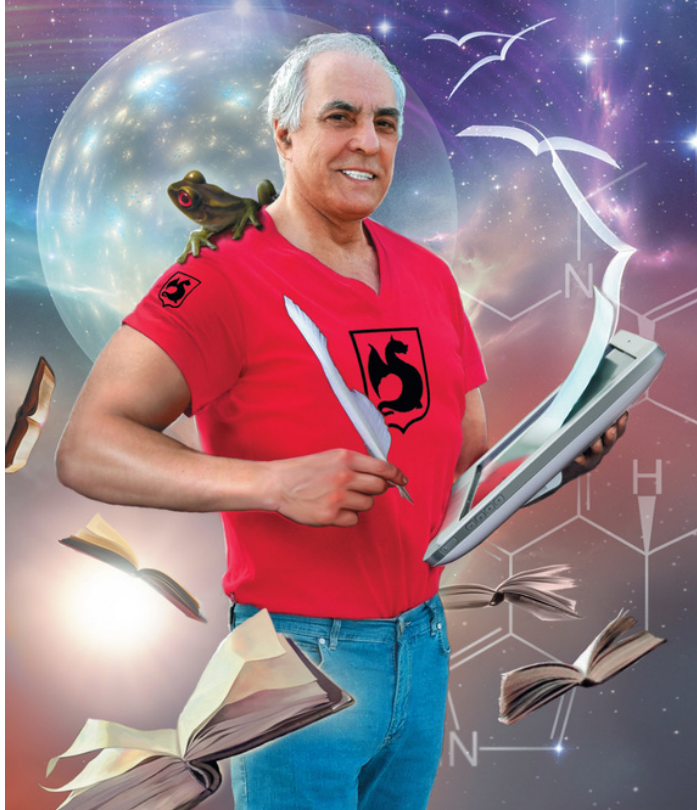


ЮРИЙ НИКИТИН

Мне – 75



Юрий Александрович Никитин

Мне – 75

Текст предоставлен правообладателем
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 вытащил 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 моложаво 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 Гиннеса! Потому имею право говорить о своем пути, как выстроить жизнь так, чтобы жить долго и активно, а не только фотографироваться с сияющей подфотошопленной 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 придирчиво 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 стертými 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 жадой 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 советую: 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, распустив 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.

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.