

Гиффорд, Б.

Стареть не обязательно!

Будь вечно молодым (или сделай для этого всё возможное)

М.: Альпина Паблшер, 2019. — 526 с. (Серия «Стиль Жизни»).

Вопрос долголетия будоражит умы многих — как геронтологов и учёных иных смежных наук, так и простых обывателей — вот уже несколько десятилетий.

К тому моменту, как я дочитывала книгу Билла Гиффорда «Стареть не обязательно! Будь вечно молодым (или сделай для этого всё возможное)», моя прабабушка, которой исполнилось в апреле 2023 года 95 лет, покинула этот мир. Среди скорбящих говорили: «Управилась. Никто не знает, насколько мила или не мила жизнь в таком возрасте!»

Прокручивая эту крепко укоренившуюся в моей голове мысль, я невольно задумалась: что такое жизнь в предельно пожилом возрасте, когда она уже слабо похожа на привычную жизнь молодых, полную радостей и горестей, темпа и красок? Данным вопросом задаётся и автор, который лейтмотивом книги делает общеизвестную, самую очевидную и простую мысль: важна не столько продолжительность жизни, сколько её качество.

Б. Гиффорд делит книгу на 18 частей, 14 из которых — описание различных способов по стимулированию долголетия и улучшению качества жизни. Вся книга построена на противоречиях: сначала автор знакомит читателя с человеком или организацией, использующими определённую технологию, затем объясняет суть самой процедуры, а затем подвергает её критике. Подобная структура текста может сбивать с толку неподготовленного читателя, так как не сразу очевидно, хвалит автор приведённый метод или нет.

Также стоит обратить внимание, что в России данная книга переиздана в 2019 году, в то время как дата её написания — 2015 год, а дата перевода — 2016-й. В связи с этим часть кейсов, приведённых в тексте, стали неактуальными. Но главное в ней, конечно, осталось: автор наделил книгу лёгким юмором и примерами, основанными на результатах научных исследований в области геронтологии, а также описанием их практического применения. Этот «коктейль» захватит любого читателя.

Американская подача материала особенно заметна не англоговорящему читателю: Б. Гиффорд сам наслаждался процессом тестирования всех замысловатых, диких методов оценки и продления

качества жизни. Его заинтересованность и неподдельный интерес мотивируют читателя, по крайней мере, обратить внимание на своё личное здоровье.

П. И. Тынькова

Для цитирования: Тынькова, П. И. [Рец.] Гиффорд, Б. Стареть не обязательно! Будь вечно молодым (или сделай для этого всё возможное) / пер. с англ. М.: Альпина Паблишер, 2019 // Пути России. 2024. Т. 2. № 3. С. 218–219.