

*“Чем раньше мы начинаем готовиться  
к старости, тем легче стареем”*

**АЛЁНА ПИРОНКО**

# Под тэгом #Нестареть

КАК ИЗБАВИТЬСЯ  
ОТ СТРАХА СТАРЕНИЯ

16+

**АЛЕНА ПИРОНКО**  
**Под тэгом #НЕСТАРЕТЬ**

«ЛитРес: Самиздат»

2020

## **ПИРОНКО А.**

Под тэгом #НЕСТАРЕТЬ / А. ПИРОНКО — «ЛитРес: Самиздат»,  
2020

ISBN 978-5-532-04089-2

Мы все боимся старости, у этого страха есть даже название - геронтофобия (от греческого γέρων - старик и φόβος -страх). Как все фобии, страх старости - иррационален, а значит - его можно победить логикой, правильными жизненными установками и образом жизни. И чем раньше мы начинаем готовиться к старости, тем легче стареем. В этой небольшой книге собраны лучшие советы специалистов, экспертов и просто умных людей, которые не боятся старости и знают, как подготовить себя к неизбежному жизненному этапу. Часть денег от продажи книги идет в Благотворительный Фонд помощи пожилым людям и инвалидам "Старость в Радость".

ISBN 978-5-532-04089-2

© ПИРОНКО А., 2020  
© ЛитРес: Самиздат, 2020

## Содержание

Вступление: готовимся к счастливой старости	5
Раздел 1. Мировая статистика	7
Раздел 2. Уроки старения по-французски	14
Раздел 3. Уроки старения по-американски	17
Математик NASA Кэтрин Джонсон (Katherine Johnson)	17
Джейн Фонда – «Загнанных лошадей...»	19
Виола Смит (Viola Schmitz) – джаз, барабаны и вино	23
Айрин Обера (Irene Obera) – бегом от старости	25
Шерон Стоун, 1958 года рождения – «ищу себе пару»	27
Раздел 4. С ними не соскучишься!	28
Матильда Кшесинская – урок танца длиною в жизнь	29
Жанна Луиза Кальман (Jeanne Louise Calment) – чемпион долгожительства	32
Необычная старость в науке – Рита Леви-Монтальчини (Rita Levi-Montalcini)	34
Тао Порчон-Линч (Тао Porchon-Lynch) – йога до 100 лет	36
Ингерборг Рапопорт (Ingeborg Rapoport) – защита диссертации в 102 года	38
Мэри Хобсон – как прожить несколько жизней?	39
Конец ознакомительного фрагмента.	40

## Вступление: готовимся к счастливой старости

Мы все боимся старости, у этого страха даже есть название – геронтофобия (от греческого γέρων – старик и φόβος – страх). Как все фобии, страх старости – иррационален, а значит, – его можно победить логикой, правильными жизненными установками и образом жизни. И чем раньше мы начинаем готовиться к старости, тем легче стареем.

Все эти умные люди уже прошли свой путь к старости, давайте прислушаемся к тому, что они сказали о возрасте и старении!

\*\*\*

With mirth and laughter let old wrinkles come / Пусть морщины возникнут от веселья и смеха.

Уильям Шекспир

\*\*\*

We don't stop playing because we grow old; we grow old because we stop playing / Мы перестаем играть не потому, что стареем; мы стареем потому, что перестаем играть.

Джордж Бернард Шоу

\*\*\*

We are always the same age inside / Внутри себя все мы одного возраста.

Гертруда Стайн

\*\*\*

Возраст человека делится на три стадии: «Детство, юность и ... «Вы отлично выглядите!». Есть, правда, еще четвертый этап – совсем грустный – «Вы прекрасно держитесь!». Так хочется подольше задержаться в третьем возрасте.

Михаил Задорнов

\*\*\*

Не жалейте о том, что стареете – многим в этом было отказано, потому как жизнь дается всем, а старость – избранным!

Ольга Аросева

\*\*\*

Стареть скучно, но это единственная известная возможность жить долго.

Фаина Раневская

\*\*\*

Vergessenkönnen ist das Geheimnis ewiger Jugend. Wir werden alt durch Erinnerung / Воспоминания – вот из-за чего мы стареем. Секрет вечной юности – в умении забывать.

Эрих Мария Ремарк

\*\*\*

As long as you can still be disappointed, you are still young / Если вы еще способны разочаровываться, значит, вы все еще молоды.

Сара Черчилль

\*\*\*

Quarante ans, c'est la vieillesse de la jeunesse, mais cinquante ans, c'est la jeunesse de la vieillesse / Сорок лет – это старость молодости; пятьдесят – молодость старости.

Виктор Гюго

\*\*\*

Everyone desires long life, not one old age / Все люди хотят жить долго, но никто не хочет быть старым.

Джонатан Свифт

\*\*\*

Лучше быть старой, чем мертвой. – эти слова приписывают Бриджит Бардо, скорее всего она вольно интерпретировала французскую поговорку:

Il vaut mieux être un âne vieux qu'un savant mort / Лучше быть старым ослом, чем мертвым ученым-умником.

\*\*\*

В этой небольшой книге собраны лучшие советы специалистов, экспертов и известных умных и опытных людей, которые не боятся старости и знают, как подготовить себя к неизбежному жизненному этапу.

Стареют и тело, и душа. Для того, чтобы этот естественный процесс замедлить, мы должны ежедневно заботиться и о теле, и о душе. Поэтому в книге вы найдете материалы о том, как пробуждать свою мыслительную активность, как сохранить ясный ум; почему нужно разминать наше тело и как это делать правильно; как позаботиться о своем зрении; как сделать самодиагностику своего психического здоровья.

Вы узнаете, как управлять своим настроением с помощью гормонов радости.

Я собрала для вас уникальные факты о долгожителях, которые вас развлекут и вдохновят!

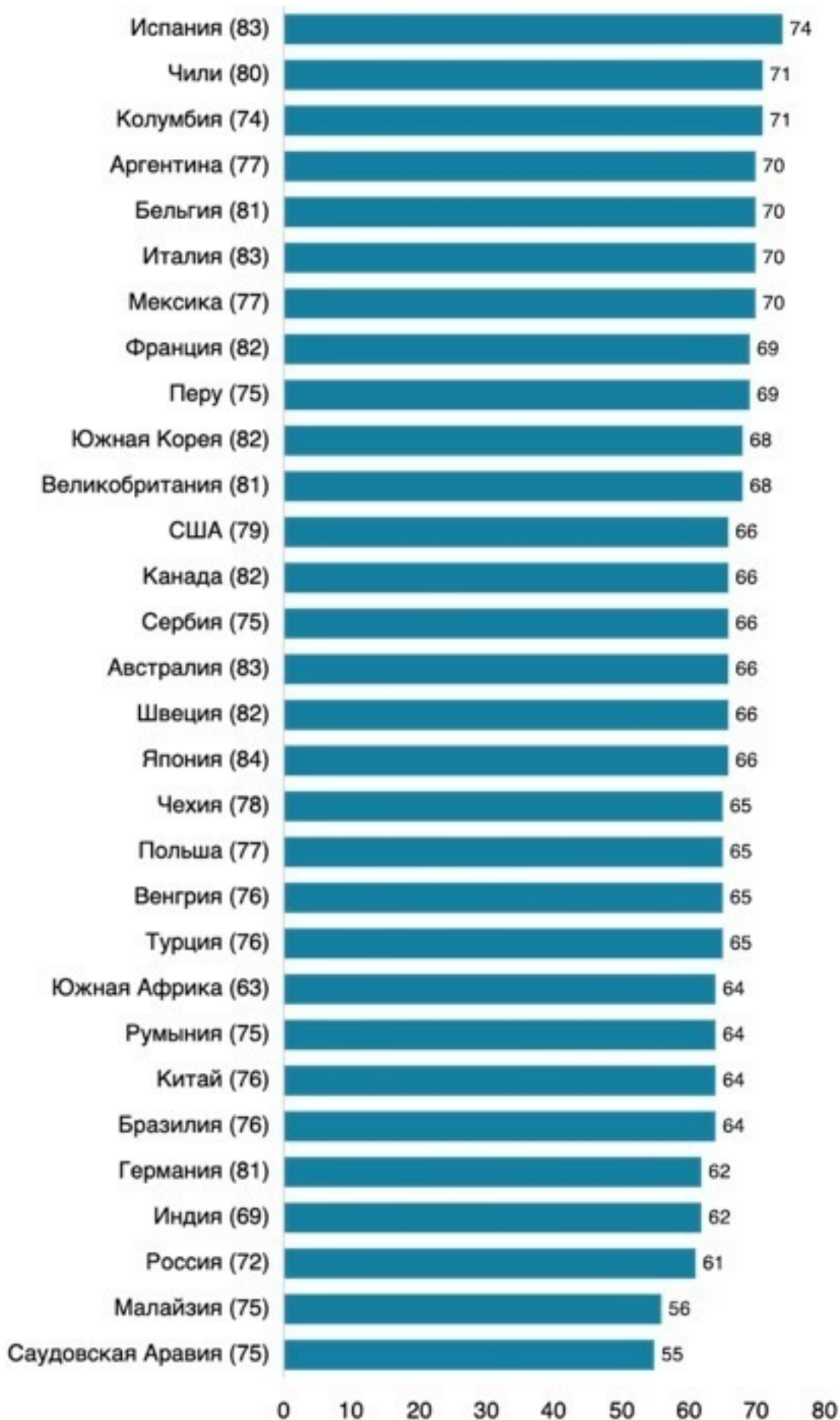
Вы сможете пройти необычные тесты и потренировать свой ум и восприятие.

Давайте стареть вместе, в компании с умными и увлеченными жизнью людьми!

## Раздел 1. Мировая статистика

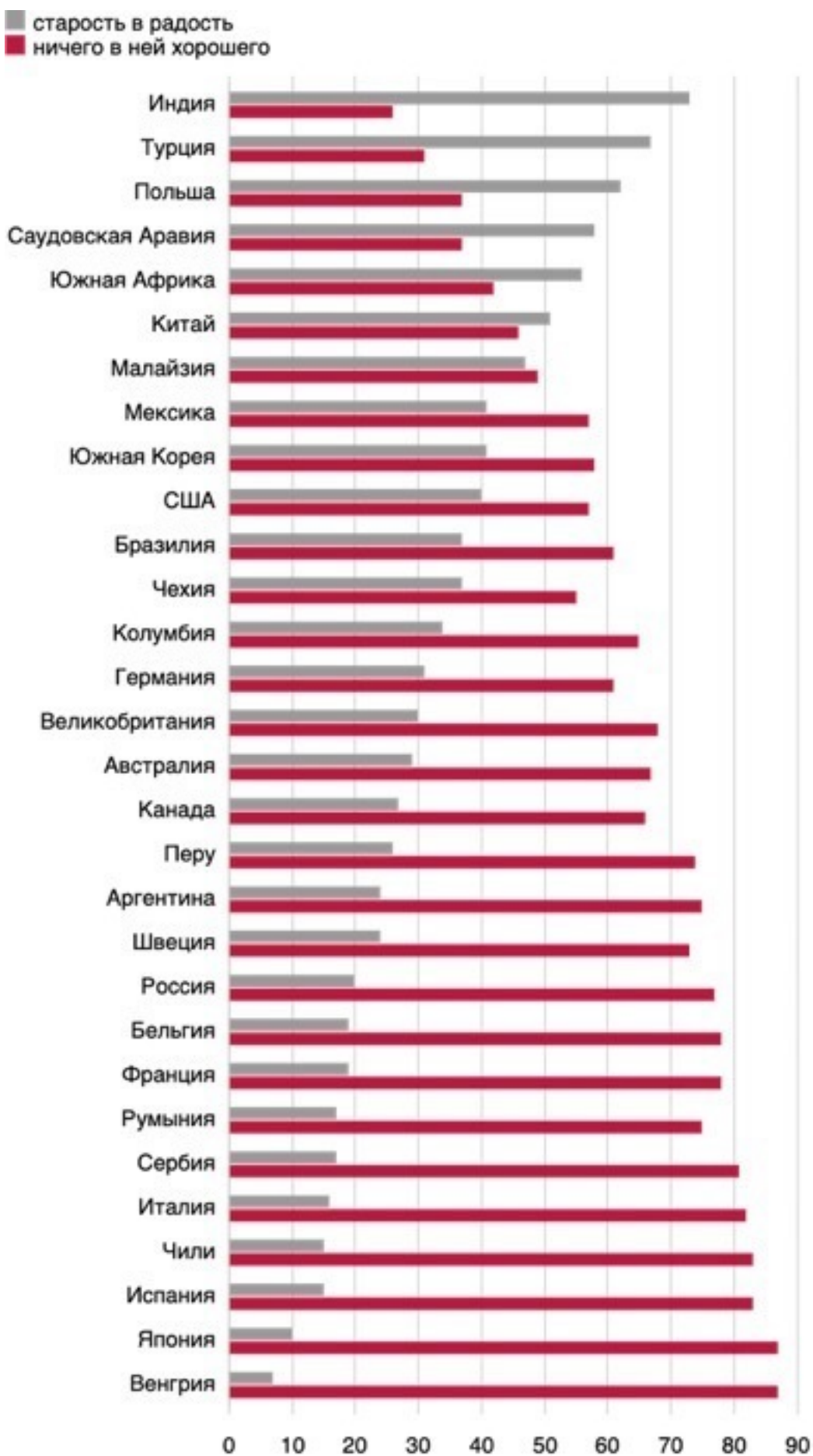
За последние полвека средняя продолжительность человеческой жизни на планете увеличилась на треть и превысила 72 года. Большинство собирается дожить до старости, но в разных странах мира люди по-разному смотрят на то, когда она наступит, какой будет и как к ней готовиться. Международная социологическая служба Ipsos недавно провела опрос среди 20 тысяч жителей тридцати стран, выявив некоторые интересные и важные закономерности.

Здесь графика показывает возраст наступления старости по мнению жителей различных стран. В скобках указана средняя продолжительность жизни в стране. В верхней строке мы видим Испанию с наибольшей средней продолжительностью жизни 83 года и критерием наступления старости в 74 года. Примерно в середине США – 79/66. Внизу находится Саудовская Аравия, с показателями соответственно 75 и 55 лет. Россия заняла третье от конца место с показателями средней продолжительности жизни 72 года и возраста наступления старости в 61 год.

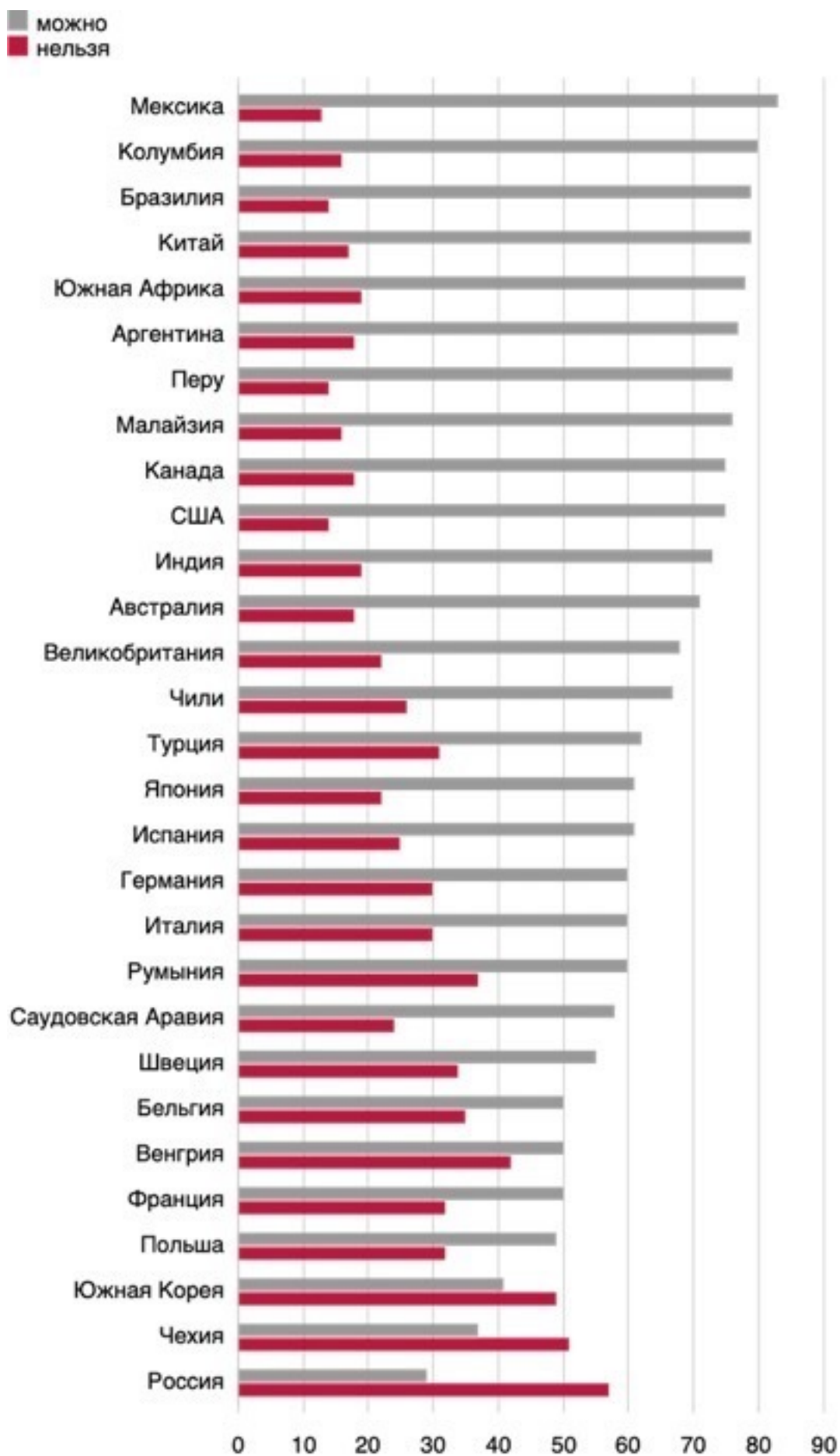


Источник: Ipsos, Всемирный банк

С чем ассоциируется старость? В каких странах люди принимают старость легче? Об этом рассказывает следующий график, откуда ясно, что наслаждаться старостью умеют лишь в некоторых странах, расположенных наверху списка:



Можно ли подготовиться к старости? Мнения разделились таким образом:



Как видно из последнего графика, жители лишь 3 стран – России, Чехии и Южной Кореи – поражены пессимизмом в отношении старения, остальные опрошенные верят, что к старости можно и нужно подготовиться. Ну что же, о пессимизме и оптимизме мы обязательно тоже поговорим в этой книге, чуть позже!

## Раздел 2. Уроки старения по-французски

Что такое возраст? Когда начинается возраст старения?

На этот вопрос отвечает американка, живущая во Франции – журналист Ребекка Плантьер в своем сборнике эссе «Уроки красивого старения: секрет французских женщин». Она сравнивает положение и самоощущение женщин после 50 лет в США и во Франции. Разница ощутима, пишет Плантьер:

“Первое, что меня сильно поразило после переезда во Францию, это немыслимое количество элегантных красивых женщин в возрасте далеко после 50 лет, которых можно видеть повсюду: на концертах, вернисажах, в кофейнях, парках, тренажерных залах. Они не стараются молодиться и выглядеть по-голливудски идеально, они знают, что начали стареть, и решили делать это элегантно.”

Плантьер изучила феномен французского старения в стиле *Savoir Vivre* – «умения жить красиво» и сделала выводы, которыми и поделилась в своей книге.

### *Активная жизнь без фанатизма*

Игры, прогулки на свежем воздухе, горные лыжи зимой, яхтинг летом – такой вид отдыха предпочитают французы и француженки. А вовсе не изнурительные тренировки в спортзале, скалолазание или женский футбол. Французские женщины обоснованно считают, что серьезные физические нагрузки вредны для женского организма. Умеренность во всем – главный секрет старения по-французски.

### *Установка на получение удовольствия от жизни – в любом возрасте*

Французские бабушки и дедушки часто помогают растить внуков, что вынуждает их дольше оставаться активными родителями, через поколение. Разные поколения в семье французов – хороший повод для совместных празднований и вечеринок, где бабушки и дедушки танцуют и выпивают вместе с молодежью. Мысль о том, что пожилые родители или бабушки-дедушки не могут принять участия в празднике из-за возраста, – просто не может прийти французам в голову!

### *Принятие своего несовершенства*

Французы лишены навязанного обществом желания следовать идеалу совершенства, в отличие от американцев. Слегка изогнутый нос, гусиные лапки, более широкие бедра, морщины: они принимают себя такими, как есть. Их уверенность в себе от этого никак не страдает. Старение, как считают французы, – естественный процесс, а не болезнь, которую надо лечить. Вспоминаем пункт 1: без фанатизма. Француженки спокойно воспринимают признаки старения: морщинки, седину и целлюлит. Одержимость пластической хирургией их смешит и наводит на мысль о психологических проблемах человека. Возраст старения не спрячешь за натянутой кожей, убеждены француженки.

### *Еда вместо религии*

Есть мало, медленно и красиво (французский вариант) вместо «Есть много и быстро» (по-американски) или «Есть неразборчиво и что попало» (по-русски). Buffet американцы и выходцы из СССР понимают как возможность неограниченно, не выбирая, поесть из всего, что предложено. Это совсем не то, что имели ввиду шведы, когда ставили на столы множество закусок, чтобы сократить время, потраченное на подачу блюд, и сохранить его для общения. Шведский стол – это про выбор, самообслуживание и общение, а не про жадность и обжорство.

Про Slow Life и французскую диету французы узнают с детства, что позволяет им сохранять стройность, красоту и здоровье в старости.

### *Чем старше, тем дороже*

Француженки с возрастом тратят на себя все больше времени и денег. Больше удовольствий для себя, более дорогая одежда и обувь – это требования возраста, убеждены француженки.

***Здоровый эгоизм – насыщенная необходимость, возрастающая с возрастом***

Французы делают именно то, что они хотят, именно тогда, когда они хотят – не выходя за границы умеренности.

Концепция умеренности является величайшим союзником Франции в поддержании высокого качества жизни. Французы никогда не говорят «нет» тому, что им нравится, – будь то алкоголь, сахар, жирный сыр или что-либо еще, что может считаться запрещенным. Они говорят «да» тому, что хотят, но – в небольших количествах и в особых случаях. Если француз чего-то не хочет, он скорее всего так и скажет – non, merci. Хотя это может показаться некоторой грубостью, если то, что предлагается, не кажется им правильным или не принесет удовольствия, они просто отказываются, без лишних сантиментов.

«Les temps, c'est d'argent / Время – деньги», а значит нужно успевать ходить в гости, посещать премьеры, и все это требует выглядеть ухоженно и достойно.

***Дзен по-французски – как французы принимают удары судьбы***

Трагические моменты и душевную боль, связанную с трагическими обстоятельствами, французы принимают как часть жизни. Идеализм здесь неуместен, считают французы. Если ты живешь – будь готов к ударам судьбы.

***Самоирония и чувство юмора***

Французский язык полон пословицами и поговорками о возрасте и красоте, которые переведены и вошли так или иначе во многие языки мира:

Gracieuseté et propreté valent mieux que sale beauté / Вежливость и чистота лучше грязной красоты.

Les apparences sont trompeuses / Внешность обманчива.

Toutes comparaisons sont odieuses / Все сравнения ужасны.

Ça lui va comme un tablier à une vache / Ему это идёт как корове фартук.

Il n'est si bon cheval qui ne devienne rosse / Даже хорошая лошадь стареет.

Printemps de la vie ne revient jamais / Весна жизни не вернётся никогда.

Юмор – прекрасный антиоксидант и ресурс, вырабатывающий гормоны радости и счастья, считают французы. О том, как поддерживать выработку гормонов счастья, мы поговорим с вами здесь немного позже.

***Сексуальная жизнь-2***

Жизненный опыт, хорошая физическая форма, чувство юмора и реальный взгляд на мир создают прекрасные возможности для сохранения сексуальной жизни в зрелом возрасте. Вспоминается фильм 2013 года с Фанни Ардан в главной роли Les beaux jours (Лучшие дни). 62-летняя Ардан сыграла женщину своих лет, врача, которая, выйдя на пенсию, начала привыкать к своей новой роли пенсионерки, но внезапно попала в любовную связь с молодым мужчиной – работником центра досуга для пенсионеров. Как сказала Ардан однажды в интервью, по её мнению, страсти могут быть опасны в 20... Но не в 50! Это и хорошо, и плохо, пишет Ребекка Плантьер, хорошо – потому что влияет на самоощущение женщины, плохо – потому что именно на этот возрастной период приходится пик разводов. Не будем забывать, что страстям подвластны и мужчины тоже!

Вспомним главный фильм о любви 20 века, снятый Клодом Лелушем в 1966 году, – «Мужчина и женщина». История любви продлилась в 1986 году, в продолжении «20 лет спустя». И вот наконец в 2019 году вышел третий фильм истории любви – «Лучшие годы жизни» (Les Plus Belles Années d'une vie). Герои Анук Эмэ и Жан-Луи Трентиньяна встречаются вновь, спустя 55 лет, чтобы вспомнить лучшие годы своей жизни.

Главный вывод, который можно сделать о стареющих французских женщинах, – это умение получать удовольствие от жизни. Сознать себя зрелым человеком и наслаждаться своей жизнью и каждым её моментом: «После многих лет усиленных занятий фитнесом в спортзалах и заикленности на диетах, я пришла к принятой во Франции философии умеренности. Хорошее самочувствие и правильная жизнь, как я понимаю их сейчас, – это натуральные продукты, упрощение жизни (отсутствие стресса – А.П.) и ежедневные умеренные прогулки на открытом воздухе», – пишет Ребекка Плантьер.

Вопрос про возраст старения человека очень относителен, ведь физически мы начинаем стареть уже после 25 лет. Главное, как мы сами к этому относимся. Если вам близко французское отношение к своему возрасту, попробуйте применить какие-то из описанных принципов в своей жизни!



*Финальная сцена из фильма Франсуа Озона “8 женщин”  
Фото-скрин с видеокопии автора*

## Раздел 3. Уроки старения по-американски

### Математик NASA Кэтрин Джонсон (Katherine Johnson)



*Кэтрин Джонсон, фото из открытого источника Wikipedia.org*

\*\*\*

24 февраля 2020 года в возрасте 101 года в штате Вирджиния скончалась Кэтрин Джонсон, известная также под именами Креола Кэтрин Коулман и Кэтрин Гоббл.

Кэтрин, с детства проявлявшая незаурядные способности к математике, в 1953 стала работать в космической программе США. Она была «живым компьютером» – рассчитывала орбиты космических кораблей. В частности, она внесла огромный вклад в подготовку первых пилотируемых космических полетов и в Лунную программу NASA.

Джонсон принимала участие в подготовке первого суборбитального полета Алана Шепарда в 1961 году. Когда в 1962 году Джон Гленн готовился к первому Американскому орбитальному космическому полету, перед стартом он попросил, чтобы Джонсон лично проверила компьютерные расчеты

Кэтрин Джонсон была награждена высшими наградами США: «Президентской медалью свободы» в 2015 и «Золотой медалью Конгресса» в 2019.

В 2016 в мировой прокат вышел фильм «Скрытые цифры» Теда Мелфи, рассказывающий об афроамериканках, работавших в космической программе США. Роль Кэтрин Джонсон сыграла Тараджи Хэнсон.

Награждая Кэтрин Джонсон почетной степенью профессора в 1998 году, Университет штата Нью-Йорк сопроводил церемонию торжественной речью: «Вы обратили наши сердца и умы к звездам. Ваш гений в математике и физике помог преодолеть физические барьеры и внес большой вклад в полет первого американского астронавта в космос. Вы столкнулись с препятствиями, наложенными силами Природы, и помогли вывести нашу страну на космическую высоту. За Ваш вклад в качестве первопроходца в аэрокосмических технологиях и постоянное стремление к совершенству в образовании Государственный университет Нью-Йорка в Фармингдейле с гордостью присуждает вам престижную докторскую степень».

Выйдя на пенсию в 1986 году в возрасте 68 лет, после 33 лет работы в космическом ведомстве США, Кэтрин Джонсон любила проводить время за игрой в бридж, решением головоломок, в путешествиях. Она с удовольствием читала лекции для студентов, вдохновлявшие молодежь на изучение точных наук.

## Джейн Фонда – «Загнанных лошадей...»

Название фильма “Загнанных лошадей пристреливают, не так ли?” я знаю с детства. По ее видео-классам аэробики я восстанавливалась после рождения ребенка, удивляясь еще 30 лет назад молодости Фонды.

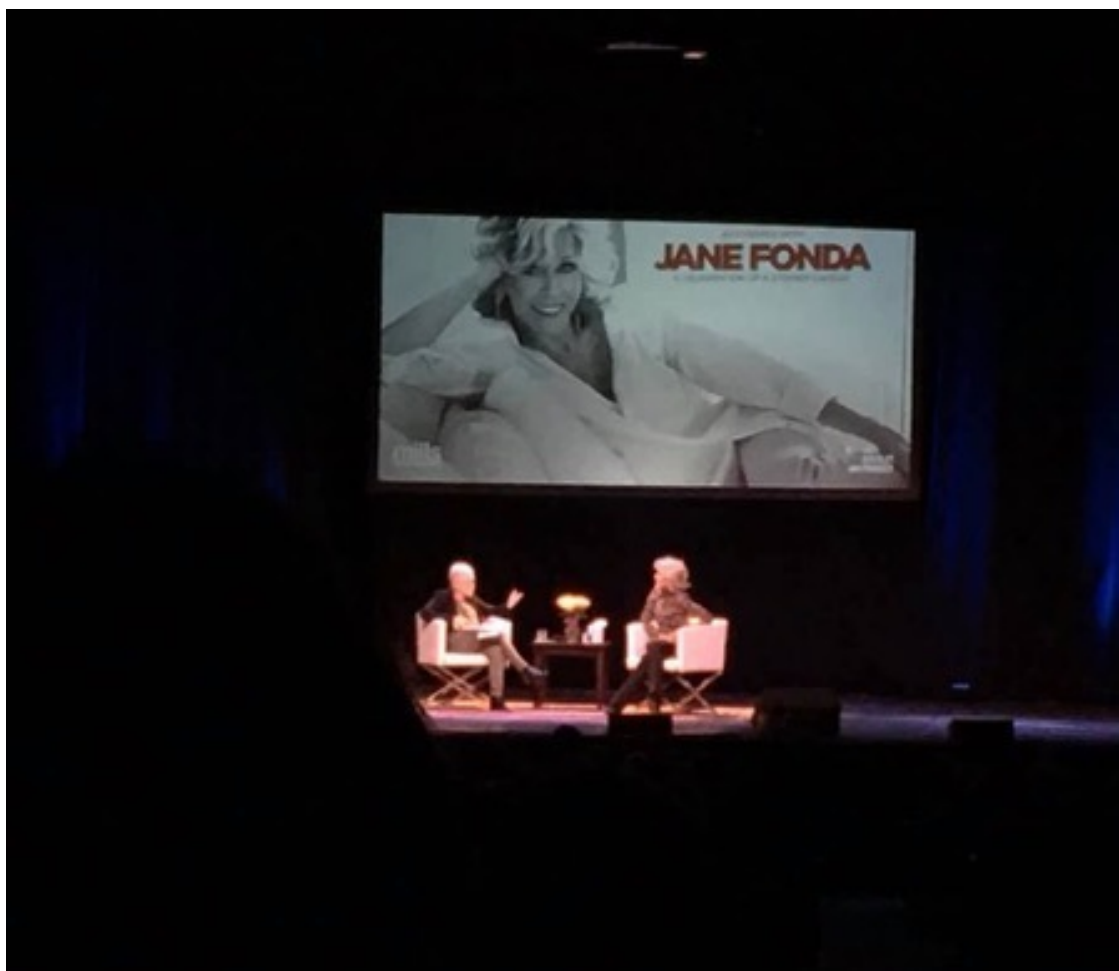
Ей сейчас (2020 год) 83, они ровесницы с моей мамой. В прошлом году Джейн Фонда и Роберт Редфорд сняли (и снялись сами) фильм о двух одиноких стариках – Our souls at night (Наши души в ночи). Удивительно красиво умеют стареть некоторые люди, да еще и с юмором!

11 декабря 2019 года мне посчастливилось побывать на встрече с Джейн Фонда в одном из старых театров Большого Бостона. К слову сказать, Фонда – тот редкий случай, когда я понимаю каждое произнесенное ею слово, и это заставляет меня забыть о комплексе языковой неполноценности. Вот несколько цитат из сказанного актрисой во время встречи:

«Знаменитости существуют для того, чтобы использовать их для благих целей»;

«Я – гораздо больше, чем просто хорошая актриса»;

«На следующей неделе я опять встану в пикет перед офисом Президента, и хорошо бы, чтобы меня арестовали и оставили на ночь в полицейском участке – тогда акция привлечет больше внимания».



*Встреча Джейн Фонда со зрителями, фото автора*

\*\*\*

Казалось бы, чего не хватает этой красивой, умной, востребованной женщине, звезде мирового уровня, обладателю всех известных мировых кинонаград, состоявшейся жене, матери и бабушке – зачем она встречается со зрителями, стоит в пикетах и ходит на марши протеста в свои «далеко за 80 лет»? У меня есть ответ на этот вопрос: все дело в том, что Джейн Фонда – пассионарий. Человек активного общественного типа, которому своего личного благополучия недостаточно для того, чтобы чувствовать себя счастливой. Пассионарии стремятся сделать мир лучше, исправить ошибки своего поколения для того, чтобы оставить будущим поколениям планету, на которой возможна нормальная жизнь – без войн, техногенных и экологических катастроф и истребления всего живого. [Забавно, что компьютерная программа проверки правописания предложила вместо слова «пассионарий» написать «пенсионарий», с чем автор категорически не согласился].



*Джейн Фонда в рядах демонстрантов на одном из маршей протеста  
Фото автора с экрана ТВ*

\*\*\*

Конечно, на той самой встрече она ответила на вопрос, как ей удается сохранять энергию для такой насыщенной профессиональной и общественной жизни. Она ответила просто: чем больше я отдаю, тем больше мне возвращается. «И, кроме того, – сказала Фонда, – я много сплю».



*Джейн Фонда на Каннском кинофестивале в 2015 году в возрасте 79 лет  
Фото из общедоступного источника Wikimedia*

\*\*\*

Что же касается трех её официальных браков, то про своих звездных мужей она с любовью сказала на встрече: «Мой последний любимый бывший был не хуже первого любимого бывшего» (первым был знаменитый Роже Вадим).

«Если бы мне в мои 30 лет сказали, что в 80 лет я буду продолжать сниматься в кино и сериалах, организовывать марши протеста и ездить по всей стране для встреч с публикой, – я бы скорее поверила в то, что к 50 годам умру от алкоголизма, так как все три моих мужа были алкоголиками».

## Виола Смит (Viola Schmitz) – джаз, барабаны и вино



*Виола Смит. Фото – commons.wikimedia.com*

\*\*\*

Легендарный перкуссионист Виола Смит, возможно, открыла секрет долгой и здоровой жизни: барабанная установка и умеренное потребление хорошего вина.

Виола родилась в штате Висконсин в 1912 году, и была одним из 10 детей в семье Шмитц. Вся семья училась игре на фортепиано, и в 1920-х годах их отец собрал своих детей (Виолу и шестерых ее сестер) и создал семейный «Оркестр Сестер Смит».

Ее способность свободно читать музыку вкупе с ее общей музыкальностью позволили ей позже играть с Симфоническим оркестром NBC, одним из ведущих оркестров страны.

После игры на инаугурации президента Гарри Трумэна в 1949 году Виола создала свою собственную группу под названием «Виола и ее семнадцать барабанов». Позже ее пригласили на Бродвей, где она играла в первоначальной постановке «Кабаре».

В разгар Второй мировой войны она написала статью в журнал Down Beat под названием «Дайте девушкам-музыкантам перерыв!». Статья вызвала общенациональные дебаты о женщинах-музыкантах и предрассудках, которые многие мужчины имели о женщинах-музыкантах в то время.

Когда ей исполнилось 106 лет, она все еще играла на барабанах в группе под названием Forever Young Band – коллективе старейших в Америке профессиональных музыкантов. Удивительно долгая карьера Виолы охватила весь жанровый спектр современной музыки от свинга и джаза до рок-н-ролла и классики.

Что касается своего удивительного долголетия, Виола часто объясняла это сочетанием двух факторов: физическими упражнениями, которыми является игра на барабанах, а также регулярным бокалом вина за ужином.

«Я пью, но определенно всегда в меру», – рассказала она в интервью. «У моего отца была таверна в ночном клубе в Висконсине, и мы с детства знали, что есть традиция ужинать с вином».

Виола, когда-то известная как «самая быстрая девушка-барабанщик Америки», в свои 107 лет (данные на февраль 2020 года) продолжает преодолевать барьеры, вдохновлять людей и заниматься любимым делом – играть на барабанах и помогать тем, кто разделяет ее жизненную страсть. Давайте поднимем бокал ее любимого красного вина за ее здоровье и жизненные силы!

## Айрин Обера (Irene Obera) – бегом от старости



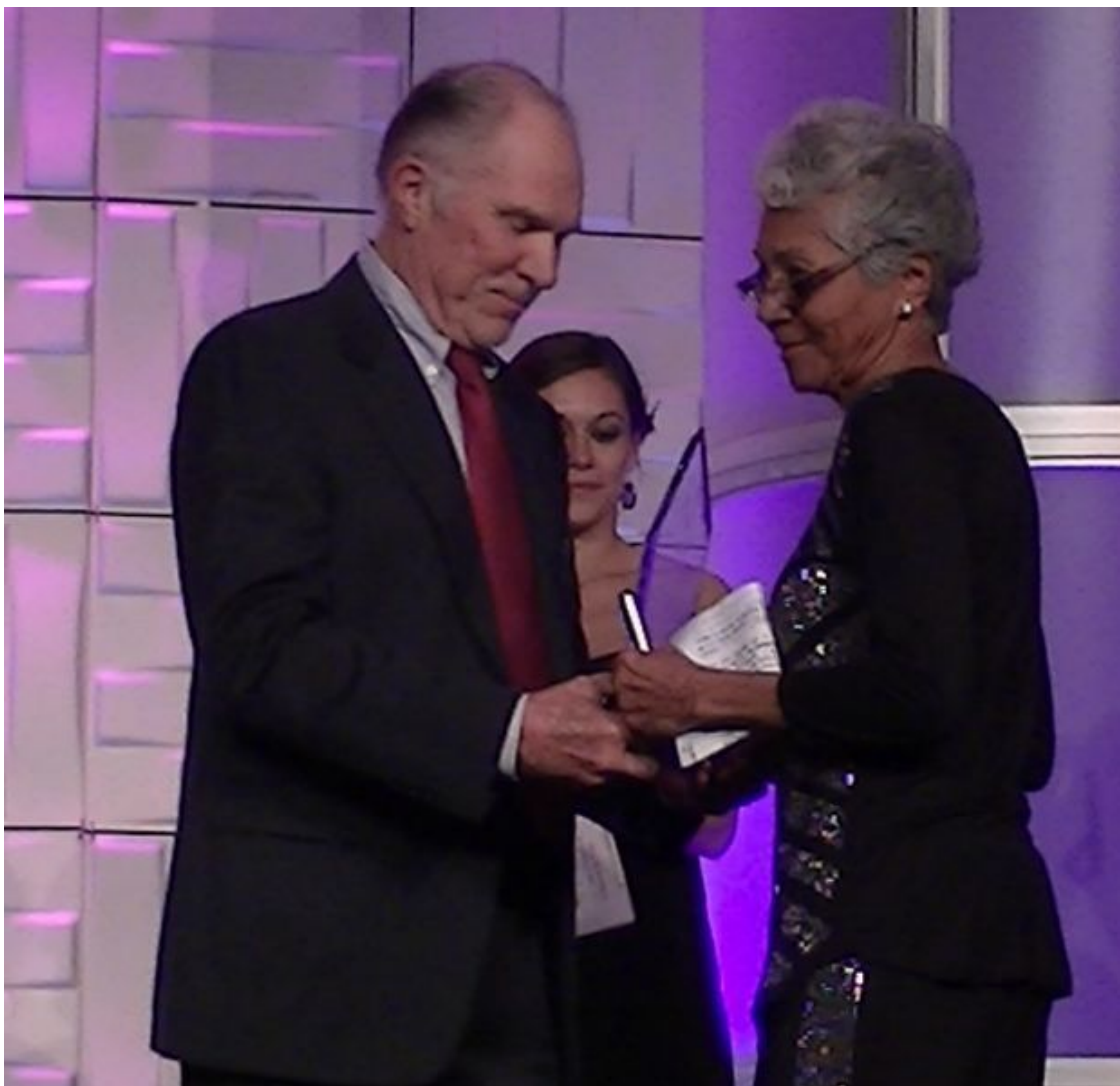
*2016 год, Чемпионат мира по легкой атлетике в Австралии. ФотоSubcom  
\*\*\**

"Живи той жизнью, которая тебе нравится. Люби ту жизнь, которой живешь," – это жизненное кредо 87-летней Айрин Оберы (родилась в 1933 году в Калифорнии).

Она уже больше 40 лет занимается бегом и бросать не собирается. После окончания колледжа Айрин всю жизнь проработала в школе, сделав карьеру от тренера школьной команды до директора школы.

Параллельно работе, Айрин бежит на короткие дистанции и бьет рекорд за рекордом. В 2014 году она стала самой пожилой женщиной, побившей 40-секундный рекорд на дистанции 200 метров, пробежав за 38.1, а позже в том же году побила два мировых рекорда: в беге на 80 метров с барьерами и на 200 метров с барьерами. В 2015 году она установила рекорд мира среди мастеров на чемпионате США по легкой атлетике в помещении в качестве первой женщины в возрасте старше 80 лет в пятиборье.

Она – одна из «потрясающей четверки» – четырех лучших женщин-мастеров в истории спринта США, наряду с Фил Рашкер, Кэти Берген и Рене (Хендерсон) Шепард. В 2016 году Обера приняла участие в чемпионате WMA в Перте, Австралия, где установила мировые рекорды для своей возрастной группы в гепатлоне и в паре на 80 метров с барьерами, а также выиграла несколько золотых, серебряных и бронзовых медалей в других забегах.



*Фото из общедоступного источника Wikimedia.commons*

\*\*\*

«Я не думаю о возрасте, как большинство людей, – сказала Обера в интервью в 2015 году. – Я могу соревноваться с 5-летним или 20-летним – для меня это не имеет значения».

«Жизнь – это процесс. Ты просто живешь и умираешь. Так почему бы не жить?»

«Трус никогда не одержит победу, а победитель – никогда не сдается. Я хочу быть победителем».

## Шерон Стоун, 1958 года рождения – «ищу себе пару»

Еще одна страстная натура, хотя и не настолько общественно-активная, как Джейн Фонда.

«Да, я старею. Но я наслаждаюсь этим процессом. В первой половине жизни твое лицо – это то, с чем ты родился. Во второй половине – это то, чего ты заслуживаешь.

Ты можешь проклинать себя за то, чем занималась первую половину жизни, но это не значит, что во второй половине ты должна просто играть в гольф и ничего не делать.

Я не хочу маскировать свой возраст. Я просто хочу быть женщиной, которая в свои годы выглядит настолько хорошо, насколько это возможно.

Когда мне было сорок с небольшим, я заперлась в ванной с бутылкой вина и сказала себе: «Я никуда не выйду до тех пор, пока не приму себя такой, какая я есть». Мне не повезло с самыми важными вещами в жизни. Мне не повезло со здоровьем, и мне не повезло с браком, но я взяла себя в руки и просто решила жить дальше.

Мне нравится спокойно становиться старше. В 2001 году у меня было сильнейшее кровоизлияние в мозг, так что альтернатива спокойному старению мне хорошо известна. Кровь поступала в мозг девять дней. Процент выживших после того, что перенесла я, очень невелик, но я как-то справилась. Потом я потратила два года на то, чтобы научиться заново ходить, говорить и читать. После этого любые разговоры о морщинах мне кажутся смешными.

Когда ты смотришь на то, как взрослеют твои дети, ты узнаешь больше о жизни и о себе.

К 58 годам я поняла, что красота идет изнутри. Для того чтобы быть красивой, надо делать то, что ты хочешь делать, и делать это каждый день. Я вот люблю танцевать и танцую до изнеможения.»

История браков и любовных связей Шэрон Стоун продолжилась в 2019 году, когда актриса публично пожаловалась, что ее аккаунт на сайте знакомств Bumble заблокировали. По ее словам, модераторы сайта получили множество жалоб на то, что этот аккаунт является фейком и не может принадлежать актрисе. Никто не готов был поверить, что сама Шэрон Стоун может искать себе пару на сайте знакомств.

"Эй, @bumble, вы что, меня исключаете? Не прогоняйте меня из улья!" – написала актриса в "Твиттере". Когда в Bumble поняли, что аккаунт настоящий, его тут же с извинениями восстановили и заверили актрису, что безмерно рады ее присутствию на сайте.

Сейчас Шарон Стоун живет в Калифорнии с тремя своими уже подросшими приемными сыновьями, принимает участие в благотворительных акциях, дает интервью и, разумеется, продолжает сниматься в кино.

## **Раздел 4. С ними не соскучишься!**

Самые необычные и экстравагантные «старушки» – активные долгожительницы – обнаруживаются в разное время в различных частях света.

\*\*\*

## Матильда Кшесинская – урок танца длиной в жизнь



*Матильда Кшесинская в своей балетной студии, 30-е годы 20 века.*

*Фото – общедоступный архив [commons.wikimedia.org](https://commons.wikimedia.org)*

\*\*\*

В 1971 году, не дожив до своего столетия восемь месяцев, в Париже умерла русская балерина Матильда Кшесинская. Кшесинская была известна не только как балерина Императорского театра, но и как любовница будущего царя Николая II.

В 1920 году 48-летняя Матильда Кшесинская эмигрировала (бежала) из Советской России во Францию вместе со своим восемнадцатилетним сыном Вовой и его отцом – князем Андреем Владимировичем. В 1929 году Кшесинская открыла в Париже свою собственную балетную школу. Она пережила фашистскую оккупацию Франции и арест сына, смерть мужа, перелом бедра, чуть не сделавшей ее инвалидом, прощания с многочисленными друзьями, ушедшими из жизни раньше нее. Но ничто не могло изменить ее преданность профессии! Каждое утро она встречала учениц в своей студии и все начиналось заново: антрэ, батман, плие, атитюд, жете-а-турнан, па де бра, и так далее... Урок танца длиною в жизнь!



*Парижское издание «Paris Match за 15 декабря 1938 года: «Ну как же подборке "Умиряющая Россия" обойтись без Матильды!»*

*Подпись к фотографии: "Г-жа Кшесинская вышла замуж за Великого князя Андрея, дядю нынешнего претендента. Теперь она руководит школой в Париже и превращает маленьких девочек в балерин".*

\*\*\*

Ко времени выхода журнала Матильда Феликсовна уже носила титул княгини Романовской-Красинской, присвоенный ей деверем, Кириллом Владимировичем. Школа Кшесинской работала совсем неплохо: вспомним, хотя бы, что знаменитая балерина Татьяна Рябушинская – её выпускница.

В том же выпуске журнала – дочь Л.Н. Толстого Вера: "Графиня Вера Толстая, внучка знаменитого писателя, поёт в ночных ресторанах".



На фотографии мы видим, судя по всему, Веру Ильиничну (справа).

Её биографию описывают очень скупо. Известно, что родившаяся в 1903 году дочь Ильи Львовича Толстого, провела большую часть своей жизни в Америке, где и умерла в 1999-м в возрасте 96 лет. В 1991 году она посетила Ясную Поляну. Есть устойчивый апокриф о том, что, увидев там бюст Ленина, она сказала: “Уберите отсюда эту чёртову куклу!”.

\*\*\*

## Жанна Луиза Кальман (Jeanne Louise Calment) – чемпион долгожительства



*Жанна Луиза Кальман (Jeanne Louise Calment)*

*Фото – общедоступный архив commons.wikimedia.org*

\*\*\*

Вопреки широко распространенному заблуждению, никогда не была замужем за известным опереточным композитором Кальманом (свою Марицу он писал с кого-то другого). Однако, эта мадам добилась широкой известности, являясь старейшей из когда-либо живших на Земле людей. 122 с половиной года – это рекорд на сегодняшний день! (2017)

Она родилась во Франции в 1875 году и умерла в 1997. Менялись эпохи, при ее жизни изобрели автомобили, кинематограф, нержавеющую сталь, телевидение и самолеты. Мадам никогда нигде не работала, не нуждалась, проводила время в свое удовольствие, пережила своих детей и внуков. В 114 лет Жанна-Луиза Кальман снялась в кино, а в 117 – бросила курить! Мадам Кальман придерживалась особой “диеты”: ежедневная плитка шоколада и бокал вина. Возможно, эта диета, а также особое отношение к жизни давали ей своего рода иммунитет от стресса.

Ее остроумие восхищало окружающих и, по-видимому, также было одним из секретов ее долголетия. Кататься на велосипеде, пить портвейн и курить до 100 лет – это она в шутку называла своим секретом! Своими лучшими друзьями она считала смех, здоровый желудок и физическую активность. Девиз жизни мадам Кальман: «Не стоит беспокоиться о том, на что вы никак не можете повлиять». Возможно, это особая старческая мудрость и признак необычной старости – жить в свое удовольствие!

\*\*\*

## Необычная старость в науке – Рита Леви-Монтальчини (Rita Levi-Montalcini)



*Фото – общедоступный сайт Wikimedia.commons*

\*\*\*

Итальянский нейробиолог еврейского происхождения, старейшая из лауреатов Нобелевской премии, получившая её в возрасте 77 лет, сказала на пресс-конференции в Риме, устроенной по случаю её 100-летнего юбилея:

– Несмотря на то, что мне исполняется сто лет, сейчас я соображаю – спасибо опыту – гораздо лучше, чем тогда, когда мне было двадцать.

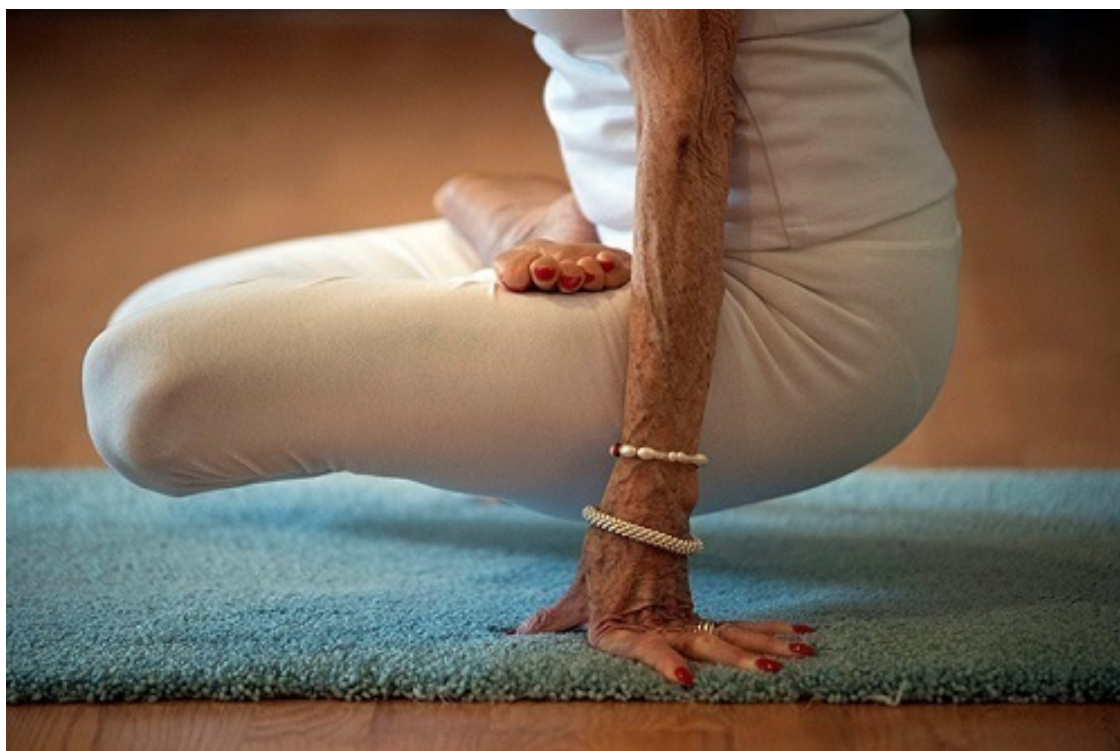
Еще в юности Рита заявила, что не собирается выходить замуж и не желает иметь детей. И свое обещание сдержала. Профессор Р. Леви-Монтальчини никогда не вступала в брак. Всю жизнь она прожила в одной квартире со своей сестрой-близнецом Паолой, художницей, которая умерла в 2000 г.

Она изучила зависимость между ростом нервных клеток и стимулирующим веществом – фактором роста нервной ткани. Фактор роста нервов (англ. nerve growth factor, NGF) – секретруемый белок, поддерживающий жизнеспособность нейронов, стимулирующий их развитие и активность. Как ученый, Рита Леви-Монтальчини достигла блестящих результатов и приблизилась к разгадке болезни Альцгеймера и рака.

Папская академия наук впервые приняла женщину в свои ряды, а Итальянский Сенат назначил ее пожизненным сенатором Республики. В 2006 году Рита Леви-Монтальчини неожиданно для всех написала текст песни, которая номинировалась на Фестивале итальянской песни в Сан-Ремо (к сожалению, мне не удалось найти следов записи этой песни). Умерла в возрасте 104 лет. Умная, наполненная жизнь и необычная старость!

\*\*\*

## Тао Порчон-Линч (Тао Porchon-Lynch) – йога до 100 лет



*Фото – общедоступный архив flickr.com*

\*\*\*

В 2012 году Книга Рекордов Гиннеса пополнилась ещё одним именем – Тао Порчон-Линч (Тао Porchon-Lynch)

Ее признали старейшим инструктором йоги на Земле. Наполовину француженка индийского происхождения, ставшая американкой, родилась в 1918 г. и начала заниматься йогой в 8-летнем возрасте, училась у известного гуру йоги Шри Ауробиндо Айенгара. Она преподавала йогу всю свою жизнь, вплоть до момента своего ухода, когда ей исполнился 101 год. Она является автором двух вдохновляющих книг, ставших бестселлерами. За свою долгую жизнь Тао Порчон-Линч повидала многое: шла плечом к плечу с Махатмой Ганди, участвовала во Французском Сопротивлении, поработала фотомodelью у самой Коко Шанель, была актрисой, продюсером, издателем. В последние годы она увлеклась бальными танцами (!): в 2015 году она приняла участие в конкурсе America's Got Talent в паре с 26-летним партнером, после чего была занесена в книгу рекордов Гиннеса и Мировую книгу рекордов как самый пожилой участник конкурсов бальных танцев всех времен.

Она преуспела и как бизнес-вумэн в сфере коммуникаций: став вице-президентом компании Unitel в 1957 году, Тао Порчон-Линч создала основу для развития телевидения в Индии, стала дистрибьютером американских фильмов на мировом рынке, способствовала популяризации йоги по всему миру. Написала две книги, ставших бестселлерами: в 2015 году вышла книга *Dancing Light: The Spiritual Side of Being Through the Eyes of a Modern Yoga Master* (получила 10 международных наград); в 2017 году вышла книга *Shining Bright: Quotes and Images to Inspire Optimism, Gratitude & Belief in Your Limitless Potential*.

Тао считает, что «жизнь – это танец Вечной Энергии: мы проживаем свою жизнь, будто танцуя вперед и назад, влево и вправо, вверх и вниз, иногда вращаясь вокруг своей оси, и всегда стараясь вернуться в центр, к себе».

Тао Порчон-Линч скончалась 21 февраля 2020 года на 102-м году жизни.



*Один из последних снимков Тао, сделанный в 2019 году при вручении ей правительственной награды Индии. Фото – Wikipedia.org*

\*\*\*

## Ингерборг Рапопорт (Ingeborg Rapoport) – защита диссертации в 102 года



*Фото автора с экрана телевизора в передаче NBC News*

\*\*\*

Немка еврейского происхождения, Ингеборг закончила свою диссертацию по дифтерии в 1938 году, в возрасте 25 лет, однако власти нацистской Германии не разрешили ей защититься, по расовым причинам. К счастью, ей удалось выехать из Германии в США, где она долгие годы успешно вела медицинскую практику. Очень успешную карьеру в качестве врача-педиатра и ученого-неонатолога ей также удалось сделать в последующие годы в ГДР.

Когда ей исполнилось 102 года, Университет Гамбурга решил исправить историческую ошибку и принести извинения женщине-ученой, пригласив получить диплом о защите её диссертации. Однако ученый остаётся учёным в любом возрасте: Ингеборге Рапопорт посчитала, что должна написать новую диссертацию, с учетом имеющихся новых научных данных. В мае 2015 года, под громкие аплодисменты ей был вручен сертификат с оценкой «диплом с отличием», после чего Ингеборге сказала: «Я не защищала свою диссертацию для моего собственного блага. В конце концов, в возрасте 102 лет всё это было не совсем легко для меня. Я сделала это во имя памяти жертв нацистов». В этот день, в возрасте 102 лет, она стала самым возрастным обладателем этого учёного звания в мире. Необычная старость, наполненная научной идеей!

\*\*\*

## **Мэри Хобсон – как прожить несколько жизней?**

## **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.