



avmarka sínar kaloriuinntöku við vón um, at somu aldringsárin vísa seg í menniskjum.

Hóast vit broyta lívsstíl, seta kaloriuinntöku niður ella eta serligan heilsukost – eitt nú við nógvum antioxidantum, ið er rættuliga væl umtókt – er uttan iva eitt loft á, hvussu leingi og nógv vit kunnu seinka aldringstilgongdini. Áður-nevndi SENS grunnur arbeiðir tí fyri at stuðla gransking, sum teir vóna fer at kunna endurnýggja likamið uttan nakra tíðaravmarking. Stóru vónirnar er slóðbrótandi gransking innan genterapi og stamkyknugransking.

Sambært SENS, ber til at finna fram til nakrar ávisar felagsorsøkir undir allari aldringstilgongdini – eitt nú kyknudeyða, genmutatiónum og fríir radikalar. Hesar orsøkir eru rótin til sjálva aldringstilgongdina. Vónirnar eru, at í framtíðini fer at bera til, at førka slóðbrótandi gransking frá øðrum økjum, eitt nú eftirgjørdum organvøkstri, niður á kyknu og molekylar stig, at basa hesum skaðum.

Hóast tað ljóðar sum science fiction, er radikali boðskapurin frá Aubrey de Grey, og hansara javnlíkum, at innanfyri næstu fáu áratíggjuni fer tøkni at vera komin so væl áleiðis, at vit fara at kunna seinka aldringstilgongdina so nógv, at nøkur teirra sum liva í dag, helst fara at kunna liva ævigt. Tað ræður

bert um, at halda seg á lívið, til tøkni er komin so væl áleiðis, eru radikalu boðini.

Søguliga útgangsstøði er, at tøkniligi framburðurin økist eksponentielt í ferð, so hvørt slóðbrótandi tøkni sær dagsins ljós. KT menningin verður ofta brúkt sum dømi. Aftaná seinna heimsbardaga roknaði eingin við, at skjótar digitalar teldur fóru at vera hvørs mans ogn. Tøkni ger okkum

lívfrøðiligt grundarlag, og vit eru komin sera stutt við at skilja, eitt nú summar neurologiskar sjúkur. Og at basa øllum hesum deysorsøkum samstundis er reint science fiction, heldur Colin Blakemore.

Og hvussu fer heimurin at síggja út, um vit steðga aldringini? Við verandi fólkvækstri verður alt tilfeingi skjótt brúkt upp. Eitt sindur polemiskt hevur Colin Blakemore spurt: hvussu við

miðallivialdur. Sonevndar »blue zones«. Talan er eitt nú um íbúgvir á japonsku oynni Okinawa, fólk frá Sardinia og sjeýndadags adventistar. Sambært Dan Buettner, telja genini bert 10%, ímeðan liviháttur eigur 90% av leiklutinum fyri hvussu leingi tú livir. Og nøkur felagseyðkenni koma til sjóndar ið granskingini av hesum fólki.

Tá tað snýr seg um kost, spælir plantuføði ein stóran leiklut, eins væl og nótir. Likamlig rørsla er ein náttúrligur partur av liviháttinum hjá hesum fólki, og er í fleiri førum tengt at einum umhvørvi, ið náttúrliga eggjar til rørslu. Men umframt sunnan kost og likamliga rørslu, er ein sterkur sosialur felagskapur eisini eitt felagseyðkenni. Talan er um selektiv fólk, ið bert kenna seg heima í ávísam sosialum bólki. Harumframt spælir meditatión, bøn og aðrar sinnisvenjingar stóran leiklut. Hesir fólkalógar eru sum heild minni strongdir enn flestu stórbýarfólk.

Hetta samsvarar væl við nýggjari gransking, ið hevur staðfest, at meditatión kann niðursteta strongd, blóðtrýst og onnur vandamikil heilsuskaðilig eyðkenni. Boðskapurin hjá Dan Buettner er tí, at øll kunnu læra eithvørt av hesum fólkalógi, og tillaga sín livihátt, og liva longur, um ikki ævigt.

»» **Tímir tú at arbeiða til tú ert 1000 ár? Og fert tú kanska, sum 1000 ára gamal, at eiga børn sum eru 980 ára gomul? Talan vildi verið um ein heim, ið var grundleggjandi øðrvísi á allan hátt skuldi tað eydnast at bast aldringini**

bilsin ferð eftir ferð, og tøkni er vónin ævinleikagranskarar krækja seg til.

Neyðugt við deyðanum?

Ein ørgrynna av granskarum halda sjálvandi, at hetta er science fiction. Eitt nú ávaraði Colin Blakemore, nevolívfrøðingur á Oxford University í einum kjaki við Aubrey de Grey, um, at gransking ið roynir at finna ævigan ungdom er heilt burturspilt, tí at tær sjúkur sum vit doyggja av, við øllum frá nervasjúkum til krabbamein og hjartasjúkur, hava sera ymiskt

pensión og føðitíttleika? Tímir tú at arbeiða til tú ert 1000 ár? Og fert tú kanska, sum 1000 ára gamal, at eiga børn sum eru 980 ára gomul? Talan vildi verið um ein heim, ið var grundleggjandi øðrvísi á allan hátt, skuldi tað eydnast náttúruvísindini at bast aldringini.

Hvat kanst tú gera?

Dan Buettner, ið hevur skrivað bókina »The Blue Zones« hevur samlað gransking, ið hevur granskað liviháttin hjá teimum fólkalógi í heiminum, ið hava longstan