

Довголіття: як дожити до 100 років

Життя прожити – не поле перейти, а прожити 90 років удається не кожному. Довгожителька Агафія Коржовська з Чернівеччини, якій через рік буде 100 років, пережила війну, голод, заробляла на життя у панів, працювала на Донбасі у шахтах.

Агафія Коржовська – довгожителька: «Довгожитель була моя мама. У 90 років мама померла, а мені вже 99 скоро. Я з 1920-го року».

У сім'ї було семеро дітей, тато бабусі Агафії помер, коли їй було всього шість тижнів.

Агафія Коржовська – довгожителька: «І лободу їла, і кропиву глуху їла, і кошик гнилої барабульки їла, як приходилося, голодовка сильнюча була».

Як каже бабуся Агафія, без Бога ні до порога. На життєвому шляху вона намагалася проявляти доброзичливість і любов. Позитивна життєва позиція жінки та віра в Бога напевне посприяли її довгому віку.

Агафія Коржовська – довгожителька: «Але я лишень кажу: Боже, Ісусе Христос, Сине Божий, святий Боже, стань у помочі, усім людям, злим і добрим, віруючим і не віруючим, пожалій, притули, пригорни і мене, грішницю».

Пасторське життя 91-річного довгожителя з Вінниці Василя Гуменюка теж було непростим. Його судили за віру 5 разів, але до в'язниці він так і не потрапив. Тітка його дожила до 100 років, як і його рідна бабуся. Тато й мама дожили до 78 років.

Василь Гуменюк – довгожитель: «Я спрашиваю у бабушки своєї, я говорю ей скоко ж уже вам лет? Она говорит, я уже сама не знаю. Я знаю, что мне говорили, что около ста лет, там 98 или

99. Это уже, говорит, меня не интересует, мне главное, что мы имеем веру в Бога и что Христос придет, и тогда умирать не будем. Будем жить вечно».

На сторінках Біблії також можна знайти розповіді про праведників, які жили по 900 років і більше. Один із найбільших довгожителів в історії Землі, Метушалах, мав 969 років. Звідки ж ці люди черпали сили і здоров'я, щоб жити у дев'ять разів довше, ніж живуть люди у високотехнологічному 21 столітті?

Володимир Гриневич – пастор Адвентистської церкви у м. Чернівці: «Вони зберігали ще те здоров'я, яке було вкладене в них на самому початку Богом. Довгожителі, які жили на самому початку нашої планети Земля, вони були і більші зростом і гарного зовнішнього вигляду, і, звичайно, відігравало роль і харчування, і навколишнє середовище, чисте повітря, чиста вода і все те, що їх оточувало, і, напевне, не було тих стресів, які є на сьогодні».

Найголовніші фактори довголіття – це нежирна дієта і фізична активність. Як кажуть, ми є те, що ми їмо. Достатні порції зернових, бобових, фруктів і овочів, горіхів і рослинних олій не зашкодять вашому здоров'ю, говорять медичні працівники пансіонату «Буковинська Черешенька». А дотримуючись восьми головних принципів здоров'я, ви якщо і не проживете 100 років, то напевне будете бадьорими та хворітимете менше.

Марія Бойчук – медпрацівниця пансіонату «Буковинська Черешенька»: «Сонце, повітря, фізичні вправи, відпочинок, правильне харчування, стримання від усього шкідливого і довіра божественній силі».

Пан Василь, який живе зі своєю дружиною Раїсою Григорівною вже 60 років, вважає себе щасливою людиною. І закінчити своє існування на землі він не боїться, бо має надію на вічне життя, обіцяне в Біблії.

Василь Гуменюк – довгожитель: «Христос очень скоро придет и мы

будем жить с нашими детьми, которые верят и надеются. С нашими родителями, с нашими родственниками будем вечно жить в Царстве Иисуса Христа и славы. Вот это наша вера, наша надежда, и в этом мы самом большем мы считаем себя счастливыми».

Ольга Корнієнко, Назар Гриневич, Валерія Полторацька, Петро Гаврилюк, Олександр Мудрак, Чернівеччина, "Вісті надії"