

# Turinys

Pratęsti visavertį gyvenimą ir atitolinti mirtį visada buvo žmonijos svajonė.....	7
Kaip tiksi gyvenimo laikrodis.....	9
<i>1 DALIS</i>	
<b>ŠIUOLAIKINĖS MEDICINOS ILGAAMŽIŠKUMO FORMULĖ.....</b>	<b>17</b>
<i>1 skyrius</i>	
Kaip mes senstame.....	19
<i>2 skyrius</i>	
Kad širdis plaktų kuo ilgiau.....	31
Kaip atpažinti širdies ligas.....	32
Jeigu taip elgsiesi, neilgai gyvensi... ..	46
Atitolinti ne senatvę, bet neįgalumą ir mirtį.....	62
<i>3 skyrius</i>	
Gydytojas – tai plaktukas Dievo rankose .....	74
<i>4 skyrius</i>	
Judėjimas daro stebuklus.....	94
<i>5 skyrius</i>	
Valgome tam, kad gyventume.....	114

## 2 DALIS

<b>SVEIKATA IR ILGAAMŽIŠKUMAS ALTERNATYVIOSIOS (PAPILDOMOSIOS) MEDICINOS SPECIALISTŲ AKIMIS</b> .....	<b>141</b>
1 skyrius	
Kompleksinės sistemos, magnetiniai laukai ir fizinis aktyvumas .....	143
2 skyrius	
Endobiogenika – tai individualus požiūris į žmogų .....	170
Ką pasakytų kraujo tyrimas. ....	180
3 skyrius	
Gyvas maistas – ilgai mūsų gyvenimo vasarai .....	188
4 skyrius	
Ilgaamžiškumo paslaptys – mums po kojomis. ....	205
5 skyrius .....	217
Bičių produktai – ilgaamžiškumo piliulės. ....	217
3 DALIS .....	229
<b>ILGAAMŽIŠKUMAS – TAI PSICHIKOS BŪSENA. ....</b>	<b>229</b>
1 skyrius	
Kaip išsaugoti jaunatviškumą .....	232
2 skyrius	
Kaip išmokti gyventi čia ir dabar .....	248
3 skyrius	
Kaip veikia fizinį kūną ilgalaikis stresas .....	264
Pabaiga .....	278



# PRATEŠTI VISAVERTĮ GYVENIMĄ IR ATITOLINTI MIRTĮ VISADA BUVO ŽMONIJOS SVAJONĖ

*Jūsų rankose – knyga apie sveikatą ir ilgaamžiškumą.*

Joje sudėtos žinios pagrįstos tyrimais, įrodymais ir asmenine autorės bei garsių Lietuvos medikų patirtimi. Galbūt šios mintys apie sveikatą jus paskatins keisti savo gyvenimą, o jei jau ir taip gyvenate tinkamai, tik patvirtins, kad viskas gerai. O gal ką nors naujo atrasite? Juk knygos, kaip ir žmonės, visos skirtingos.

Stengiausi kuo daugiau papasakoti, kaip būti sveikam ir ilgai gyventi. Klausinėju apie tai žinomų Lietuvos gydytojų, profesorių, mokslo daktarų, kalbėjau su išmintingais medicinos korifėjais. Visų jų teiravausi to paties – kaip gyventi ilgai ir sveikai, prašiau įminti ilgaamžiškumo paslaptį.

Sveikatos mokslo daktarų ir gydytojų mintys šioje knygoje nėra jokia reklama. Jiems to nereikia, jie gydo žmones ir aiškina, kaip gyventi, kad... netektų jų gydyti. Už tai, kad šie specialistai gaišo laiką, pasakojo apie sveikatą ir taip padėjo rašyti šią knygą, esu jiems labai dėkinga. Manau, padėkos ir skaitytojai. Tos ilgaamžiškumo paslaptys, kurias sužinosite skaitydami šią knygą, yra puikių specialistų geranoriška pagalba Lietuvos žmonėms.

Sveikatos specialistų padedama, surašiau pagrindines sveiko ir ilgo gyvenimo formules. Tai labai svarbios žinios, padėsiančios

ir man, ir jums ilgiau nesirgti ir kuo ilgiau BŪTI. Juk iš tiesų senėjimą galime pristabdyti, jei tik to norime!

Knygą suskirsčiau į tris dalis. Pirmojoje rasite šiuolaikinės medicinos atstovų mintis apie sveikatą, pamąstymų apie gydytojo darbą, patarimų ir ilgaamžiškumo receptų. Antroje dalyje ilgaamžiškumo paslaptis atskleidžia alternatyviosios (arba papildomosios) medicinos atstovai, kurių gydymo metodai remiasi tūkstantmečių patirtimi. Šie, švelnesni, gydymo būdai kartais gali padėti ne mažiau nei šiuolaikinės technologijos ar cheminiai vaistai. Trečioje dalyje psichikos sveikatos specialistai aiškina, kodėl visos ligos prasideda galvoje, ir pataria, ką daryti norint jų išvengti.

Tik nesakykite, kad viską jau ir taip žinote, kad šiomis temomis labai daug skaitėte. Daugumos čia pateikiamų faktų ir patarimų nesate net girdėję. Jie buvo naujiena ir man, nors apie sveikatą rašau jau daug metų. Net jei kas nors jums ir bus žinoma, manau, pakartoti pagrindines gyvenimo taisykles tikrai verta.

Linkiu mums visiems ilgai gyventi ir patirti kuo daugiau džiaugsmo.

*Meilė Jančorienė-Rinkevičiūtė*

*Nemanau, kad reikia bandyti save jauninti piliulėmis, operacijomis arba hormonais. Žmogus darosi gražus kitaip. Mes visi norėtume susigrąžinti metus, bet žinome, kad tai neįmanoma.*

*Kardiochirurgas profesorius Audrius Aidietis*

## KAIP TIKSI GYVENIMO LAIKRODIS

Biologinio laikrodžio teorija teigia, kad gyvensime tik tiek, kiek mums skirta, kiek užprogramuota mūsų genuose. Tačiau net patys sudėtingiausi genetikos tyrimai nepasakytų tiesos, nes, pasirodo, genetiškai užprogramuotą metų skaičių galime keisti. Savo gyvenimą galima ir pailginti, ir sutrumpinti. Ypač paprasta sutrumpinti – tereikia neturėti valios ir pasiduoti žalingų malonumų traukai. Rūkyti, neišsimiegoti, daug ir riebiai valgyti, gulėti ant sofos priešais televizorių...

O juk malonumai taip pat kiekvienam skirtingi. Kai kam didžiausias džiaugsmas yra galbūt nusileisti slidėmis nuo kalno arba 10 kilometrų nuvažiuoti dviračiu. Kiekvienam – savo. Manau, skaitote šią knygą ne tam, kad savo gyvenimą sutrumpintumėte.

Paprastai tik sulaukę tam tikro amžiaus suvokiame, kad kada nors mirsime. Dažniausiai tada ir pradedame ieškoti būdų pratęsti savo egzistenciją šioje žemėje. Būtų geriau, jei imtumėmės to anksčiau, kol kūnas dar stiprus, o dvasia – lanksti.

Dabartinių žmonių organizmas iš tiesų funkcionuoja kur kas geriau nei tų, kurie buvo jauni prieš 100 metų. Mūsų gyvenimo

trukmė ilgesnė, mes ilgiau išliekame jauni. O kai kurie sugeba niekada nepasenti. Žinoma, tik savo dvasia. Kūnas anksčiau ar vėliau vis tiek susidėvi.

Tačiau kiekvienas nori, kad kūnas gyventų kuo ilgiau. Norime būti sveiki ir ilgai gyventi, matyti saulę ir dangų, trokštame saulėto rudens. Ir tai visai suprantama.

Apie ilgaamžiškumą pasaulyje kalbama labai įvairiai, kartais net juokingai. Mokslininkai ilgus metus dirba tam, kad atrastų kokios nors formos nemarumą, suteikiantį galimybę gyventi bent... kelis šimtus metų. Bet dažniausiai jiems pavyksta tik atrasti tai, kas jau ir taip aišku – kad visi mes mirsime. Tačiau jie bent jau paaiškina, kaip tai nutinka.

Kaip vyksta šis procesas, 1961 m. atskleidė mikrobiologas Leonardas Heiflikas (*Leonard Hayflick*)<sup>1</sup>.

Mokslininkas nustatė, kad dauguma žmogaus ląstelių gali dalytis tik tam tikrą skaičių kartų: kuo ląstelės senesnės ir kuo senesnis žmogus, tuo mažiau kartų jos gali dalytis. Kai organizme atsiranda tam tikras skaičius dalytis nustousių ląstelių, žmogus miršta. Ši riba, ties kuria ląstelės nustoja atsinaujinti, pavadinta mokslininko vardu – Heifliko limitu.

Heiflikas buvo įsitikinęs, kad galime gyventi ne ilgiau kaip 120 metų. Tačiau esama žmonių, kuriems tai nėra riba – prancūzė Žana Luisa Kalman (*Jeanne Louise Calment*) mirė 1997-aisiais būdama 122 metų. Ilgą laiką ji buvo seniausia pasaulio gyventoja,

---

<sup>1</sup> Remiamasi faktais, minimais Catherine'os Mayer knygoje *Nemirtingumas* (Vilnius: Obuolys, 2013. Iš anglų kalbos vertė Helga Gavėnaitė).

kurios amžių galima įrodyti dokumentais. Tačiau šiuo metu Brazilijos valstybės tarnautojai tvirtina nustatę, kad jų šalyje gyvena pats seniausias pasaulyje žmogus Choao Koeljas de Souza (*Joao Coelho de Souza*). Vyriškis gimė 1884-aisiais, senoliui šiuo metu yra 132 metai, jo žmonai – 70 metų.

Tuo metu Heiflikas netikėjo, kad metų skaičių įmanoma pratęsti neribotai. Tačiau dabar kai kuriems mokslininkams jo teiginiai kelia abejonių. Šiuolaikinės technologijos vystosi labai sparčiai, tad kodėl gi neatradus naujų nemarumo būdų.

Niekam nepatinka, kad mirti vis tiek kada nors reikės. Tačiau vieni žmonės šią žinią priima blaiviai, kiti – tiesiog ją atmeta ir ignoruoja bet kokias užuominas apie artėjančią gyvenimo pabaigą. Yra tokių, kurie gyvena taip, tarsi niekada nemirtų – jie džiaugiasi visais gyvenimo malonumais (kurie, beje, gana greitai baigiasi), o kiti gyvena sveikai, stengiasi kiek įmanoma pratęsti ląstelių gyvybingumą ir kuo racionaliau panaudoti Heifliko limitą.

Amerikos senėjimo prevencijos medicinos akademija (*American Academy of Antiaging Medicine*), vienijanti daugiau nei 11 500 gydytojų ir mokslininkų iš 65 šalių, sakosi užsiimanti senėjimo prevencija. Tačiau tai nereiškia, kad senėjimo bus įmanoma išvengti. Nėra amžinos jaunystės recepto, taigi senatvė vis tiek ateis. Bet galime išvengti ligų. Todėl senėjimo prevencija yra nenatūralaus, nesveiko, liguisto – *disfunkcinio* – senėjimo ir ligų prevencija. Juk ne kiekvienas senas žmogus privalo sirgti! Pratęsti visavertį gyvenimą ir atitolinti mirtį visada buvo žmonijos svajonė.

Senėjimo prevencija iš tiesų egzistuoja. Galime gyventi visavertiškai pratęsdami ar net pailgindami telomerų egzistavimą.



Telomeros – tai chromosomų galuose esančios uodegėlės, kuriose užkoduota ląstelės gyvenimo trukmė. Pasiekusi tam tikrą telomerų ilgio ribą (Heifliko ribą), ląstelė ima senti ir žūva. Kiekvienąkart ląstelei pasidalijus telomera sutrumpėja.

2009 m. už darbą apie telomeras – pasikartojančias DNR sekas kiekvienos chromosomos pabaigoje, kurios sutrumpėja ląstelėms dalijantis normalaus DNR replikacijos proceso metu – trims mokslininkams buvo įteikta Nobelio premija. Jie įrodė, kad sutrumpėjusios telomeros siunčia signalą apie artėjančią ląstelės žūtį, kitaip tariant, jos ir gali būti tas biologinis laikrodis, kuris nustato Heifliko ribą. Tolesniais tyrimais buvo aptiktas ir telomeras sudarantis fermentas, kurį mokslininkai pavadino telomerase. Pasirodė, kad pati didžiausia telomerezės koncentracija aptinkama imuninėse, spermos ir vėžio ląstelėse ir kiaušialąstėse – tose ląstelėse, kurios niekada nepasiekia Heifliko ribos. Sprendimą skirti šią prestižinę premiją telomerų tyrėjams Nobelio komitetas grindė tuo, kad mokslininkai atrado vėžio gydymo būdą ir įrodė, kad šią ligą galima išgydyti, vėžio ląstelėse sunaikinant telomeras.

Tačiau, norint gyventi sveikai ir ilgai, reikia siekti, kad sveikose ląstelėse telomeros netrumpėtų. Jau yra būdų jas pailginti, tačiau kol tai dar neįrodyta ir Nobelio premija nepaskirta, pasaulis apie tai nekalba. Bet kadangi šie dalykai labai įdomūs, užsiminsiu, kad telomeras gali pailginti psichologinę gerovę, ramybę, laimės pojūtį, pasitenkinimo gyvenimu jausmą. Tam naudojami neseniai sukurti psichologijos metodai ir neuroedukaciniai pratimai. Jie padeda žmogui įgyti dvasinės ramybės ir kartu pailgina telomeras.

Mokslininkai nustatė, kad didžiulę įtaką senėjimui daro ir su amžiumi natūraliai nykstantys hormonai. Prancūzijoje veikia Senėjimo valdymo institutas, kuriame senyvo amžiaus pacientams atkuriamas anksčiau turėtas hormonų lygis. Tačiau kiti mokslininkai abejoja, ar toks jaunystės atkūrimas nekenkia.

Jaunystės eliksyru vadinamas hormonas DHEA gaminamas antinksčiuose. Manoma, kad jis atlieka apsauginę funkciją – saugo organizmą nuo biologinių pokyčių, kurie atsiranda dėl patiriamo streso. Gyvename įtampos kupinoje aplinkoje, todėl antinksčius nualiname dar būdami jauni. Hormono kiekis ima mažėti vos žmogui įžengus į ketvirtą dešimtį, o kai perkopiname septyniasdešimt, DHEA tesudaro vos 20 proc. jaunystėje buvusio kiekio. Ar tai verčia sunerimti? Ilgaamžiškumo tyrėjai sako, kad taip. Šio hormono kiekį vertėtų padidinti, nes tai natūralus gyvybės eliksyras.

Tačiau nėra atlikta tyrimų, ar tai tikrai duoda naudos. Gal dirbtinai padidinus jaunystės hormono kiekį žmogus susirgs vėžiu? Todėl šie teiginiai taip ir lieka mokslininkų versijomis, kuriomis tikima arba netikima. Kaip ir maisto papildai, kurie vieniems yra panacėja, kitiems – nereikalingas balastas.

Vis dėlto pasaulyje kuriama daugybė mokslo tyrimo centrų, kuriuose žmonės ieško, kaip sulėtinti senėjimą. Turtingi žmonės skiria tam didžiules pinigų sumas, nori, kad būtų atliekami tyrimai ir sužinoma, kaip atnaujinti senus audinius, pakeisti pasenusių organų molekules ir iš naujo sukurti kai kurias ląsteles.

Yra tvirtai tikinčių, kad mokslas greitai atras nemirtingumo formulę. JAV futuristas ir „Google“ dirbtinio intelekto kūrėjas Rėjus

Kurcveilas (*Ray Kurzweil*) nori sulaukti dienos, kai mokslas nugalės mirtį, o kad pats iki tol nenumirtų, geria daugybę įvairiausių maisto papildų kasdien. Jei Rėjui šis planas nepavyktų, jis turi numatęs kitą išeitį: pageidauja, kad po mirties jo kūnas būtų užšaldytas ir saugomas tol, kol ateities technologijos sugebės atsukti biologinius senėjimo ir irimo procesus atgal. Kurcveilas tiki, kad per ateinančius 20–25 metus bus galima įveikti beveik visas ligas ir senėjimą.

Kiti mokslininkai futuristai mano, kad nuo senatvės ir mirties išgelbės robotai ir avatarai. Pasak jų, reikia sukurti dirbtinį, neturintį smegenų kūną – avatarą, į jį persodinti smegenis ir dalį stuburo, o vėliau smegenis iš biologinio pavidalo perkelti į kompiuterį. Jei tai nepavyktų, numatytas „kuklusis“ nemirtingumo variantas – be avataro. Persodinus mirusiojo smegenis į kompiuterį, bus galima kalbėtis su juo ir po jo mirties.<sup>2</sup>

Tačiau dalis mokslininkų, pavyzdžiui, Tarptautinio ilgaamžiškumo centro (TIC, angl. *International Longevity Centre*) įkūrėjas ir generalinis direktorius Robertas Batleris (*Robert Butler*), netiki panacėjomis.<sup>3</sup>

Jis teigia, kad senėjimas arba, tiksliau sakant, jo priešingybė jaunystės išsaugojimas, yra tik tam tikra psichikos būseną. Mokslininkas netiki jokiais maisto papildais ir vadina juos „šlapimą branginančiomis priemonėmis“.

Kol kas nėra tokios jaunystės piliulės, kuria visi patikėtų. Kaip ir nėra vieno universalaus būdo, padedančio atgal atsukti metų

---

2 Šie faktai minimi tinklalapyje [www.technologijos.lt](http://www.technologijos.lt).

3 Pagal Catherine'ės Mayer knygą *Nemirtingumas*.

ratą. Tačiau gali būti pasiūlyta būdų, kurie ne pratęs, priešingai, tik sutrumpins gyvenimą.

Tikra tiesa yra labai paprasta – gyvenimą gali pailginti gera mityba, judėjimas, rami ir sveika psichika. Dauguma mokslininkų neatmeta ir religijos. Jie sako, kad tikėjimas naudingas, jis padeda nugalėti senėjimo ir mirties baimę. Religingi žmonės kur kas rečiau serga ir psichikos ligomis. Žinoma, jie taip pat mąsto apie gyvenimo prasmę, bet tai daro ramiai.

Nemažai vyresnio amžiaus žmonių puikiai prisitaiko prie fizinio senėjimo ir nė kiek nenusimena jausdami, kad gyvenimas eina į pabaigą. Jie sugeba džiaugtis kiekviena diena, o kai kurie netgi pasveiksta nuo ilgus metus kamavusios depresijos ir išmoksta tenkintis mažais dalykais.

Tačiau būtų naivu kalbėti vien apie džiaugsmą ir sveiką senėjimą. Seni žmonės žino, kad fizinis senėjimas yra pats nemaloniausias. Viena, ką mes galime padaryti, tai pasistengti pasijusti laimingi tokie, kokie esame. Oda kiek pavytusi ir raumenys nebe tie, bet galvoje sukasi džiugios mintys, susitinki su linksmais žmonėmis, gyvenimas vis dar puikus.

*Meilė Jančorienė-Rinkevičiūtė*

***B**andau įgyti daugiau stiprybės. Esu tarytum medis, kuris nuolatos auga ir gražėja. Ąuk jis nesensta, jis tik didėja. O jaunesniems medžiams užaugus, tiesiog ima ir nugriūva. Tada galite iš manęs padaryti suoliuką arba slenkstį, ties kuriuo pasisveikina.*



1

D A L I S

ŠIUOLAIKINĖS  
MEDICINOS  
ILGAAMŽIŠKUMO  
FORMULĖ

Mokslininkai sako, kad medicinos pažanga mūsų gyvenimo trukmei turi nedaug įtakos, tik 10–15 proc. Tačiau juk ir tai – visai nemažai. O kai kurių žmonių gyvenimą medicinos pažanga veikia visu šimtu procentų – pavyzdžiui, to, kuriam kardiochirurgai atliko sudėtingą širdies operaciją. Širdį maitinančias užkalkėjusias kraujagysles pakeitus sveikomis, žmogus vėl gali džiaugtis gyvenimu. O juk nebūtų galėjęs...

Šiuolaikinės medicinos specialistams dažnai tenka gelbėti gyvybę. Tam padeda naujos technologijos ir mokslininkų kuriami nauji vaistai. Bet labiausiai padeda gydytojai. Jie renkasi šią profesiją, nes myli žmones ir nori jiems padėti.

Tuo šie žmonės baltais chalatais yra panašūs į dievus. Jie gali pratęsti žmogui gyvenimą, kartais net prikelti jį iš mirusių.

Nežinau, kodėl gydytojus laiko labiausiai korumpuotais. Ne kelininkus ar statybininkus, bet gydytojus. Galbūt todėl, kad jie – pati revoliucingiausia klasė. O slaugytojos – dar revoliucingesnės, nes jų atlyginimai – gerokai mažesni. Kodėl vis dar taip yra? Juk gydytojas – žmogus, kuris taip ilgai ir daug mokėsi, tiek sveikatos atidavė. Jis rizikuoja kito žmogaus gyvybe, prisiima atsakomybę už jį.

Nors tai jau kita tema, ji taip pat susijusi su ilgaamžiškumu. Ką darysime, kai gydytojų nebeturėsime? Gerų gydytojų, tokių, kokių vis dar yra Lietuvoje?

# Kaip mes senstame

Vidmantas ALEKNA

*Gydytojas geriatras profesorius Vidmantas Alekna konsultuoja pacientus ir dėsto studentams Vilniaus universiteto Medicinos fakultete. Jis – vienas iš nedaugelio Lietuvoje dirbančių šios srities gydytojų, geriausiai išmanančių vyresnio amžiaus pacientų sveikatos problemas. Profesorius sako, kad labai svarbu atskirti senatvinius (su amžiumi susijusius) pokyčius nuo ligų. Ligas reikia gydyti, o atsiradus senatviniams pokyčiams, gali padėti žmogui pagal poreikius pritaikytos pagalbinės priemonės.*



## KĄ REIŠKIA „SENAS“?

*K*okio amžiaus žmogus vadinamas senu? Klasifikacijų labai daug, vienos jų susijusios su žmogaus amžiumi, kitos – su profesija ar pensiniu amžiumi. Taigi senyvas amžius suprantamas labai įvairiai.

Amžius gali būti chronologinis, kai nusakomas metais, skaičiuojant nuo gimimo datos, įrašytos dokumentuose. Tačiau kai kurių tautų žmonės neskaičiuoja metų, jie net nežino, kada gimė. Gal taip ir geriau, nes amžiaus žinojimas dažnai turi įtakos mūsų mintims ir veiksams. Kai suvokiama, kad jau sukako 50 ar 60 metų, pasidaro... šiek tiek nejauku. Tie skaičiai iš tiesų mus veikia. Tačiau net jeigu metų neskaičiuotume, amžių išduotų biologiniai pokyčiai, kurie lemia žmogaus organizmo funkcijų susilpnėjimą ar praradimą. Chronologinis ir biologinis amžius ne visada sutampa. Kartais žmogaus biologinis amžius būna mažesnis, nei dokumentuose įrašytas, kartais – didesnis. Tikrasis funkcinis pajėgumas dažniausiai sietinas su pavienių organų struktūra – kiek susidėvėjusiais sąnariais, sustandėjusiomis kraujagyslėmis, išretėjusiais kaulais ar kitais organizmo pokyčiais. Svarbu ir tai, kad ląstelėse vykstantys struktūros pokyčiai turi skirtingą poveikį organų funkcijoms. Pavyzdžiui, net ir gerokai sumažėjus kepenų ląstelių skaičiui, šio organo funkcija išlieka gera dar gana ilgai. Tačiau yra tokių organų, kurių funkcijos, pasikeitus struktūrai, greitai nukenčia.

Pavyzdžiui, susiaurėjus širdies kraujagyslėms gali atsirasti dusulys, širdies nepakankamumas, ištikti miokardo infarktas.

Dar yra ir psichologinis amžius. Jis apibūdinamas žmogaus savijauta ir jo paties manymu, kiek jam metų. Galime jaustis esantys vyresni arba jaunesni nei mūsų chronologinis amžius. Senyvi sveikos gyvensenos sekėjai dažnai sako: „Jaučiuosi esąs keturiasdešimties!“, „Mano energija – kaip dvidešimtmečio!“ Bet būna ir taip, kad jaunas, vos 20–30 metų sulaukęs, žmogus jaučiasi tarytum būtų penkiasdešimties. Tikriausiai dėl šios priežasties jaunos moterys įsimyli gerokai vyresnius vyrus. Joms sunkiau bendrauti su bendraamžiais, nes psichologiškai jaučiasi vyresnės.

Socialinis amžius priklauso nuo to, kaip į žmogų žiūri aplinkiniai, kaip vertina visuomenė. Prezidentu, premjeru ar ministru kažkodėl gali tapti tik vyresnio amžiaus žmonės, o norint eiti kokias nors kitas pareigas dažnai taikomi amžiaus apribojimai. Vadinasi, socialinis prezidento arba premjero amžius suvokiamas kaip jaunesnis nei tokio pat amžiaus sulaukusio staliaus, mokytojo, gydytojo ar vadybininko. Vis dažniau Lietuvoje girdime sakant: „Užleiskime vietas jauniems.“ Tai nėra teisinga. Kodėl reikėtų „užleisti“? Bet kurio amžiaus žmonės yra lygiateisiai bendruomenės nariai. „Užleisti“ galima tik tada, jei einantis vienokias ar kitokias pareigas žmogus, nesvarbu, koks jo amžius, neturi reikiamos kompetencijos. Juk galime taikyti daugybę kitų kriterijų, nesusijusių su amžiumi. Į pareigas žmonės turėtų būti skiriami pagal sugebėjimus. Šūkis „Užleiskime vietas!“ man primena pasaką apie tai, kaip senas tėvas buvo išvežtas rogutėmis į mišką.