

Жизнь. Здоровье. Режим дня в 2001 году (91-й год жизни)

Соблюдаю строгий режим. Средний режим дня следующий. Ложусь спать в 24 часа. Среди ночи два раза просыпаюсь (судороги ног). В 8 часов утра — подъем: умывание, завтрак, прием таблеток, бритье. Утром у меня сонное состояние, поэтому обычно после завтрака я еще «досыпаю» около часа. С 10 до 11 часов — подготовка к мероприятиям, которые запланированы на этот день. С 11 до 12 — игра на пианино. Кроме эстетического удовольствия, я усматриваю в игре на пианино определенные лечебные функции. Удостоверяюсь, что суставы пальцев рук не травмированы ревматизмом; что сохраняется еще память (я играю музыкальные произведения, как правило, наизусть). Ровно в 12 часов дня я ложусь отдыхать на час. За точным соблюдением этого времени я строго слежу. В 13 часов — обед. Его обычно организует дочь, которая приходит с работы, или я разогреваю его сам. На этом кончается первая треть дня.

После обеда я выхожу «на сорняки» или «на снег» на два часа (с 14 до 16 часов), если на это время нет других плановых мероприятий. Иногда я в это время занимаюсь «ходьбой». Но ходить без цели ради лечебных целей я не люблю. Я внушил себе с молодости, что ходить ради ходьбы — это потеря драгоценного времени: за это время можно сделать что-то полезное для себя или для общества. В «сорняках» я как раз усматриваю полезность для общества и одновременно для меня — это физическая тренировка. С 16 до 18 часов я назначаю беседы с аспирантами или сотрудниками по научным вопросам.

Один раз в неделю я обязательно посещаю библиотеку, выставку книжных новинок. При этом интересуюсь, главным образом, книгами по некоторым вопросам гуманитарного содержания (об этом я подробнее написал в «Кратком отчете за 2001 год»). В эти же часы в другие дни недели посещаю научные семинары кафедры ФАХ, совет по защите и т. д. В интервале между 16 и 19 часов (в разные дни) в течение получаса-полдник (five o'clock) и часовой отдых (сон). В 20 часов — ужин.

Вечером — с 18 до 23 часов — наиболее плодотворная (производительная) часть дня. В это время я обычно работаю на компьютере. Пишу статьи, рецензии, отзывы, письма и т. д. С 22 до 24 часов читаю литературу и занимаюсь другими ненаучными делами. Если голова перестает работать, устраиваю еще один 30-минутный отдых.

Стараюсь как можно меньше и реже отклоняться от этого режима. В гости на разные праздничные мероприятия (дни рождения и др.) не хожу. Знакомые вначале обижались на это, а потом привыкли. В другие города (на поезде, самолете, автобусе) не езжу. Даже в город по хозяйственным делам выхожу редко, особенно после того, как начались головокружения при ходьбе. Закупку продуктов делают дочь и зять.

В то же время я не живу отшельником и охотно принимаю гостей, особенно в тех случаях, когда они могут дать мне интересную информацию о своих путешествиях или других событиях. Обычно это происходит вечером, с 18 до 20 часов. Пьем чай или ужинаем в кухне или, в более торжественных случаях, в столовой. Эти приемы помогает мне организовывать дочь. К дочери часто приходят в гости «на чашку чая» ее сокурсники и знакомые. В этих чаепитиях я тоже обычно принимаю участие.

В качестве примера я могу привести прием четы Мамаевых (мои бывшие аспиранты), которые только что вернулись из путешествия на катере в течение 10 дней по рекам Томи



Уборка снега перед подъездом

и Оби. Этот катер (его длина 23 метра !) Анатолий Иванович сам (при участии его жены !) восстановил из старого хлама в течение трех лет. Перед этим путешествием А.И. Мамаев ездил в Китай и показывал много фотографий, рассказывал много интересного об этой стране.

Несмотря на такой однообразный с внешней стороны образ жизни я не скучаю. Вообще, я не знаю, что такое скука. Я всё время нахожусь в цейтноте. Ко многим мероприятиям я, как правило, не могу приступить сразу, так как есть другие не законченные дела. Обычно это какие-либо творческие замыслы. Книги, которые я беру в библиотеке для ознакомления, неделями ждут своей очереди, так как руки до них не доходят. Все время возникают какие-то более срочные дела, которые нужно сделать раньше. Летние отпуска всю жизнь были для меня наиболее производительными месяцами, так как я мог сосредоточиться на более серьезных вещах.

Подводя краткий итог всему сказанному о своей жизни, хочу сказать, что я счастлив. Счастлив прежде всего потому, что не погиб за 70 лет существования советской власти, хотя поводов для этого было предостаточно. Поэтому, может быть, я (*стремлюсь*) читать литературу о репрессиях в советское время, о пребывании в лагерях НКВД без причины репрессированных людей умственного труда. Читаю и радуюсь: «а ведь и я был в таких ситуациях, но из-за разных случайностей для меня это кончалось сравнительно легко и без тяжелых последствий».

Лучшей старости я не могу себе представить. Беспокоит только здоровье, которое пока позволяет мне заниматься умственным трудом и физически чувствовать себя удовлетворительно. Вопрос в том, долго ли удастся сохранить это состояние? Так не хочется впасть в старческий маразм, потерять способность к умственной деятельности и возможность самостоятельно себя обслуживать. В частности — потерять зрение.

Август 2001 года