



სიბერე დასასრული არ არის

ზაირა ორჯონიძე, 80 წლის, ქ. თბილისი

ადამიანის სიცოცხლე განძია არა მარტო იმ პიროვნებისათვის, არამედ მთელი ქვეყნისა და კაცობრიობისათვის. არც არის გასაკვირი, რადგან ქვეყნის ისტორია ხომ ისტორიულ ფაქტებთან ერთად სააზოგადოების ნიემისმიერი წევრის ცხოვრების ნაწილიცაა და ხშირად მათი ნაღვლით ივსება. ადამიანის ყველაზე ფასეული ნაწილი მისი ცხოვრება, რომელიც მარტო პირადი ინტერესებით კი არ ცხოვრობს, არამედ მონაწილეობს ქვეყნისა და ხალხის ცხოვრებაში და გადაბმულია თავის თანამედროვეობასთან, თავისი ქვეყნის ხალხთან და თავისი ცხოვრების წესით დიდი სიხარული მოაქვს ადამიანებისათვის.

ადამიანმა რომ თავისი ფუნქცია ღისრეულად შეასრულოს საჭიროა ადამიანის ჯანმრთელობა და ხანგრძლივი, აქტიური სიცოცხლე.

არსებობს სამედიცინო მეცნიერების ასეთი მიმართულებები: გერონტოლოგია და გერიატრია.

გერონტოლოგია არის მეცნიერება სიცოცხლის გახანგრძლივების შესახებ; გერიატრია – მოხუცთა მკურნალობას მოიცავს და გერონტოლოგიის ნაწილია, რომელიც შეისწავლის მოხუცებულობით გამოწვეულ დაავადებებს. საერთოდ მთელი მედიცინა, მაგრამ მედიცინის ეს დარგები, განსაკუთრებით, მუშაობენ ძირითადად დაბერების და სიცოცხლის გახანგრძლივების პრობლემებზე.

სანამ უშუალოდ დაბერების პრობლემებზე გადავიდოდე მე ცოტა შორიდან მინდა დავიწყო, კერძოდ ბავშვობიდან, რამეთუ ცნობილია ფრაზა „ჩვენ ყველა ჩვენი ბავშვობიდან მოვდივართ“. სწორედ ბავშვობიდან იდება ის პირველი აგური, რომელზედაც ადამიანის მთელი ცხოვრება იგება. ბავშვობის ფესვებიდან მიღებული საზრდო მთელი ცხოვრება მიგყვება საგზლად და გკვებავს.

მკითხველისთვის ინტერესს მოკლებული არ იქნება იცოდეს, რომ ადამიანი თავისი ცხოვრების მანძილზე გაივლის განვითარების სხვადასხვა ეტაპებს, ამ ეტაპების სწორად გავლას აქვს მნიშვნელობა ადამიანის სიბერემდე მისვლაში. ეს ეტაპებია: ბავშვობა, პუბერტატული ანუ სქესობრივი მომწიფების პერიოდი და ცხოვრების მესამე წელიწადი. ამ ეტაპების სწორად გავლა ჯანმრთელი და ხანგრძლივი ცხოვრების საწინდარია.

ცხოვრების მესამე წელიწადი, ანუ ადამიანის ცხოვრების შემოდგომა, იწყება 45–50 წლიდან. ამ დროს ორგანიზმში იწყება ჰორმონალური ძვრები და ინევილუციის, ანუ უკუგანვითარების პროცესი. ამ პერიოდს ადამიანები სხვადასხვანაირად ხვდებიან. უმრავლესობა მას

მტკივნეულად აღიქვამს და მძიმედ გადააქვს. ზოგი ამ პერიოდში თვითმკვლელობამდე მიდის. მართალია ეს რთული ფიზიოლოგიური და ფსიქოლოგიური პერიოდია, მაგრამ ამ მდგომარეობის გაწონასწორება თვით ადამიანზეა დამოკიდებული, მაგრამ რაც არ უნდა პარადოქსულად მოეჩვენოს მკითხველს, ჩემს ცხოვრებაში ეს იყო საუკეთესო პერიოდი.

ეს ის პერიოდია, როცა (თუ სწორად წარმართავ) ადამიანს საკმაოდი დიდი გამოცდილება და ცოდნა აქვს, რომელიც უნდა გამოიყენოს, ეს არის შემოქმედებითი აღმავლობის პერიოდი. ამ დროს შენ უკვე კარგი პროფესიონალი ხარ, სწავლას და დაოსტატებას ისევ განაგრძობ, მაგრამ ცოდნას და გამოცდილებას სხვასაც უზიარებ. შენ საჭირო ადამიანი ხარ, ეხმარები და ასწავლი ყველას, ვისაც სჭირდება, ეს ძალიან დიდი სიამოვნებაა. დაგროვილი ცოდნის და გამოცდილების გამო შენ საინტერესო მოსაუბრე ხარ, გისმენენ, გეკითხებიან. ამ ასაკში აგრეთვე ფინანსურადაც დამოუკიდებელი ხარ. გემოვნებაც უკვე ჩამოყალიბებული გაქვს და იცი, რა გიხდება და რა არის შენი შესაფერისი, რომ უკეთესად წარმოჩინდე. აკურატულობა და თავის მოვლა ქალის უპირველესი თვისება უნდა იყოს. შესაბამისად, არც თავყანისმცემლები მოაკლდებათ. ქალის ცხოვრებაში საჭიროა აქტიურობა მეგობრებთან, ხალხთან, საზოგადოებასთან ურთიერთობა, კეთილგანწყობის შენარჩუნება, აუცილებლად უნდა გქონდეს მიზანი და შენი საყვარელი საქმე. ამ შემთხვევაში ეს პერიოდი ჰარმონიულად და მსუბუქად ჩაივლის.

მე უნდა მივმართო ქალბატონებს! თუ ვინმე ამ პერიოდს უახლოვდებით, ან ამ პერიოდში ხართ, არ დაიდარდოთ, ყველაფერი თქვენს ხელშია. ეცადეთ თქვენი თავი მართოთ და ყველაფერი კარგად იქნება. მე გისურვებთ, რომ ასაკის მიუხედავად, თქვენს გულელებში სულ გაზაფხული და სიყვარული ყვაოდეს!

საქართველოში ოდითგანვე ჩვენი ქართველების ადათ-წესი იყო უფროსებისადმი და მით უმეტეს ხანდაზმულებისადმი პატივისცემა და რიდი. ეს ტრადიცია შემდეგ თაობებს გადაეცემოდა. ჩვენთან მრავლად არის ტრადიციული ოჯახები, სადაც რამოდენიმე თაობა ერთად ცხოვრობს, თუ ახალგაზრდები ცალკე ცხოვრებას მოისურვებენ, ესეც არ არის პრობლემა, ისინიც შთამომავლობას ტრადიციულ ფასეულებებზე ზრდიან.

ჩვენ ტრადიციებს შევვხეთ და მინდა გულწრფელად განვაცხადო, რომ დღეს ეს ტრადიცია ცოტა გაფერმკრთალებულია წინანდელთან შედარებით. ამას გლობალიზაციის ახალ ტალღას უკავშირებენ -ჩვენი ერთ ერთი ძირითადი ტრადიცია იყო უფროსი ადამიანების მიმართ მოწიწება და პატივიცემა, გამოჩნდნენ ადამიანები სამთავრობო დონეზე, რომლებმაც ეს პრობლემა წამოწიეს და მე ღრმად მწამს, რომ მართალია, ჩვენ ევროინტეგრაციის გზაზე ვართ, ჩვენ გვინდა ევროპულ ოჯახში შესვლა. ეს არა მარტო ჩვენი თაობის სურვილია, არამედ ჩვენი წინაპრების ოცნებაც იყო. მალე ხელი მოეწერება ევროპასთან ასოცირების ხელშეკრულებას და ჩვენ ჩვენი ტრადიციებით ევროპულ ოჯახში შევალთ და მათ ღირებულებებსაც გავითავისებთ.

მველიდანვე სიბერეს უძღურებას, სხვაზე დამოკიდებულებას, მეხსიერების და აზროვნების დაქვეითებას უკავშირებენ. რამაც საზოგადოებაში გარკვეული მყარი სტერეოტიპები და მცდარი შეხედულებები ანუ მითები შექმნა. ერთ ერთი ასეთი მითის თანახმად სიბერე პათოლოგიური პროცესია; მართალია სიბერე ადამიანის ორგანიზმის სტრუქტურული და ფუნქციური ცვლილებებზე არის დაკავშირებული, მაგრამ არ არსებობს მჭიდრო კორელაცია სიბერესა და ადამიანის კალენდარულ ასაკს შორის, ადამიანები სხვადასხვანაირად და სხვადასხვა ასაკში ბერდებიან.

აღმოჩენილია სიბერის გენი - ერთნაირი კალენდარული ასაკის ადამიანები სხვადასხვანაირად ბერდებიან. როცა კალენდარული ასაკი ბიოლოგიურ მაჩვენებელს შეესაბამება, ეს ნორმალური ფიზიოლოგიური პროცესია, თუ კალენდარული ასაკი ჩამორჩება ბიოლოგიურ მაჩვენებელს ეს ნაადრევი სიბერის მაჩვენებელია, საქართველოში ხანშიშესულს უწოდებენ 60–75 წლის ასაკში, ხანდაზმულს 100–125 ასაკისას.

საქართველოში ასაკოვან ადამიანებზე ზრუნვა სახელმწიფო დონეზეა აყვანილი. არსებობს მოხუცთა სახლები, ადგილობრივი და საერთაშორისო საქველმოქმედო ორგანიზაციები, კერძო ქველმოქმედების პრაქტიკაც არის, ფსიქოლოგიური დახმარების ცენტრებიც.

ჩვენთან დედაქალაქშიც და რეგიონებშიც არის მოხუცთა სახლები, მე ერთ ერთ მათგანზე შევჩერდები: ის მდებარეობს დედაქალაქში ერთ–ერთ შედარებით ეკოლოგიურად სუფთა რაიონში თბილისის ზღვასთან ახლოს, იქ სადაც მობინადრეებს ნორმალური ცხოვრების და არსებობის პირობები აქვთ. იქ ბევრია ინტელექტუალური ადამიანი და ისინი შემოქმედებით მუშაობასაც აგრძელებენ. მე ისიც მითხრეს, რომ ისინი რომანტიულ განწყობაზეც არიანო, ერთ–ერთ ხანდაზმულ წყვილს ოჯახიც კი შეუქმნია და მათ მერამ ქორწილიც გადაუხადაო. ასე ზრუნავენ საქართველოში ხანდაზმულებზე.

ჩვენთან ბევრი ხანდაზმული ადამიანი აქტიური შემოქმედებითი მუშაობით ცხოვრობს. 92 წლის თეატრალური რეჟისორი ქ–ნი ლილი იოსელიანი ახალგაზრდების მხარდაჭერით დღესაც იღწვის და ახალ სპექტაკლებს დგამს და ახალგაზრდებს უზიარებს თავის გამოცდილებას. 93 წლის საბავშვო მწერლის ქ–ნი ქეთევან ჭილაშვილის რედაქტორობით ახალი წიგნი გამოვიდა. 103 წლის ქ–ნი რესპუბლიკის დამსახურებული ექიმი ნინა კილოსანიძე–ანდრონიკაშვილი წლების მანძილზე იყო ქალაქის პირველი კლინიკური საავადმყოფოს ცენტრალური ლაბორატორიის გამგე, მართალია დღეს აღარ მუშაობს, მაგრამ ის ისევ აქტიურია და ასაკიდან გამომდინარე ისევ ვეკითხებით რაღაცეებს როცა რამის გახსენება გვინდა. მომღერლები 90 წლის პოლიკარპე ხუბულავა და 92 წლის ანდრო სიმაშვილი დღესაც მღერიან და ასწავლიან სიმღერას. 80 წელს მიღწეული და გადაცილებული ადამიანები იმდენად ეწვიან აქტიურ შემოქმედებით მუშაობას, რომ იმათ რა ჩამოთვლის. მე პირადად 80 წელს მიღწეულმა და ვწერე მემუარები („რა გზაც გამოვიარე“ 2013წ. თბილისი). მე ვხუმრობ 80 წლის ასაკში გოეთემ „ფაუსტი“ დაწერა, მე კი მემუარები-თქო.

ამ ხანდაზმულ ადამიანებს მართალია ახალგაზრდული სილამაზე აღარ აქვთ, მაგრამ ისეთი მომხიბვლელები არიან, რადგან ცოდნითა და სიბრძნით არიან გასხივოსნებულები.

ადამიანს, რომ აქტიური შემოქმედებითი უნარი დიდხანს შერჩეს, ამაზე მან თვითონ უნდა იზრუნოს. მართალია, არსებობს სახელმწიფო პროგრამები, საყოველთაო დაზღვევა და სხვა, მაგრამ ნათქვამია, რომ ყველაზე კარგი ექიმი ადამიანისთვის საკუთარი თავიაო. საკუთარ თავზე ზრუნვა პირველ რიგში ჯანმრთელი ცხოვრების წესია. ეს კი არის ის ქმედება, რაც კეთილ გავლენას ახდენს ზოგადად კაცობრიობაზე - ფიზიკური და გონებრივი მუშაობა, დღის რეჟიმი, კვება, რისკ ფაქტორების თავიდან აცილება გენეტიკური განწყობის გათვალისწინებით. ყველგან და ყველგან გაასთვალისწინებელია ზომიერების გრძნობა ანუ ოქროს შუალედის მოძებნა.

მოხუცებულობა ავადმყოფობა არ არის მაგრამ, ავად შეიძლება გახდეს ახალგაზრდაც და მოხუციც. მოხუცების შემთხვევაში გასათვალისწინებელია ის, რომ ამ შემთხვევაში ორგანიზმის წინააღმდეგობის უნარი დაქვეითებულია გარემო ფაქტორებისა და ინფექციების მიმართ და ისინი ინდივიდუალურ მიდგომას საჭიროებენ.

მოხუცებში განსხვავებულია დაავადების მონაცემები, რაც ახალგაზრდებში არის ნორმა, მოხუცებისთვის პათოლოგიაა ან პირიქით, ზოგჯერ ყველა ცვლილებას დაავადებას მიაწერენ, ეს ასე არ არის. ფიზიოლოგიურად ითვლება, როცა თმა კარგავს პიგმენტს, კანი ელასტიურობას, ძილზე მოთხოვნილება ნაკლებია, ესეც ფიზიოლოგიურია. ეს გენეტიკური ფაქტორებითაც არის განპირობებული, თუ ხანმოკლე ძილი მის გუნებაგანწყობაზე და მის საქმიანობაზე გავლენას არ ახდენს, ეს საკმარისია, ხოლო თუ პირიქით ხდება - მას კორექცია სჭირდება. არტერიული წნევის მერყეობა ნორმალურია, მაგრამ ახალგაზრდებში ის ორგანიზმის მიერ რეგულირდება, ანუ თვით რეგულაცია ხდება, მოხუცს კი დახმარება სჭირდება, ამიტომ ექიმს უნდა მიმართოს.

კვების რეჟიმიც, საკვები პროდუქტები და მისი რაოდენობა და ხარისხი სხვაგვარი უნდა იყოს. ასაკში უნდა შეიზღუდოს ცხოველური ცხიმები, მარილი და გლუკოზის რაოდენობა. ხორცის მიღება უკეთესია თეთრი ანუ ფრინველის იყოს. ფიზიკური აქტივობა, ფეხით სიარული, სუფთა ჰაერზე ყოფნა, თუ ამის საშუალება არ არის ოთახის ხშირი განიავება, ძილი უკეთესია გრილ ოთახში ჯანმრთელი და ხანგრძლივი ცხოვრების საწინდარია.

ჩემი გამოცდილების საფუძველზე ახალგაზრდებს მინდა ვურჩიო, რომ სიბერეზე ახალგაზრდობიდან უნდა იზრუნონ, რაც ნიშნავს ჯანმრთელი ცხოვრების წესით ცხოვრებას, მავნე ჩვევებზე უარის თქმას. ჩვენ რთულ ეპოქაში ვცხოვრობთ - გლობალიზაცია, ახალი ტექნოლოგიები, ქიმიური საშუალებების წარმოება, და ა.შ. ჩვენ ამ პროცესს ვერ შევაჩერებთ, ამიტომ უნდა ვისწავლოთ პრობლემებთან თანაცხოვრება. გლობალიზაციის აჩქარებულ და დამაბულ პირობებს დღის რეჟიმის სწორედ განაწილება, სტრესთან გამკლავება, ახალი ტექნოლოგიების ზომიერი მოხმარება ფიზიკურ აქტივობასთან მონაცვლეობით.

იზრუნეთ გარემოს გაჯანსაღებაზე, არ დააბინძუროთ ის, თორემ ცუდად შემოგიბრუნდებათ. არასოდეს გაჩერდეთ უსაქმოდ, იპოვეთ თქვენი ჰობი. თუ სამსახური ახლოს გაქვთ, ნუ გადაადგილდებით ავტომობილებით, მიბრძანდით ფეხით, ეს თქვენს ჯანმრთელობასაც და გარემოსაც წაადგება. იზრუნეთ თქვენი სხეულის მასის ინდექსის ანუ წონის კორექციაზე, ებრძოლეთ ჭარბ წონასა და სიმსუქნეს. ანტიოქსიდანტების ასაკოვანი ადამიანების კვების რაციონში ჩართვა ძალიან ღირებულია.

ამ ბოლო დროს მეცნიერებმა ასეთი დასკვნა დადეს, რომ სიკეთის მქმნელი ადამიანები უფრო ხანგრძლივად ცხოვრობენო. აკეთეთ სიკეთე!

დაბერებასთან დაკავშირებული პრობლემების გადაწყვეტა კომპლექსურ მიდგომას გულისხმობს. სასურველია განათლების პროგრამის გაუმჯობესება, მეცნიერული კვლევების ხელშეწყობა.

გადასახედია საპენსიო პროგრამა, აუცილებლად იდეფიცირებული უნდა იყოს პენსიები დამსახურების და ღვაწლის მიხედვით. ხანდაზმულ ადამიანებს კიდევ შეუძლიათ ფასეულობების შექმნა, ამიტომ ზრუნვა მათ კეთილდღეობაზე აუცილებელია.

მნიშვნელოვანია მეტი ზრუნვა გარემოს გაჯანსაღებაზე. მანქანების გამონაბოლქვის წვლილი გარემოს დაბინძურებაში ცნობილია, ამიტომ უნდა შემუშავდეს რაღაც პროგრამა, რომელიც განტვირთავს ქალაქს მანქანების მავნე გავლენისაგან. უცხოეთში ამის პრეცედენტები უკვე არის.

რაოდენ გულდასაწყვეტია, რომ ზოგიერთი თევზის სახეობა, კუ და ყვავი 200–300 წელიწადს ცხოვრობს (ეტყობა მათ უკეთესი პირობები აქვთ სიცოცხლისათვის), ადამიანი კი საშუალოდ 70–80 წელს, მაგრამ მეცნიერები ინტენსიურად მუშაობენ სიცოცხლის გახანგრძლივების პრობლემებზე და დამაიმედებელი პროგნოზებიც არსებობს. ამბობენ, რომ ადამიანის არსებობა 30–40% განპირობებულია გენეტიკით, დანარჩენი გარემოთი. იმედია, ასრულდება ადამიანების საუკუნო ოცნება სიცოცხლის გახანგრძლივების შესახებ და სიცოცხლის საშუალო ხანგრძლივობა 100–125 წელი გახდება, თუ ადამიანი სწორად დაგეგმილი ცხოვრების რიტმით იცხოვრებს.

ამ მაჟორულ ნოტაზე მინდა დაგემშვიდობოთ და ხანგრძლივი, ჯანმრთელი, აქტიური და ბედნიერი სიცოცხლე გისურვოთ.

Old Age Isn't an End

Zaira Orjonikidze, 80, Tbilisi

A man's life is a treasure not only for an individual man but for the whole country and mankind. It should not be a surprise to anybody that the history of the country is directly associated with all members of society together with historical facts and it is very often enriched by their deeds. The most valuable part of a man is his life, as he lives not only for his own benefit but participates in the life of the country and its people. Each man is closely connected to his contemporaries and people living in his country; he brings great happiness to people.

It is necessary for a man to be healthy and to live a long and active life to properly perform his functions.

Medicine has the following fields: gerontology and geriatrics.

Gerontology is the study of ageing; geriatrics is the branch of medicine that studies the diseases of older people. The whole field of medicine and especially these fields work on prolonging life.

Before I discuss ageing problems, I would like to say a bit about childhood as everybody has heard a saying that says that we all come from our childhood. The first brick necessary to build a man's life is laid in childhood. Our whole lives are affected by our childhood.

The reader may be interested to learn that a man undergoes different stages of development and it is important how these stages are undergone, as they affect our old age. These stages are: childhood, puberty and the third period. If these periods are lived correctly, a man will be healthy and live a long life.

The third period of a life, i.e. the autumn of a man's life, starts at 45-50 years old. At this period hormonal changes and involution start. People greet this period of life differently. Most of them take it painfully and tolerate it with difficulties. Some commit suicide. It is true that it is a very difficult physiological and psychological period but a man can find a balance and manage it. It may sound paradoxical but it was the best period in my life.

This period, when, if correctly lived, a man has a vast experience and knowledge that he should use, is a period of creative revival. You are an experienced professional by this time, you continue to learn and to expand your knowledge but you share your experience and knowledge with others as well. You are a necessary person, helping and teaching all who need it, that is a great pleasure. You are an interesting companion because of your knowledge and experience; people listen to you, ask questions. At this age you are financially independent, have an established taste and know what suits you so you can look your best. It is very important for each woman to look after herself. Therefore, she will have a lot of admirers. It is important for a woman to have friends and have relationships with many people in society. It is important to keep a good mood, to have a goal and a favorite job. If this is the case, this period will be harmonious and easy.

I would like to say to women who approach this age or who are living through this period not to worry as everything is in their hands. Try to manage yourselves and everything will be well. I hope you will always have spring and love in your hearts despite your age!

In Georgia, old people and certainly elderly people have been always respected. This tradition has been passed from one generation to another. There are a lot of traditional families in Georgia where several generations live together. If young members of the family would like to live separately, it is also not a problem. They also bring up their children in accordance with traditional values.

We are speaking about our traditions and I would like to say that unfortunately these traditions are fading. This is often connected to a new wave of globalization. One of our strongest traditions was a respect of and esteem for old people. There are some people at the governmental level who have raised this issue. I strongly believe that it is true that we are looking for integration with Europe and would like to live in the European family. This is not only a will of our generation but of our ancestors as well. The Association Agreement will be signed soon and we will join a European family with our traditions and we will share their values.

Ageing has been always connected to weakness, dependence on others, loss of memory and reduction in thinking power. This has created certain stereotypes in society and false attitudes, in other words, myths have been developed. In accordance with one of these myths, ageing is a pathological process; it is true that it is linked to structural and functional changes but there exists no close correlation between ageing and a man's calendar age; people become old at different ages and differently.

The ageing gene has been discovered - people of the same age become old differently. If a calendar age meets biological indicators, it is a normal physiological process; if a calendar age is behind biological indicators, this is an early ageing. In Georgia, people of 60-75 years old are called old people, of 100-125, long-living people.

In Georgia, our government takes care of old people. There are old people's homes, local and international charitable organizations, private charitable funds and centres of psychological help.

As mentioned above, there are old people's homes in our capital city and regions. I would like to speak about one of them that is located in one of the comparably clean ecological regions of Tbilisi, near the Tbilisi Sea. Its inhabitants have normal living conditions. There are many educated people there and they continue their creative work. I have been told that they are even in a romantic mood - one couple married and the Tbilisi municipality arranged a wedding party for them. This is one example of how old people are taken care of in Georgia.

Many older people are engaged in creative work. The 92-year-old theater director Lili Loseliani stages new performances and shares her experience with young people. A new book has been published that was edited by the 93-year-old children's writer Ketevan Chilashvili. The 103-year-old honoured medical doctor Nina Kilosanidze-Andronikashvili, who was a head of the central laboratory of Tbilisi Clinical Hospital #1, is still active and is asked for her advice. The 90-year-old singer Polikarpe Khubulia and 92-year-old Andro Sidzashvili still sing and teach people to sing. There are so many people of 80-years-old and older who are involved in creative work that it is difficult to list them all. I personally am 80-years-old and I have written my memoirs (*My Way*, Tbilisi, 2013). I often joke saying that Goethe wrote Faust, whilst I wrote memoirs.

These older people don't look as beautiful as young people but they are still attractive as they are brightened with knowledge and wisdom.

It depends on a person whether he will retain creative skills or not. It is true that state programmes, universal insurance and other things exist but people also say that the best doctor is a man himself. In the first place, taking care of yourself leads to a healthy life. This is what has a positive impact on mankind in general - physical and mental work, order, the right nutrition, avoidance of risk factors. Of course, genetics should not be forgotten. It is necessary to find a golden mean in everything and everywhere.

Ageing is not a sickness; both young and old people may become sick. In the case of older people, it is necessary to envisage that their resistance is weakened towards external factors and infections and they need an individual approach.

In the case of older people, health indicators differ from those of young people; what is a norm for young people is a pathology for older people and vice versa. In some cases, all changes are related to diseases but this is not always true. In terms of physiology, it is considered that when hair loses its pigmentation and skin loses its elasticity, less sleep is needed. These conditions may be caused by a genetic factor if less sleep does not affect a person's mood and work. A shorter amount of sleep may be enough for one person but another person may need medical help. Changes in blood pressure are normal and in the case of young people are regulated by their organisms but older people may need help and to see a doctor.

Diet, foodstuffs and the amount we eat should be different as well. It is necessary to eat less fat, salt and glucose. It is better to eat white meat, i.e. poultry meat. Physical activity, walking, fresh air, if there is an opportunity for this, airing a room and sleeping in a cool room are foundations for a healthy and long life.

I would like to advise young people to think about old age when they are young, which means living a healthy life and giving up bad habits. We live in a difficult epoch - globalization, new technologies, the production of chemical products, etc. We can't stop this process and that's why we should learn to co-exist with problems. Under expedited and tense conditions of globalization, it is necessary to properly allocate time, cope with stress, use new technologies reasonably and be physically active.

Take care of the environment, don't pollute it, otherwise you will have a lot of problems. Never be idle, discover a hobby. If your office is near your house, don't use a car, just walk. It is good for your health and the environment as well. Take care of your weight, fight with excessive weight and obesity. It is valuable to include antioxidants in the meals of older people.

Recently, scientists made a conclusion that kind people live longer. Do good!

It is necessary to apply a complex approach to resolve ageing-related problems. It is advised to improve education problems and support research programmes.

The current pension programme should be reviewed. It is necessary to introduce merit-based pensions. Older people can still do good things and that's why it is necessary to think about their well-being.

It is important to protect the environment more. Car fumes very badly affect the environment and that's why it is necessary to develop a programme that will reduce their negative impact on the city. There are such programmes abroad.

It is so sad that some fish, tortoises and crows live for 200-300 years (they seem to have better living conditions), whilst people live about 70-80 years. But scientists are intensively working on prolonging life and there are good perspectives. They say that a man's existence is 30-40% determined by genetics, the rest, by environment. I hope that the dream of prolonging a man's life will come true and man can live as long as 100-125 years if he lives a healthy life.

I would like to say goodbye on this optimistic note and wish you a long, healthy, active and happy life. All the best!