

Анатолий Агарков

*Все оттенки
старости*

Электронная версия

Все оттенки старости

*Летят года, остатки сладки,
и грех печалиться.
Как жизнь твоя? Она в порядке,
она кончается.
/И. Губерман/*

1

Старость совсем доконала! - как часто теперь можно услышать такое, увы, в нашем кругу. Наверное все это из-за бесконечных болей от жизни уставшего организма, не позволяющих нам вздохнуть свободно.

Но не боли в теле – первый и главный симптом подступившей старости. Есть куда более серьезный признак, называемый деменцией.

По определению Википедии: «Демёнция (лат. dementia — безумие) — приобретённое слабоумие, стойкое снижение познавательной деятельности с утратой в той или иной степени ранее усвоенных знаний и практических навыков и затруднением или невозможностью приобретения новых».

Вот о ней давайте-ка и поговорим.

Но начну вот с чего. Было время, когда я лазал на деревья – а было это давным-давно, много лет и десятилетий назад – ростом был чуть выше метра, носил ботинки двадцать шестого размера и весил так мало, что мог летать. Ейбо не вру – в самом деле мог. Однажды меня подхватил сильный порыв ветра и перебросил через канаву. Прибежал домой, чтобы рассказать о чудесном явлении, а мама меня отругала за перепачканный костюмчик.

Тогда я думал, что совершил открытие или научился управлять стихией. Но, увы...

Когда немного подрос и стал ходить в школу, узнал, что людям не дано летать, как птицам или воздушным шарикам. А чтобы стихией управлять, надо много учиться – окончить

школу, потом институт – и работать в соответствующем учреждении.

В институте мне сказали, что до управления стихиями человечеству ой как ещё далеко. Вот стану я двадцатилетним стариком – может, тогда...

Ну вот, опять отвлекся, скажите, и разболтался о стихиях-полетах. При чем здесь это? Я же собирался рассказать о симптомах старости – таких, например, как деменция (если это вообще возможно) – а вспомнил школу, институт и детские приключения.

А вот к чему. Я еще в школу не ходил и алфавита не знал, сестра на досуге читала мне сказку «Волшебник изумрудного города» - о том, как девочку Элли унес ураган в сказочную страну. Тогда мечтал – вот бы мне такое путешествие совершить. А когда вихрь воздушный перебросил меня через кювет, всерьез задумался о законах левитации.

Прошло время. Я, седой старик, должен страдать деменцией. А она, согласно Википедии, есть с годами приобретённое слабоумие вместе со снижением познавательной деятельности и невозможностью приобретения новых знаний.

Есть такое?

О левитации я больше не думаю, но познавательная деятельность моя не спешит выбрасывать белый флаг. Интуиция подсказывает, что в мире не мало ещё найдется вопросов, над которыми стоит поломать голову. А разум безошибочно определил наиглавнейший из всех – мое здоровье.

В мои годы главный враг его – это, конечно же старость, то есть общее ослабление организма: износ, так сказать, всех органов и рассудка.

Врачи утверждают, что старики помимо специфических заболеваний чаще всего жалуются на утомляемость, слабость, холодные конечности, сонливость, запоры, сухость кожи, снижение иммунитета и работоспособности, отеки,

землистый цвет лица, выпадение волос и зубов, избыточный вес, неэффективность диет и спорта.

Как же мне измотать клятого супостата? (старость имею ввиду)

Сил недостаток – так может, выносливость поможет? У последней черты все средства хороши, и ничто не кажется невозможным.

Не давал покоя ещё один вопрос – как мне поддерживать тонус? Как убедить себя самого, что мне живется непринужденно и легко? Постоянно улыбаться, как это делают американцы? Но настроения хочется от души, а не забавы ради. Логичнее всего – делать то, что нужно, а там будь что будет. А что нужно?

В добрую волю моих устремлений мне безусловно самому верилось. Помнил советы мудрых людей и не собирался перенапрягать организм.

Впрочем, вряд ли и получилось бы:

- ноги подменили на протезы из ваты;
- а мышцы рук набухли болями и каменели проклятые.

Элементарная логика подсказывала – дальше будет ещё хуже.

Не самое приятное состояние для поддержания тонуса – согласитесь.

Но и старость ласкать, как любимый мозоль, не входило в мои планы.

Хрен тебе на воротник! – это я своему старческому отражению в зеркале без всякого уважения. И без всякого стеснения старшекласснице одной, попытавшейся уступить мне место в автобусе, заявил: «Ты, милая, подрасти – я к тебе сватов пришлю», не думая ни о чем непристойном даже подсознательно.

Вот такой, скажем, тонус в душе...

Увы, но и душа моя не отличалась покладистым нравом.

Неужто карма? Неужто ко всем неприятностям старости мне ещё грозит душевный разлад? И смех, и грех. Хотя нет – скорее, все же не до смеха.

Заказать
полную
версию
произведения
МОЖНО ЗДЕСЬ

http://anagarkov.ru/zakaz_form.php