогой чип. Это и есть забота, а покровительственное похлопывание по плечу: молодец, хоть безногий, но бегаешь, – ложь и лицемерие.

Сейчас выходят на рынок девайсы в виде наручных часов, что отслеживают вашу суточную активность, считают калории, дают рекомендации сидеть, стоять или двигаться, что просто замечательно для людей, которые жить не могут без гороскопов, правил, знаков Зодиака и примет, как что делать, а что делать нельзя.

Широк человек, широк, говаривал Федор Михайлович и добавлял: я бы сузил. Но на самом деле человек и так старается себя сузить до предела, его пугает эта жуткая свобода,

когда он сам отвечает за каждый свой шаг, потому охотно подчиняется «Правилам гороскопа на каждый день», это же как замечательно, когда решение принимает за него кто-то! Значит, тот и виноват.

Однако не спешите так уж подчинять свою жизнь этим девайсам, что будут указывать вам, что можно есть, а что нельзя, сколько и чего. К примеру, за свою долгую жизнь я посмотрелся, как каждые пять лет кофе объявляют то злейшим врагом человечества, то лучшим другом, и всякий раз с самыми серьезнейшими обоснованиями ведущих ученых.

Сейчас кофе считается панацеей от всех болезней и всех напастей, хорошо, я обожаю кофе и пью очень много, но если завтра его снова объявят врагом, что убивает наше здоровье, я точно не перестану его пить.

Как начинается рабочий день творческого человека, которому за семьдесят? Если в тридцать-пятьдесят я сразу с чашкой крепкого горячего кофе бросался к компу (хотя тогда это была простая пишущая машинка, даже не электрическая), то теперь сажусь неспешно, сперва просматриваю «Фейсбук», за ночь обязательно наберется новостей, форумы по трансгуманизму, новости хай-тека, медицины...

Спорт, кинозвезд и тому подобное не смотрел и раньше, это недостойно, так решил твердо лет в тридцать и тому следовал, но вот просматривая новости хай-тека, можно соскользнуть на экономику, дескать, умному человеку ее знать

надо, на политику, на переговоры кого-то с кем-то...

Когда поймал себя на том, что слишком уж часами сижу в «Фейсбуке», то не пошел на крайности, как мои юные и горячие друзья, что удаляют «Фейсбук» и все игры с компа, просто провел селекцию: поставил галочку на «отменить подписку на такого-то» и больше не пролистываю ленту с кошечками, видами пляжей Турции или фотками застолий.

Таким образом удалось сократить время просмотра видеятеро, вы же понимаете, что интересных и умных записей везде меньше, чем «вау, посмотрите, какая у меня кошечка!» и дальше вереница ничем ни примечательных петов. Потому, ни с кем не расфрендживаясь, можно высвободить время, чтобы успеть заметить интересную запись, прокомментировать и выйти, помня, что «Фейсбук» – это развлечение, а работать надо, ибо главное – работа. Во всяком случае, мужчины должны работать до последнего часа жизни.

Острейшая необходимость второй половины. В житейском смысле она даже первая, а это мы – вторая. Я имею в виду наших женщин, что тянут на себе все многочисленные житейские заботы и трудности, пока мы спасаем мир.

Я никогда бы не написал сколько книг, если бы Лиля постепенно набрала на себя все то из повседневности, что можно взять. Даже в такой, казалось бы, далекой от женщин отрасли, как хай-тек, она освоилась и сама апгрейдит компы, а вроде бы совсем недавно я обучал это пугливое существо



не бояться его, показывал, как включать и выключать, как работать с программами...

У вас, как и у меня, никогда не будет таких денег, как у Марка Цукерберга, таких мускулов, как у Шварценеггера, или такого обаяния, как у Куртцвейла, однако человека с нормальной психикой это не должно волновать, нам же достаточно, чтобы быть лучше ближайшего соседа.

Тут уж ничего не поделаешь, инстинкт соперничества со счетов не скинешь, однако мы действительно хоть в чем-то да превосходим соседа! В достатке или ширине плеч, размерах квартиры или модели автомобиля – для человека со здоровой психикой этого достаточно, чтобы жить с победной улыбкой на лице.

Умиляет, смешит, а временами все же раздражает эта паранойя насчет правильного питания. Дескать, чуть ошибешься – сбрасывай со счета десятков лет жизни!

Могу напомнить, что в «мое время» не существовало, к примеру, холодильников. Вообще. Не только в квартирах, но и в промышленности, так что не было возможности привезти зимой хрюкты из Африки.

Плоды-ягоды мы ели только летом-осенью. Однако же к весне улицы городов не были завалены трупами. Сейчас же человек в панике, если, как он считает, в суточной норме недополучил какого-то микроэлемента или некоего важного

витамина.

Я не биолог, объяснить не могу и не пытаюсь, просто сужу по наблюдениям за своей жизнью и жизнью многих моих сверстников: мне кажется, в человеческом организме существует некая алхимическая лаборатория, что умеет получать недостающие микроэлементы из той пищи, что поступает. Даже если там их нет! А вот так, как мечтали получать золото из свинца. Мы не можем, а организм может.

Возможно, если бы недостаток неких микроэлементов или витаминов имел в самом деле такое значение, как ему придают наивные простаки, то человечество уже давно бы вымерло.

То же самое с диетами. Сколько их в Инете, типа: не ешьте всего лишь эти два хрюкта, и вы сбросите сто килограмм!.. В школе их не учили, что ли?..

Хотя и без школы понятно же, что неважно, какие продукты ешь, а какие не ешь, дело все-таки в поступлении калорий. Нужно всего лишь, чтоб их поступало столько же, сколько и тратится. И вес будет в норме.

Хотите похудеть? Прекрасно, нужно жрать меньше, чем тратится.

Сейчас огромным успехом пользуются всякие там счетчики калорий, что располагаются не только в смартфонах, но даже на ложках и вилках. Ага, поможет это!

А вот у меня в доме стоит самый точнейший в мире счетчик калорий. Называется он «напольные весы». С утра ста-

новишься на него босыми лапами и смотришь, что внизу, а там вместо «Ты прекрасен!» цифры показывают: в норме вес, начал смещаться в сторону увеличения или уменьшения...

И вы, глядя на эти цифры, уже понимаете, можно вам съесть на одно пирожное больше или же стоит воздержаться, это если еще осталось желание покрасоваться подтянутым торсом.

Разумеется, нужно стараться избегать слишком соленого, копченого и прочего-прочего, что считается вредным, но не нужно доходить до фанатизма. Лишний кусок прожаренного мяса не сократит вам так уж заметно жизнь, как скрупулезнейшее следование всем правилам здорового питания ее не прибавит.

Я хотел начать эту книгу со злого заявления, что да, я имею право написать эту книгу. Мне семьдесят пять, силен и здоров, а главное – работаю так, как не работал ни в тридцать лет, ни в сорок, ни в пятьдесят... ну, это уже все-таки сказал, а как же не похвастаться? И зарабатываю, понятно, намного больше, чем зарабатывал тогда, и пенсию повысить не прошу. Вообще не знаю, какой там у меня размер пенсии.

К чему это? Сейчас о здоровой и активной жизни не пишет только ленивый, однако в этих рекомендациях столько глупости, невежества и откровенного мусора, который еще и перепечатывают... нет, словцо устаревшее, пора к нему при-

бавлять в скобках (архаич), копипасть друг у друга, что просто, как сказал кто-то, «не могу смолчать».

Одним из лучших и, возможно, первых сайтов, где началось активное продвижение идеи продления жизни вплоть до бессмертия, был «Алые паруса», основанный Дмитрием Рязановым, умным, страстным и талантливым пропагандистом и организатором.

Увы, его смерть в тридцать четыре года нанесла серьезный удар по самой идее возможности нашими нынешними методами продлить жизнь дальше, чем отмерено. Начались спекуляции, что умер именно от чрезмерного потребления БАДов и прочих своих рекомендаций. К сожалению, его жена только через несколько лет сообщила о настоящей причине смерти, что-то связанное с аритмией сердца, плюс заражение некой желудочно-кишечной инфекцией, потому уже мало кто поверил в такое объяснение, а слухи, что его погубило то, что проповедовал для других, только укрепились.

Знаю еще несколько энтузиастов, которые умерли очень рано, хотя вроде бы выработали очень правильные, как они считали, рекомендации для долгой жизни и сами им следовали. Увы, мало кто из них дожил и до предпенсионного возраста.

Потому считаю необходимостью сказать и свое слово на эту важную для всех тему, как для немолодых, так и для очень молодых. Основание есть. Как уже сказал, я не только здоров в семьдесят пять, гоняю на велосипеде и жму сотку,

но и установил несколько мировых рекордов в гораздо более важной, чем спорт, деятельности. Но об этом ниже, это так, для интриги, хотя кто меня знает – у меня друзей много, – тот уже догадался.

Конечно, не всякий чемпион может быть хорошим тренером, но у него все же есть на что ссылаться – на свои результаты. Вообще-то я хотел бы, заходя в кабинет врача, увидеть там поджарого крепкого 75-летнего специалиста. Такой скорее скажет что-то дельное, чем тридцатилетний, который спрашивает, сколько мне лет, а когда отвечаю, у него на лице недоумение и вопрос: так чего тебе еще надо, если до сих пор жив?

Фотографии бодреньких стариков, а еще чаще – старушек, что чуть ли не до ста лет занимаются физкультурой и даже спортом, все чаще появляются в Инете. Спрос рождает предложение, я тоже как бы рад, но, будучи человеком осторожным в силу возраста и житейского опыта, хотел бы увидеть то, что для меня важнее.

То есть эти старички, пробегающие стометровку всего за полчаса, или старушки, прыгающие в высоту на целые два миллиметра, помнят ли свое имя? Знают ли, что именно они делают? Могут ли сложить один и один?

А то все-таки умение в сто лет обходиться без инвалидной коляски хоть и здорово, но как-то маловато. Надо еще понимать, зачем тебя просят пробежать от этого стола и до

двери, где показывают большой сладкий пряник.

Я все-таки хочу видеть столетних, которые говорят свяжно, читают книги и смотрят фильмы, получая от этого удовольствие, сами пьют кофе, а не им вливают в рот и вытирают слюни салфеткой.

Потому в этой книге делаю упор больше на то, чтобы сохранить разум, память, способность мыслить критически и вести беседу, выказывая себя адекватным человеком.

С возрастом слабеет воля. Мы становимся интеллигентнее вне зависимости от того, какими были раньше, а вместе с тем мягче в натиске, в желании перевернуть мир, чего-то добиться, совершить...

Инстинкт понимает, что нужно уступить место молодым и яростным, потому и настойчиво требует отказаться от амбиций. Но инстинкт не знает, что жить стали вдвое, а затем уже и втрое дольше, все равно требует сложить лапки в свои сорок-пятьдесят!

Потому нужно заставлять себя продолжать работать, но если уже есть пенсия и огородик, то как-то не хочется корячиться, верно? Значит, нужно найти занятие по душе и, главное, мотивацию для того, чтобы что-то делать.

Редко можно увидеть такого сумасшедшего, который качается в спортзале просто для удовольствия, или огородника, что сажает что-то на грядках для того, чтобы росло. Оба надеются на результаты: один получит великолепную мыш-

чатую фигуру, другой – клубнику, помидоры, огурцы...

Найти такое занятие, чтобы получить результат, которым можно похвастать. Или похвастаться, как говорят в Одессе, где даже разниц аж две, все-таки для нас очень важно похвалиться, но нет стыда в том, когда хвастаешься тем, чего сам добился, а не папа подарил или по наследству получил.

Мы пользуемся айфонами и айпадами, но по мировоззрению часто еще неандертальцы, а то и питекантропы.

В США официально отменили скрининг мужчин на рак простаты после 75 лет, так как этот вид рака развивается медленно, и большинство успеет умереть «своей смертью», то есть от других болезней, так как от старости еще не умер ни один человек на свете. В Великобритании перестали лечить раковых больных в домах престарелых, и тоже народ возмущается, однако же не учитывают два важнейших фактора: продолжительность жизни резко увеличилась, а процент молодежи, что платит налоги на содержание медицины, сократился.

Гуманным можно быть только в богатой и сытой стране. Когда на каждого пенсионера по десять работающих, легко кормить и лечить этого пенсионера, но когда ситуация быстро переходит в другую крайность, никакой гуманизм не сможет заставить одного работающего обслуживать десять пенсионеров, что живут все дольше и лекарств требуют все больше.

Потому меры по сокращению медобслуживания стариков не от хорошей жизни. Конечно, нужно заходить с другого конца: резко повысить пенсионный возраст в законодательном порядке, а нам самим понимать проблему и продолжать работать и работать, чтобы со своими новыми болезнями справляться за свои деньги.

Тем более что быстро развивающаяся медицина в самом деле позволяет это делать.

Я это делаю, то есть забочусь о своем здоровье сам, впрочем, не впадая в крайности, но я не уникален, а это значит, можете и вы.

Некоторые мои рекомендации и советы покажутся неприемлемыми и даже абсурдными, что и понятно – я весьма как бы несоциален. Правда-правда, я понимаю достоинства и даже преимущества социализации в обществе, но вижу и ее страшную нивелирующую силу.

Вообще, на мой взгляд, социализация – главная беда общества. Или одна из. Хотя именно она когда-то позволила создать из стаи питекантропов общество, за что ей огромное спасибо. Правда, за счет того, что всех индивидуалов убивали, если те не успевали удрать, но все-таки, все-таки общество было создано.

Сейчас уже не убивают. Но все равно изгоняют, пусть и не так, как было в дикой саванне, где бродили наши предки. Преимущества получают те, кто умеет ужиться в обще-



стве, завязать больше связей, укрепить гласное и негласное сотрудничество, понравиться большинству.

Понятно, что в таком обществе нет места перельманам, зато мощно гремят имена пустышек. О них звонит в лапти весь Инет, их фотки лезут отовсюду, на чью бы страницу ни зашел, будь это новости или прогноз погоды.

И все-таки я бы призвал стиснуть челюсти и попытаться не давать себя связывать социальным путам. Когда-то философ Сковорода сказал: «Мир ловил меня, но не поймал», и до конца жизни он избегал мирских сетей и ловушек, оставаясь свободным, хотя и весьма нуждающимся человеком.

Анна Каренина бросилась под поезд, хотя добавь ей чуточку больше социальности и конформизма – жила бы спокойно, разве что иногда на стороне отводила душу, наставляя мужу рога.

Нужно ли приводить имена тысяч гениев, погибших из-за конфликтов с обществом, из-за нежелания и неумения жить «как усе»? Все мы понимаем, почти все они остались бы жить долго и, может быть, счастливо. Правда, вряд ли бы открыли, изобрели, создали, в общем, стали бы гениями, ибо гений и социальный человек – это несовместимо.

Разве что Ньютон как бы вписался, но и то лишь с виду. В детстве был замкнут, почти ни с кем не общался, таким прожил всю жизнь, абсолютно равнодушный к славе, он написал Джону Коллингу: «Нет ничего желательного в славе. Это увеличило бы число моих знакомых, но это как раз то,

чего я больше всего стараюсь избегать». Он прекрасно понимал, что это помешало бы его работам, как и мы теперь хоть и с трудом, но понимаем, что есть публичные ученые и писатели, а есть настоящие. Известный анекдот о Ньюtone и форточке в парламенте возник не на пустом месте.

Настолько слабый и болезненный, что его очень долго не крестили, ожидали, что вот-вот умрет, но выжил и прожил 84 года, это немалое долгожительство для тех времен.

С сорока лет совершенно седой, «...был совершенно равнодушен к спорту, музыке, искусству, театру, путешествиям... не позволял себе никакого отдыха и передышки, считал потерянным каждый час, не посвященный занятиям. Его немало печалила необходимость тратить время на еду и сон» (Википедия).

Понятно, как такой человек может быть социальным, когда социум только и подбивает оттянуться и расслабиться, побалдеть с пивком на диване перед жвачником.

Но зато эти несоциалы не только добиваются высших результатов, но они еще и свободны от оков тупого общества. Я же помню, какое давление было еще с молодости: ты чего с нами не пьешь, ты нас не уважаешь, как можно не любить Чюрлениса, ты обязан считать Асадова плохим поэтом, а Северянина – гением, пить нужно только сухое вино, сейчас нужно слушать «Ландыши», а «Катюшу» забудь...

Несоциал Альберт Хофманн, занявший первое место среди ста гениев Европы, прожил все свои сто два года, прини-

мая созданный им ЛСД, а незадолго до смерти просил Стива Джобса, тоже принимавшего ЛСД, поддержать деньгами исследования ЛСД.

Академик Никольский, со студенческих времен страдавший сильнейшим полиартритом и ангинами, в шестьдесят лет было слегший из-за болезни коленных суставов, в семьдесят уже бегал на лыжах, а в девяносто прошел с друзьями за сутки 100 км. Ничего этого не смог бы, будь социальным человеком, но вопреки требованиям друзей «быть как все» бросил пить и курить еще в молодости, а дальше жил по собственным правилам, а скончался на сто восьмом году жизни в полном уме и здравии.

Эти правила не такие уж и сложные, я их даю в этой книге, но сложно их выполнять не из-за самой сложности, а потому, что живем в социуме. Помню, в юности, когда я страдал от множества болезней, что вот-вот должны были свести в могилу, я страстно мечтал устроиться где-нибудь в глубине тайги на работу лесником, чтоб никто меня не видел и не доставал настойчивыми советами, как жить, чтобы мог без помех заняться оздоровлением, очищением, восстановлением...

Я тогда как раз увлекся йогой и старался с ее помощью одолеть свои болезни, но йогу жить в городе, скажу честно, невозможно с обилием друзей и знакомых. Они, если увидят тебя голодающим по йоге, тут же по доброте душевной будут бегать за тобой с котлетой в руках и стараться запихнуть ее

тебе в рот, чтобы ты был таким же, как и они.

Естественно, чувствую сильнейшую неловкость от того, что вроде бы «учу молодежь жить», еще помню, как сам ненавидел эти старческие разглагольствования, почему-то все старики уверены в своем великом уме, хотя обычно это всего лишь жизненный опыт, что как бы не совсем настоящие знания.

Однако же я, оглядываясь на свой пройденный путь, понимаю, что в самом деле есть что сказать, так как не просто избавился от ряда тяжелейших и врожденных болезней, а с другими просто примирился, но и показал результаты, что не просто выглядят мировыми достижениями, но являются ими. И потому да, я имею право.

Но об этом дальше.

От момента сдачи рукописи этой книги до ее выхода многое может измениться: кофе снова объявят врагом народа, молоко сочтут полезным, а куриные грудки вредным продуктом, потому здесь не будет никаких категоричных указаний, что и как делать, а только осторожные рекомендации и советы почаще заглядывать в Инете на медицинские сайты, но при чтении оставаться здоровым консерватором, чтобы не соблазниться очередной новинкой, «излечивающей усе на свете», продлевающей жизнь и дающей бессмертие в два счета.

Но и общие рекомендации типа того, что нужно вести здоровый образ жизни, не весьма катят, так как все это понимают по-своему, как и сбалансированное питание многие понимают так, что в одной руке должен быть бигмак, а в другой – простой бутерброд, но равный по весу.

Как я уже писал во «Мне – 65», здоровые люди здоровьем не занимаются, но мне «повезло», как золотушный ребенок, родившийся в голодомор на Украине, я унаследовал кучу болезней и вынужден был бороться за жизнь с первых же дней.

Потому опыт выживания, а потом оздоровления довольно солидный. Это не значит, что подойдет абсолютно всем, однако же я не теоретик, всегда старался понять, как и что происходит в организме, почему именно так, какие могут быть последствия.

Еще раз о главном: период активной жизни чудовищно мал. Когда я натываюсь на рекорды, которым народ так восторгается в Инете: такой-то прожил сто десять лет, а этот сто пятнадцать, а рекордсменка вообще сто двадцать два, – у меня всегда возникает нетактичный вопрос: а сколько из них они работали и приносили пользу, а сколько просто существовали, пуская слюни и бессмысленно глядя на мир?

Когда я говорю, что вот я в этом году написал и выпустил из печати семь полновесных романов, то вы, разумеется, увидите хвастовство и манию величия, в которой так любите обвинять, но на самом деле это страх, что уже перешаг-

нул ту грань, за которой «усе люди» оставляют любой труд и усаживаются в кресло на веранде, чтобы созерцать закаты.

При советской власти, помню, хвастались: я вот классно устроился, сто пятьдесят рэ получаю и ничего не делаю! Да, тогда хвастались этим, странное было время! Сейчас это уже позор, но пока что сейчас, как и тогда, большинство мечтает поскорее выйти на пенсию, «чтобы ничего не делать»!

Или, в лучшем случае, копать в своем огорожке, выращивать экологически чистые и немодифицированные овощи, а то, не дай бог, превратятся в мутантов и будут прыгать по стенам и стрелять липкими нитями.

У нас, людей старшего поколения, незначашие пустяки гораздо мощнее, чем у нас же молодых, заслоняют действительно важное.

К примеру, я сейчас вот с утра выпил крепкий кофе, встряхнулся, заржал и сел за клавиатуру. Даже настучал первую фразу очередного романа, что изменит мир. А глаза уже косят в сторону экрана большого компа, где скачивается сериал в HD, еще вчера поставил на ночь, должен бы уже скачаться, заодно нужно заглянуть в «Фейсбук», проверить мэйлы, зайти на форум трансгуманистов...

Будь мне лет тридцать или сорок, попросту продолжал бы работу, а по Сети потом пробегу, вечером, когда устану и мозг запросит пощады... но сейчас вот начинаю подсознательно беречь этот самый хитрый и увиливающий от работы

мозг как бы сразу, не даю переутомиться бедненькому.

И даже когда вот цыкну на себя и продолжаю работу, то все равно позыркиваю в ту сторону, хотя уже и экран погасил, и вроде бы делом занят, но помню, что вот там можно поумничать, а там кто-то не прав, надо товарища неделикатно поправить, да так, чтобы над ним ржал весь Инет...

И насчет чашечки кофе срываюсь из-за стола чаще, дескать, мозг слабеет, нужно давать ему подпитку чаще, гуще, слаже...

Нельзя быть дельным человеком и думать о красе ногтей, хотя поэт и утверждал обратное, когда вращался в великосветских кругах и получал деньги из своего имения с сотней крепостных. Однако же, едва уединился в том далеком Болдине, где о красе ногтей можно не думать, написал свои лучшие вещи, одновременно поставив рекорд и по количеству написанного.

Я о красе ногтей как-то не думал с детства, одежду и обувь сперва мне покупала бабушка, потом мама, а затем женщины, так как я всегда зарабатывал неплохо и с этим проблем не было. До сих пор не знаю, какие у меня размеры брюк, рубашек, костюмов, не царское это дело – покупать что-то самому, женщины обожают это делать, почему бы не доставлять им это удовольствие, особенно если для нас, мужчин, оно совсем никакое не удовольствие, говоря очень мягко.

Таким образом, оставляя им всю легкую и приятную за-

боту о нас, таких замечательных, мы получаем возможность направить все силы на главное, тем самым делая максимум из того, что можем, а это значит, и себя показываем во всей красе и мощи, и семьи обеспечиваем лучше, когда не отвлекаемся на то, чтобы вынести мусорное ведро, я вот, к примеру, ни разу его не выносил.

Случаются, правда, и отклонения от этой правильной линии. И отклоняется примерно девяносто девять процентов с какими-то долями. Уменьшить бы этот процент, цивилизация бы точно рванулась вперед.

Среди молодых и даже средних существует такое вот дурное убеждение, что нужно сейчас, пока молоды, пить и гулять, а также иметь всех женщин, «чтобы в старости было что вспомнить».

Ага, как же, вспомнят... Я не стар, далеко не стар, и помню как молодость, так и самое глубокое детство. И что, мне интересно вспоминать себя такого простенького и примитивненького, каким был в те годы? Вспоминать тех простеньких и примитивненьких самок, которых совокуплял?

Еще раз говорю о том, что молодому так неприятно слышать: вы станете с возрастом умнее, намного умнее. Кто-то даже мудрее. И всем вам будет неинтересно вспоминать те «подвиги», а если кто и вспомнит, то поморщится: каким же дураком, оказывается, был... И вообще переоцените и откажетесь от многого из того, что сейчас кажется очень важным.



Потому, где возможно, старайтесь жить так, чтобы не было стыдно потом. Или ладно с этим стыдом, старайтесь жить так, чтобы то, что делаете сейчас, принесло хотя бы крохотную пользу потом.

Скажем, кто качает железо, у того будет атлетическая фигура и здоровье, кто грызет гранит науки, тот станет ученым, экономистом или кем-то еще нужным и важным для общества, а кто развлекается вовсю, останется у разбитого корыта... Или как в басне Крылова «Стрекоза и муравей», когда с наступлением зимы стрекоза требует, чтобы правительство обеспечило ей теплый дом и все условия, так как ей, стрекозе, все обязаны, а вот она – никому.

То, что говорю, похоже на старческое брюзжание типа: в наше время и снег был белее, и девки толще, и мы орлы... Нет, снег был тот же, девки еще дурнее, а мы были редкостными олухами, наделавшими множество ошибок и потерявшими много лет на всевозможные тупики.

Так постарайтесь не терять вы!.. Конечно, потеряете все равно много, но если поверите, то потеряете меньше, а каждый выигранный у глупости год – это немало.

Только дураки говорят, что в молодости нужно делать глупости, чтобы в старости было что вспомнить. Это опять же с точки зрения молодых идиотов и системы их примитивнейших ценностей.

Да, почему-то уверены, что в весьма зрелом возрасте, ко-

торый они называют старостью, нам только и остается, что вспоминать те глупости, да еще тех баб, которых имели или не сумели поиметь.

Блин, да половину забываешь через месяц, а в старости если каких-то и вспоминаешь, то лишь с чувством стыда, какими же дураками тогда были, а в самом деле то был я, сейчас бы таких дуростей не натворил, сейчас бы я ее, ее маму, а еще и ее тетю...

Никакой жалости к себе и снисходительности! В смысле, никаких «пойду полежу на диване». Другое дело, рекомендую по собственному опыту, дневной сон.

Это не просто полежать, а если и полежать, то обязательно погрузиться в сон, что и лечит, и ремонтирует, и систематизирует память, и продлевает жизнь...

Я сплю не больше, чем полчаса, да и то не всегда. Спал бы и больше, да не спится, но если можете проспять днем целый час – спите! Это не повредит, точно, а подлечить и кое-что исправить может и наверняка сделает.

Сон – всегда очень полезно. А вот просто лежать – нет. Потому вставайте и занимайтесь делами. Активно.

Да, когда-то наступит момент, когда я не смогу писать книги. Мемуары, извините, это не то, это не творчество, а если творчество, то оно как раз и недопустимо в мемуарах.

Но я перестану писать, когда в самом деле не смогу. Это

либо мозг откажет, либо руки, либо сердце, но никак не заранее, как получается у многих, ходят такие бодренькие дедушечки, выращивают полезные морковки на дачах и ведут стерильно правильные и никому не нужные, кроме них самих, жизни.

Хотя, повторяю, это правильно, мы сами должны стараться продлить свои жизни как можно дольше, но обязательно должны стараться быть полезными обществу. Стремительно тающее молодое поколение уже вот-вот не сможет прокармливать огромную армию пенсионеров, которые не хотят понимать, что деньги на пенсии нужно откуда-то брать!

Конечно, если намерены помереть в этом же году, тогда да, катись оно все, но мы намерены жить долго и счастливо? Так вот, чтобы еще и счастливо, нужно стараться работать как можно дольше. Это полезно не только вашему здоровью, но и здоровью общества, от которого, кстати, в немалой степени зависит и наше здоровье.

Мы все умираем раньше своего, как говорится, часа, и даже стареем раньше. Эту нехитрую и часто повторяемую истину я проверил сам, когда моя мама, уже одряхлевшая и почти ослепшая, передала мне в Москву, что уже «не может за собой ходить» и нуждается в уходе.

И вообще, уже пожила, целых пять лет на пенсии, отец умер в пятьдесят с чем-то, не дожив и до пенсии, так что пора уже и ей.

С житейской точки зрения вроде бы говорит верно: почти ослепла от старости, чуть-чуть видит одним глазом, ноги почти не ходят, приходилось водить под руку, здоровье совсем захирело...

Я съездил в Харьков, забрал ее и перевез в Москву, определив к дочери, что жила в двухкомнатной с ребенком.

К себе, объясняю, взять не мог, тогда мы с Лилей скитались по квартирам, выплачивая огромный долг в двести семьдесят тысяч долларов.

Одновременно в клинике Федорова сделали ей блестящую операцию, вернув стопроцентное зрение, в других клиниках покололи всякие там церебролизины и прочие укрепляющие мозг и тело, и, когда выписали, ее было не узнать.

Но старики вечно страшатся, что они нас «объедают», занимают место, причиняют массу неудобств и потому как бы постоянно извиняются за то, что еще живут и отвлекают на себя часть усилий и средств, которые их дети должны бы направить на своих детей.

Я работал как бригада лошадей, постепенно выплатили долги, купили самую дешевую квартиру в Москве, в строящемся тогда Южном Бутове, а еще позже такую же однушку через сквер напротив, так чтобы нам с матерью можно было видеть друг друга на балконах. Ну, это понятно, с родителями жить вместе нельзя, начнутся стычки, а вот так помахать друг другу, а то и зайти в гости на десять минут – это самое лучшее для сохранения отношений между поколениями.

И все равно она постоянно считала, что объедает и занимает место, хотя я так же постоянно твердил, что я богатый и толстый, для меня содержать ее ничего как бы и не стоит.

Потом ей стало худо, снова вызывали врачей, помещали в больницу, восстанавливали, выписывали, и снова она жила еще десяток лет, потом еще десяток, и всякий раз ужасалась, что вводит меня в расходы, так как в больницы попадает все чаще.

В девяносто лет она перестала выходить во двор, пришлось взять для нее медсестру-сиделку. Конечно, подешевле, с Украины, но трудолюбивую, квалифицированную и очень заинтересованную, чтобы моя мать жила как можно дольше, потому что платим за уход втрое больше, чем получают ее подруги на госслужбе.

И снова разговоры, что зажилась и ей пора умирать, но я твердил, что она для меня – подопытная мышь, должна жить как можно дольше, а я буду ориентироваться на нее, потому что обязана жить не для себя, а для меня.

Это подействовало, она жила, но все-таки твердила на всякий случай, что это только потому, что надо мне, а так бы освободила квартиру, я ее продал бы или пустил квартирантов, а это деньги...

В девяносто семь с нею случился приступ, ее отвезли на «Скорой» в больницу. Мест, как обычно у нас, нет, положили в коридоре, но с приступом справились, все в порядке.

Ночью она поднялась в туалет, в полутемном коридоре за-

пнула за порог, упала, и у нее разорвалась аорта. Смерть наступила мгновенно.

Повторяю еще раз, это очень важно: она собиралась умереть несколько раз, начиная с шестидесяти! С восьмидесяти уже все чаще повторяла, что сколько же можно жить, уже пора, и только мое упорство и требование жить удерживало ее на этом свете. Так что если не все, то очень многое зависит от нашего настроения.

Многие умирают раньше срока, я имею в виду отмеренный специалистами срок в сто двадцать лет, потому что их деды-прадеды и даже родители умерли в свои шестьдесят. Потому эти в семьдесят уже чувствуют, что зажились, как-то даже неловко «есть чужой хлеб», непривычно выбиваться из строя, нужно же как все, мы же и на юг летом ломимся стадом только потому, что «так все»...

Здесь кто-то скажет: ты смог нанять для своей матери круглосуточную сиделку с проживанием и платить ей большие деньги, но что делать тем, кто не может?.. Я позволю задать встречный и не очень-то деликатный вопрос, я вообще-то не отличаюсь особой деликатностью: а сколько раз вы ездили отдыхать в Турцию, Грецию, Египет?.. Или во Францию, Испанию, Италию, на дальние тропические острова?

Сколько раз отмечали пышными застольями свои дни рождения, свадьбы, юбилеи, попойки в сауне и все такое разное и всякое якобы увеселительное?

Я – ни разу. Я вообще за всю свою долгую жизнь ни ра-

зу не был в отпуске. И не знал выходных. А это не только сэкономленные деньги, не такие уж и большие вообще-то, но большие упущенные вами, которые вы могли бы заработать, вместо того чтобы в расцвете сил и здоровья бесцельно лежать на пляже и лениво плескаться в море.

Вообще-то практически все это тупое стадо прет на зарубежные курорты вовсе не потому, что ему это нужно, а всего лишь поддаваясь стадному чувству, моде и мнению, что так надо. А почему надо? Вы что, только что вырвались из сталинских лагерей или Освенцима?..

Даже неловко такое говорить, вроде хвастаюсь, но у меня все друзья и знакомые ездили, в отличие от меня, каждое лето куда-нить в египты, а потом назойливо совали свои фотки: вот тут я и верблюд, видишь, верблюд справа, слева я, а это я в Турции возле мечети стою рядом с осликом, слева ослик, справа я...

Почти все они начали в определенном возрасте страдать старческими заболеваниями, и вот я уже обзавожусь новыми друзьями, помоложе, старые вымерли. Нет-нет, я не хочу сказать, что пребывание летом у моря укорачивает жизнь, упаси Боже, только хочу напомнить, что не добавляет.

А когда молодой и сильный полгода ждет отпуск, чтобы поехать в египты, а потом полгода рассказывает, как он был в египтах да еще и размещает во всех социальных сетях уныло одинаковые фото, то с таким человеком что-то ненормальное прежде всего в мировоззрении. Хотя имя этого челове-

ка – легион.

Потому с полным основанием могу сказать, что если наших стариков поместить в благоприятные условия, то они смогут жить на двадцать-тридцать лет дольше. А может быть, кто-то сумеет сделать для своих родителей и больше, чем сделал я.

Я понимал необходимость работы – когда еще работать, как не в расцвете сил? – потому смог тащить в жизнь мать, помогать друзьям, да и самому себе позволить жить, пользуясь всеми доступными благами, а не выпрашивать вот сейчас у государства повышения пенсии.

Вывод: я смог продлить жизнь маме, вы сможете продлить ее себе. Еще до того, как хай-тек медицины сделает решающий рывок к бессмертию.

Сейчас, когда забота о здоровье и жажда прожить как можно дольше пришли и в широкие массы, кто только не наживается на этом понятном желании!

Начиная от массы фирм и фирмочек, что штампуют БА-Ды и средства для продления жизни, увеличения теломер, усиленной регенерации, и все это продается по баснословным ценам, и заканчивая множеством сайтов, что получают рубли за посещения, там тоже чего только не прочтешь...

Стали популярны тесты на тему «Сколько ты проживешь?». Я прошел один, получил результат «Вы проживете семьдесят лет», чему я должен бы радоваться, будь мне два-



дцать, но мне семьдесят пять, потому улыбнулся и прошел другой, а тот выдал куда оптимистичнее: «Вы проживете от этого момента еще семьдесят два года», то есть я побью все существующие рекорды продолжительности жизни!

Эти сайты получают больше других: читать длинные рассуждения и доводы не дано, отвечай лишь на вопросы, а они по одному на странице, то есть кликов наберется прилично...

Сейчас во всем мире некое помешательство насчет правильного питания. Какие только диеты не предлагают! Нет, не для похудения, то отдельный и довольно смешной разговор, а именно для правильного питания, ведь слово «диета» не означает жить впроголодь, а всего лишь «режим питания».

Так вот, увы, разочарую абсолютное большинство, жаждущих с помощью питания что-то изменить и даже продлить жизнь. Знаю по своему опыту и по своим однокласскам, что питание ну никак не сказалось и не могло сказаться, ну никак совершенно... до определенного и весьма, как говорят, преклонного возраста.

Я родился, как уже упоминал, слабым и болезненным, с кучей врожденных пороков, питался по бедности очень скудно, холодильников тогда не существовало, так что фрукты и ягоды ели только летом. Некоторые из моих одноклассников, чьи родители считались богатыми, питались и одевались

намного лучше, щеголяли развитыми мускулами и без труда подтягивались на турнике по пятнадцать раз и делали «силовую вылазку».

Увы, все они сейчас кто давно, а кто недавно, уже в ином мире. А я пришел к выводу тоже достаточно давно, что организм умело переплавляет попадающую в него пищу, старательно добывает крохи необходимого, а если и того нет, то как-то экономит, обходится, но, чем-то жертвуя, как, к примеру, моими зубами, он все же спасает самое ценное – жизнь.

А то и более того, это лично моя фантазия, за истину не выдаю и никому не навязываю: в наших организмах живут около двух килограммов, а у кого и больше, бактерий. Так вот они и научились переплавлять то, чего в избытке, в то, что необходимо.

Ну пусть не абсолютно свинец в золото, но близко, близко, как вот крокодилы над землей летают. Потому, по моему глубокому убеждению, но опять же – чисто личное мнение! – обращать внимание на то, что ешь, нужно только в возрасте, который наступает за зрелостью. К тому времени наши бактерии в желудке, в нервах и вообще везде-везде уже сменили несколько сот поколений, у них начался период поиска смысла жизни, за своим бактерионосителем не следят с прежним вниманием, потому тот постепенно сдает, где-то недотягивает, потому да, нужно и самим подходить к проблеме питания чуть более внимательно.

И чем старше, тем внимания должно быть больше. Даль-

ше я скажу о том, что нужно есть и пить, на мой взгляд, людям старшего возраста, а пока только в общем: молодым не нужно заострять на этом внимание еще и потому, что это ложные надежды, потерянное время и деньги.

Ничего не изменится, если будете употреблять «вредные» продукты вместо «полезных». И дело не только в том, что понятие вредности и полезности диаметрально меняются каждый год, а в том, что разницы не увидите, если только вы с детства не страдаете какими-то врожденными аномалиями.

И это вам скажет шепотом любой нормальный врач. Почему шепотом? Потому что сказать «все», а у нас дураков много, тут же начнут есть гвозди и битое стекло, а кому хочется нести за них ответственность? Куда безопаснее писать на коробочке с аспирином: «Принимать строго по предписанию и под наблюдением лечащего врача», а там пусть хоть вместе с коробками и инструкциями в них едят, их предупредили.

Однако жизнь продлить и сделать ее здоровой и активной с помощью питания действительно можно. Как уже сказал, можно начинать не с детского сада, а с возраста, когда организм в самом деле постепенно теряет способность переплавлять в своем котле все вами съеденное и отбирать только необходимое.

Как уже сказал, если молодой и здоровый человек начнет питаться только «правильной» пищей, организм это не заметит и не оценит. В том возрасте он обязательно должен вы-

жить, этого требует эволюция, дать потомство, а еще и до-растить до возраста, когда оно будет способно догонять до-бычу и загрызать без помощи родителей.

А потом да, когда потомство уже может обходиться без нас, эволюция начинает убирать нас с игровой доски. Не сразу, а постепенно, чтобы потомство потомства, то есть вну-ки, не ощутили внезапную потерю заботы о них, а тоже по-степенно брали руль в свои руки.

В этом возрасте, когда эволюция перестает о нас заботить-ся, нам нужно начинать заботиться о себе самим. В том чис-ле и с помощью правильного питания. Под правильным по-нимаю то, что не обостряет наши болезни, которых у нас у каждого в возрасте уже около десятка, а дает долгую и обя-зательно активную жизнь.

Гости, что время от времени забредают ко мне, а особен-но большие группы трансгуманистов, что собираются у меня летом, всякий раз деликатно поражаются тому, что у меня справа от ноута стоит большая стеклянная ваза, наполнен-ная коричневым кристаллическим сахаром, из которой я его постоянно жру во время работы.

Да и когда сидим за большим столом и без конца пьем кофе, я почему-то кладу в свою чашку несколько ложек са-хара, когда общеизвестно, что соль и сахар – белая смерть! Ребята спрашивают, почему так, я пускаюсь в экскурсию в детство, вы же знаете, старики любят поговорить о старом

добром прошлом, их хлебом не корми, а... в общем, сколько себя помню, я жадно просил сахару, еще и еще... К счастью, нашелся врач, совсем старый такой и больше научившийся от жизни, чем от мединститута. Он посоветовал моим бабушке и дедушке давать вдоволь, а то ребенок, дескать, умрет с его пороком сердца и общей слабостью.

Так уж получилось, что тогда мы не жили, а выживали, газет не было, радиоприемники появились намного позже, да и по ним звучали только победные сводки с полей и песни о любимом Сталине. И еще часто гремел гимн Советского Союза, из которого помню слова: «Нас вырастил Сталин на верность народу, и Ленин великий нам путь осветил...»

Понятно, ни о какой пользе или вредности продуктов речи быть не могло, целью было просто поесть, а мечтой – поесть вволю. Тогда я, вечно голодный, ел сахар в невероятных количествах: масло давили из подсолнухов в каждом третьем дворе, а в каждом десятом – варили сахар. Надо мной смеялись, но я ходил по дому и двору с торбочкой, полной сахару-песку, и постоянно жрал его оттуда.

Врачи, уж не знаю их квалификации, подтверждали диагноз того древнего врача, что с моими врожденными болезнями и ослабленным организмом только сахар и спасает такого дистрофика от смерти.

В общем, сахар я ел всегда в диких количествах. Когда услышал, что это белый яд, я к тому времени уже получил такой запас здоровья, что мог ставить под сомнение автори-

тет любого академика, который скажет, что я травлю себя.

С той поры сахар в больших количествах всегда присутствовал в моей жизни, как присутствует и сейчас, хотя теперь у меня на обеденном столе всегда пять-шесть раскрытых банок с разными сортами меда, но сахар есть сахар, как бы ни любил мед, но в кофе мед не положишь!

Потому вот, читая, как страшно сахар ну просто калечит и зверски убивает людей по всему свету, я гложусь серьезными сомнениями. Всегда верил в науку, как верю и сейчас, однако же каждое последующее открытие приоткрывает лишь новый краешек знания, но не целиком.

Да, уважая науку, вполне допускаю, что это именно так... для определенной группы людей. Даже для большинства населения планеты.

Однако же природа выпускает довольно широкий ассортимент людей, чаще мужчин, что эволюционно объяснимо, дабы занять все ниши. Одна их них, как предполагаю, сахароеды.

То, что на рабочем столе рядом с ноутбуком изящная просторная вазочка с темным кристаллическим сахаром – это тщетная попытка уменьшить его количество в наивной надежде, что буду брать в рот и долго рассасывать.

Ага, щас! По всему дому стоит хруст, расщелкиваю мгновенно, зубы позволяют грызть хоть гранит, и потребляю, потребляю, потребляю...

Однажды попытался прожить сутки без сахара. Это было

что-то... Я был спокоен и уравновешен, как слон, мог любоваться природой и рассуждать о сути прекрасного, но... не мог написать ни строчки!

Более того, и штанга стала вдвое тяжелее. И велосипед какой-то кривой.

В общем, сейчас я просто уверен, что существует группа людей – не один же я на свете такое замечательное чудо! – которым сахар не противопоказан, а напротив, жизненно необходим.

Сократит ли сахар мне и подобным мне жизнь? Тоже не уверен. Мне семьдесят пять, однако не только ношусь на велосипеде и сражаюсь в онлайн, но, самое главное, активно занимаюсь творчеством: пишу художественные книги, которые пользуются большим спросом и издаются огромными тиражами. Что-то этого не замечаю у тех, кто не употребляет сахар вообще.

Конечно, на это есть всегда контрвозражение: а вот не ел бы сахар, прожил бы лет на пять дольше! Или на десять.

Увы, проверить, так ли, не получится. Живем без черновика, сразу набело. Потому и я говорю бездоказательно, а только предположительно.

Просто мое предположение... не такое уж и дикое. Учитывайте, я не Джим Фикс и не Марк Хьюз, я в самом деле прожил семьдесят пять лет так, что в семьдесят пять чувствую себя лучше, чем в шестьдесят или пятьдесят, работаю больше, чем в шестьдесят или пятьдесят, а разве не это глав-

ное?

Вообще-то я уверен, что и в восемьдесят пять смогу жить и работать активно, но не буду смешить Бога, рассказывая ему свои планы.

Еще несколько замечаний насчет сахара:

1. Сахар вообще-то неплохо заменять медом, но и здесь впадать в крайности не следует. Во всяком случае, я по-прежнему пью крепкий кофе с сахаром и даже не буду пытаться пить с медом.

2. Очередная дурость, что сахар может вызвать сахарный диабет. И даже вызывает, как пишут журналисты для усиления эффекта. Это абсолютная чепуха – диабет вызывает курение, ожирение, пьянство и генетика, но никак не конфеты.

3. Ученые из университета штата Пенсильвания пришли к выводу, что диета с высоким содержанием сахара и жиров не может навредить здоровью пожилых людей, в возрасте семьдесят пять лет и старше, даже если они имеют ожирение.

4. Ладно, пусть это я такой вот урод и даже мутант, у меня там в желудке особые бактерии-алхимики занимаются трансмутацией элементов и превращают сахар во все необходимое организму, которое я недодаю.

Но если взять по профессиям, то больше всех долгожителей среди пчеловодов. У пчеловодов великолепное здоровье до конца их долгих жизней, они постоянно и в больших количествах едят мед!



Так что любые рекомендации насчет еды, опасности или полезности тех или иных продуктов пропускайте через обязательность сомнения, как советовал великий вождь пролетариата Карл Маркс.

Чем раньше мы усвоим, что каждый должен заниматься своим делом, тем лучше это скажется на самочувствии, настроении и, естественно, на здоровье.

У всех у нас есть эта болезнь: дескать, знаем, как надо жить правильно, потому требуем, чтобы все было по нашим понятиям. Вроде бы со стороны, если бы мы смотрели, скажем, на марсиан, было бы понятно, что сперва нужно освоить четыре правила арифметики, а потом уже пытаться решать интегралы, но когда люди, не умеющие и не желающие наладить жизнь в своем доме и дворе, выходят на площадь и указывают правительству, как рулить страной, куда тратить деньги, куда не тратить, кого посадить, а кого отпустить... то умному становится неловко, страшно, и он понимает, в какое дикое время еще живет.

Умный смолчит и уйдет в комнату читать книгу, а полумумный будет спорить с такими митингующими и пытаться доказывать, что ну не могут эти пацаны на площади знать такое, чего не знают лучшие из лучших специалистов, которых привлекают на работу в Кремль.

Нет, это вот большинство уверено, что там наверху одни воры, а вот они тут все честные, потому и бедные, а вовсе

не потому, что работать не умеют и не хотят. Им бы снова отнять и поделить...

Потому не занимайтесь политикой, если только сами не выдвигаете свою кандидатуру на высокие должности, не читайте даже новостей на эти темы, а если не удастся удержаться, то сведите это к минимуму.

Есть свободное время – включите баймы, играйте в онлайн-новости. Новости, какая у нас сраная страна и что надо валить отсюда, – заставляют чаще и бесцельно стучать сердце, опасно поднимают артериальное давление, а вот любые игрушки, даже мелкие, заставляют работать мозг лучше и активнее.

Когда-то я огорчился от любых сплетен по своему адресу, а их было немало еще с того момента, когда начал писать рассказы, отсылать по почте в журналы, а их... почему-то публиковали. Пока был простым слесарем, а потом пошел в литейный цех, никаких сплетен, просто был неинтересен, а потом как прорвало...

Первое, что приписали, это его, гада, публикуют за то, что он простой рабочий, а мы вот интеллигенты с высшим, потому наши рассказы не берут. И верили, охотно верили, ибо все мы как-то охотнее верим, когда о ком-то говорят плохо, это чуточку приподнимает нас самих, мы как бы лучше, чище, мы не такие.

И хотя каждому вроде бы понятно, что когда пишешь рассказ, вкладываешь его в конверт и посылаешь в Москву, Ки-

ев или в далекую Сибирь, то там получают рассказ и читают рассказ, а не уверения, что я, дескать, рабочий, потому печатайте меня обязательно.

Потом точно так же я собрал все рассказы в сборник и отправил в Москву в «Молодую гвардию». Там приняли, но что началось тогда в местном отделении Союза писателей СССР! Что только не приписывали! И что писать не могу, и что мне кто-то из грамотных помогает... но никто не мог ответить на резонный вопрос: чего сам тогда этот грамотный не пишет?

Но прошли годы. Где эти местные гении, которые уверяли, что Никитин – простой малограмотный литейщик, потому писать ну никак не может и не умеет? И как хорошо, что у меня хватило ума и тогда еще не спорить, а, помалкивая, продолжать писать. И вот теперь все еще пишу, а где те замороженные гении?

Потом пылкое участие в рядах украинского национализма, теперь вспомнить стыдно. Но опять же, это молодость, в этом дурном возрасте перегибы в ту или другую сторону неизбежны, я лишь предостерегаю, чтобы та болезнь не затянулась. Вам не только не стоит ходить на митинги, там одна молодежь – пылкая, горячая, честная, бескомпромиссная, но пока еще дурная, ее мало еще обманывали, а вас уже много, вы должны точно быть умнее и не ввязываться в споры насчет политики или экономики в «Фейсбуке» и прочих соц-сетях.

Не ввязываться вовсе!

Это малолетки уверены, что все на свете знают и обо всем могут судить без всяких сомнений и колебаний, но вы уже давно не они, не так ли?

Переехав в Москву, приложив немалые труды, я их описал во «Мне – 65», услышал, что это КГБ устроил переезд за «стукачество». Блин, я единственный из писателей, что вообще не ходил ни на какие посиделки, где якобы диссидентская интеллигенция перемывает кости власти, точно так же, как и сейчас... и, открою страшную тайну, на самом деле на этих болтунов внимания и тогда не обращали, и все эти душераздирающие истории, что их не печатают по приказу кровавой гэбни – полнейший блеф. Это видно по тому, что, когда рухнул СССР, все эти якобы обижаемые властью диссиденты сразу умолкли, хотя, казалось бы, печатайся и жги глаголом сердца людей – пришло их время!

Это не к тому, что защищаю гэбню, мне она как раз действительно жизнь подпортила, занеся навечно в «черные списки», и только перестройка позволила издать первую после большого перерыва книгу «Далекий светлый терем» в 1985-м, когда при горбачевской перестройке начали массово печатать Солженицына и пр. Но когда сам дурак, то это сам дурак, незачем кивать на гэбню или на те вещи, что нам танцевать мешают.

Кооперативы и частные издательства начали создавать еще при Горбачеве, то есть при Коммунистической партии

СССР во главе страны, если кто не знает, мы тогда быстро открыли частное издательство «Змей Горынич», объявили подписку на семитомник англо-американской фантастики и начали выпускать тома один за другим. Издали пять из семи, что не помешало тогда некому критику Сергею Бережному разместить в Сети сообщение, что Никитин объявил подписку, собрал деньги и скрылся, не выпустив ни одного тома!..

Я поморщился, но продолжал работать, и только через несколько лет один из знакомых сказал: «Ты чего терпишь эту ложь? У меня есть четыре тома из этого семитомника, я знаю как на вас наехали братки, все рухнуло, вы остались в огромных долгах, но четыре тома – вот они!»

Что взять с мелкого шулера, сказал я тогда, когда-то их били канделябрами, а кто почище – вообще стрелялся, а этому хоть ссы в глаза, современное дитя прогресса, интеллигент как бы, борода и очки на месте, не придерешься, сейчас важнее выглядеть, чем быть.

В «Мире фантастики» кто-то из собиравших с тех времен книги написал правдивую статью насчет «Змея Горынича», сразу скажу: не знаю ни автора, ни что побудило написать, но это редкий случай в литературной кухне, где все только топчут друг друга. Там да, как было, а не высосанные из пальца гнусности, хотя и там понимали, гнусности читать приятнее. Статья по адресу: <http://mirf.ru/Articles/print4537.html>, можете ознакомиться. Но это, простите, через немалое количество лет! Автор мог бы и не дожить, верно?

Один из авторов, Олег Дивов, очень умело пиаривший себя в своем ЖЖ, в статьях, интервью и везде, где можно, придумал и написал, что вон Юрий Никитин создал премию «Змей Горынич», первую дал себе, а вторую – Василию Головачеву. Разумеется, по всем форумам моментально поползло народное возмущение читателей, дескать, какая же это сволочь этот Никитин, сам себе премии дает! Простите, очень характерные отклики.

Несколько лет это висело в Инете, потом Дивов отовсюду почему-то поубирал. Возможно, потому, что дело было не при царе, вот он Василий Головачев, у которого на полке «Золотой Змей» и который может подтвердить, что он первый и единственный автор, обладающий этим титулом. Живы и другие люди, которые присутствовали при церемонии награждения Головачева, это было многолюдное мероприятие.

Правда, из одного места стереть все же не удалось: журнал «Мир Фантастики» выходил на бумаге, разошелся по подписчикам, а что написано пером, не вырубить делейтом.

Вот пруф: <http://www.mirf.ru/Articles/art2260.htm>, и вот что там написано Олегом Дивовым: «Самая курьезная из таких наград – давно всеми позабытая премия издательства «Змей Горынич». Директор и главред издательства Ю. А. Никитин вручил ее своему ведущему автору Ю. А. Никитину».

Зачем это было написано? С какой целью? В надежде,

что Никитин, дескать, старенький, схватится за сердце и померет?.. И освободит место? И его громадные тиражи издательство отдаст ему, Дивову?

Или вот пример, который, по логике, должен был бы считаться курьезным, но, увы, это реалии наших дней и нашей психики. Одному из начинающих авторов я помог перебраться в Москву, устроил временную прописку, чтобы его приняли на работу, и устроил его завредакцией фантастики в одном из крупнейших тогда издательств «Центрполиграф». И первое, что он сделал, зарубил и отказал в публикации моему роману «Скифы»!

Но самое интересное, опубликовав в тогдашнем «Нуль-Т» разгромный пасквиль на «Скифов», он тоже придумал ложь насчет храма Василия Блаженного, полностью заменив слова в приведенном оттуда отрывке!

Форум «Нуль-Т» тогда был главным и практически единственным форумом фантастов и любителей фантастики, поэтому ни один человек не усомнился в том, что да, так и есть в книге Никитина!

Это я к тому, что в нашей психике заложена гнусная потребность верить всему плохому, что говорят о человеке. А если он уже чем-то знаменит, то... ого-го! В старину было замечено, что, порицая других, мы косвенно хвалим себя, потому это вот оплевывание других как бы приподнимает нас: а вот мы не такие, мы хорошие!

Если ваши слова, поступки можно истолковать в самом

худшем смысле, то это будет обязательно сделано. И не кем-то отдельным, а абсолютным большинством.

Если вы ничего не скажете и не сделаете, то вам все равно припишут какую-то гадость, а остальное большинство с великой радостью и ликованием поверит и вздохнет будет пересказывать другим. А те, естественно, поверят тоже и перескажут дальше.

Но опять же, даже сейчас, когда пишу это, сердце не ускорилося ни на такт, ибо «...обиды не страшась, не требуя венца, хвалу и клевету приемли равнодушно и не оспаривай глупца».

Так как я принципиально не участвую в так называемой литературной жизни, то есть в склоках, дразгах, грызне за премии, проталкиванию куда-то там «своих».

Потому во всех этих тусовках, где кипит собачья драка мелких людей за мелкие премии, принято игнорировать Никитина и никогда нигде ни в коем случае не упоминать его имя.

Ха!.. Это же прекрасно. Зато у них там вой и шерсть летит клочьями, а я, ни на что не отвлекаясь, пишу в тишине, книги раскупают, тиражи огромные, именно это и есть жизнь писателя, а не борьба за придуманные самими же карликовые премии для карликов.

Время все рассудит, и уже показывает, кто чего стоит. Я по опыту знаю, что муха может укусить и крупную лошадь, но все равно муха останется мухой, а лошадь – лошадыю.



Потому спокойно смотрите на жизненные неприятности. Мелких людей много, подонков масса, всех не перебить и не перевешать, живите и занимайтесь своим делом. Если чего-то стоите, это заметят без всякого пиара. У пиара вообще-то короткие ноги.

Как бы кто ни старался очернить вашу репутацию, просто работайте, и постепенно шило вылезет из мешка. И все увидят, кто есть ху. Ну, пусть не все, но все-таки, все-таки...

Не старайтесь понравиться всем, тем более не старайтесь, чтобы вас любили окружающие. В России для этого нужно иметь три Б: быть бедным, бездарным и больным. Желательно болеть раком в неизлечимой стадии.

Ну такой менталитет у нашего народа. Потому будьте теми, кем хотите быть по-настоящему, а не декларативно, как гордо заявляет приспособляющееся большинство.

Есть еще один совет «как жить правильно», но он слишком экстремальный, увы. У меня получается, но я вот такая цаца, могу себя заставить, а большинство даже не попытается. Многие вообще не поймут, а кто поймет, скажет, что это чересчур. И будет прав.

Правда, чтобы побеждать, нужно быть в чем-то как раз чересчур. Нечересчурные живут нечересчурно, правильно и социализированно, и только чересчурные выдвигаются на передовые позиции.

И хотя, как уже сказал, практически никто этому варианту не последует, но все же поделюсь секретом, не такой уж и жадный.

Дело в том, что все мы нуждаемся в сильной мотивации что-то делать. Даже когда в самом деле нужно и когда «жизнь заставляет», некоторые ухитряются скорее бомжевать, но не станут надрывать пуп. А что уж говорить про ситуации, когда у вас достаточно хорошо и благополучно?

Как в этом случае заставить себя делать больше, чем нужно для существования?

А вот так, к примеру.

Сейчас в социальных сетях, на форумах и всюду-всюду вот уже три десятка лет идет мощная и непрерывная кампания на тему, какой Никитин ничтожнейший писатель, ну совсем не умеет писать, полный графоман, а вот мы такие все замечательные, пишем одни нетленки... Те мальчики и девочки, что с легкостью попались на этот крючок, с жаром и азартом бросаются выискивать в книгах Никитина баги и ляпы, потому что хорошо владеющие слогом старшие товарищи умно сказали, что их там много, потому обязательно нужно, чтобы войти в элитный круг тусовки, найти эти баги и ляпы.

И, конечно же, находят! Ну да, а как же, для них все, что не школьное сочинение, – ляп.

Все эти годы я наслаждался этим шоу, которое, признаюсь, придумал и запустил сам, преследуя сразу несколько

очень важных целей.

Напомню, в «Мне – 65» я подробно описал процесс кормежки писателей выступлениями в старое доброе время советской власти. Это сейчас живут на гонорары, а тогда жили на выступления перед рабочими, доярками, пионерами и прочими-прочими. Я всего лишь один раз пошел на недельное выступление, хотя не ради денег, просто самая молодая и красивая поэтесса СССР позвала меня поехать, так как одной страшно, и мы за неделю заработали выступлениями те деньги, что рядовой инженер получает за полгода, а жили в одном номере и спали в одной постели, хотя нам дали каждому по трехкомнатному. А зарабатывать выступлениями проще простого: полчаса рассказываешь, какой ты умный, талантливый, что свершил и что задумал написать, после чего на твое командировочное ставят штамп, гарантирующий 25 рублей оплаты. За день я наловчился делать по 7—10 таких выступлений, попросту подписывая в завкоме, что якобы был и выступил.

И когда я получил такие огромные деньги, то увидел, что писать вроде и совсем незачем, ну разве что, как говорится, «для себя». Зачем, когда такие деньги, а с книгой столько унижений, пробивания по всем инстанциям? Напоминаю, тогда это было в сто раз труднее, чем сейчас.

И я поклялся перед всеми, что отныне ни разу никогда не буду выступать. Особенно за деньги. Только литературным трудом. И, разумеется, клятву выполнил, это же я, ну вы по-

нимаєте...

Добавлю, все остальные, кого принимали в Союз писателей СССР вместе со мной, а принимают всегда один раз в год целой группой, никто ничего больше не написал. Только выступали, выступали, выступали и ждали наступления пенсионного возраста, когда будут получать втрое больше инженера.

# 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.