Сергей Гаврюк. Очарование преклонного возраста

В книге рассказывается о причинах старения и способах профилактики преждевременного старения. Это издание является ценным подспорьем в решении проблем старения, а также предлагает читателю комплексный подход к продлению полноценной жизни.

Книга предназначена для широкого круга читателей.

Предисловие

«А годы летят» – такое выражение с глубоким сожалением часто срывается с человеческих уст. Стрессы, потрясения, болезни, проблемы во взаимоотношениях с родственниками – вот далеко не полный перечень состояний, которые появляются с достижением границы «совершеннолетнего» возраста. В этой книге «совершеннолетними» мы назовем тех, у кого за спиной остались юные годы, но, не смотря на почтенный возраст, есть желание жить и совершенствоваться. Почему для некоторых людей достижение преклонного возраста сопряжено с утратой жизненных ценностей, а также общим снижением жизненной активности? А кто-то, «взрослея», живет полноценной жизнью, творит, полон идей и готов многое сделать для благополучия других.

Практически в наше время к достижению «совершеннолетия» готовятся единицы. Мы спешим жить, достигая целей, пытаясь реализовать намеченные планы, и, как правило, для себя времени остается очень мало. А ведь наступит момент, когда дорогу нужно уступить молодым, уйти на заслуженный отдых.

Эта книга о том, что нужно знать для полноценной жизни в «совершеннолетнем» возрасте. Я надеюсь, что она поможет детям и внукам лучше понять своих родителей, бабушек, дедушек, а тем, кто неуклонно «взрослеет», – подготовиться к самому важному периоду в их жизни – «совершеннолетию».

Долго жить – жить интересно

Жизнь – это особый дар, которым невозможно пресытиться. Среди людей часто можно услышать: «Я устал жить»… Но проходит время, решаются проблемы – и жить… ох, как хочется! Итак, что же такое долгожительство и можно ли сохранить активность в преклонном возрасте?

Воспользуемся библейскими жизнеописаниями двух долгожителей: Мафусала, который родился через 687 лет после Адама, и его сына Ламеха. В Писании сказано: «Мафусал жил сто восемьдесят семь лет и родил Ламеха. По рождении Лама Мафусал жил семьсот восемьдесят два года и родил сынов и дочерей. Всех же дней Мафусала было девятьсот шестьдесят девять лет; и он умер. Ламех жил сто восемьдесят два года и родил сына, и нарек ему имя: Ной, сказав: он утешит нас в работе нашей и в трудах наших при возделывании земли, которую проклял Господь. И жил Ламех по рождении Ноя пятьсот девяносто пять лет и родил сынов и дочерей. Всех же дней Ламеха было семьсот семьдесят семь лет; и он умер» [Быт.5:25-31].

В чем же заключался секрет библейских долгожителей?

Во-первых, это здоровое питание (до потопа, уничтожившего всю зелень на земле, человек не имел разрешения есть мясо).

Во-вторых, физическая активность. Адаму с Евой нужно было ухаживать за Эдемским садом, а их потомкам в поте лица обрабатывать землю, чтобы обеспечить пропитанием свои семейства.

В-третьих, это гармоничные дружеские отношения Адама и Евы с Господом до грехопадения, социальные отношения людей, живших большими семьями и сохранявших связь поколений.

Только представьте, какой интересной и насыщенной была жизнь библейских долгожителей. После потопа продолжительность жизни сократилась: Фара, отец Авраама, прожил 205 лет, Моисей – 120 лет.

Проблема продолжительности жизни интересовала людей во все времена. Старение – неуклонный и поступательный процесс. Человечество накопило много знаний о том, как продлить жизнь.

Старение населения как один из основных демографических феноменов развитых стран выражается в возрастной структуре людей. Доля групп жителей старше 60-65 лет составляет 11,8-21,9% от общей численности населения в таких странах, как США, Великобритания, Россия. При этом все отчетливее проявляется тенденция к увеличению процента пожилых людей в демографической структуре общества. В Великобритании, например, согласно сложившейся тенденции, если ситуация в ближайшее время не изменится, за период с 1935 по 2035 гг. количество людей старше 60 лет возрастет с 12,5 до 23,4%, а категория лиц до 19 лет, напротив, уменьшится с 30,7 до 22,4%.

Условно всех «совершеннолетних» делят на несколько категорий: люди пожилого, старческого возраста и долгожители (причем возрастные рамки для мужчин и женщин немного отличаются, как это видно из таблицы).

	Пожилые	Старческий возраст	Долгожители
Мужчины	60-74	75-90	От 90 и старше
Женщины	55-74	75-90	От 90 и старше

Оказывается, несмотря на показатели рождаемости на нашей планете, Земля с людьми, которые живут на ней, стареет, и больше всего престарелых людей в высокоразвитых странах мира. Ушло в небытие представление о пожилом возрасте 55-74 года. Смертность в этом возрасте сегодня снизилась, по сравнению с концом XVIII века, в 4 раза, смертность среди 70-летних в последнее время уменьшилась вдвое. Для современного человека после выхода на пенсию прожить в среднем еще 15-20 лет стало вполне реально.

Как встретить «совершеннолетие» и каким образом мудро распорядиться годами жизни? Давайте рассмотрим примеры долгожителей из разных стран.

Многие продолжают осуществлять активную деятельность, в частности, необычайную работоспособность, творчество демонстрируют люди весьма преклонного возраста. Какова же продолжительность жизни человека? «Естественным» пределом жизни человека ученые считают возраст от 100 до 150 лет.

На сегодняшний день общепризнанным является факт, что женщины живут дольше. Различие в продолжительности жизни мужчин и женщин, по-видимому, связано с тем, что мужчины чаще нарушают режим рационального питания, больше отравляют свой организм никотином и алкоголем, подвергают свою жизнь многим другим «факторам риска».

Мы можем встретить очень интересные примеры продолжительности жизни. Как официально записано в Книге рекордов Гинесса, предел человеческой жизни составляет 122 года. Столько прожила француженка Жанна Луиза Кальма, родившаяся 21 февраля 21 февраля 18875 г. в Арле. На 2 года меньше прожил житель Японии Шигечио Изуми, который родился в 1865 г. и умер от воспаления легких в 1986 г. Но многие ученые и журналисты считают, что в Книге рекордов Гинесса приведены не все данные о долгожителях, потому что существует много неофициальных сведений. Так, репортер каирской газеты «Аль-Ахбар» рассказывает о человеке, которому 195 лет, но он прекрасно помнит открытие Суэцкого канала. Перепись населения во Вьетнаме (1991 г.) также внесла свои коррективы в вопрос о долгожителях. В уезде Кунхол провинции Нгетинь одному из мужчин исполнилось 142 года. Там же, во Вьетнаме, нашли долгожительницу, которая родилась в 1847 г., пережила трех своих мужей и имеет четверых детей (им всем уже более 100 лет). Один из самых старых жителей Колумбии Хавьера Перейра прожил 169 лет. В день, когда Перейре исполнилось 146 лет, его пришли поздравить представители власти и чиновники. Они попросили согласия юбиляра на то, чтобы в его честь была выпущена памятная почтовая марка с его изображением. Важным является то, что условие долгожительства заключается во внутренней сущности всякого человека. При этом следует отметить, что долгожители, как правило, люди

жизнерадостные, увлеченные делом. Среди современных долгожителей немало представителей творческой и научной интеллигенции.

Вот еще некоторые сведения о долгожителях планеты

Долгожители Китая. В настоящее время известно лишь 5 народностей, представители которых доживают до возраста 120-140 лет на Востоке, в Тибете и Западном Китае. Эти люди были описаны еще в 1964 г. Джеймсом Хилтоном в его книге «Потерянный горизонт». Старейшим человеком, согласно изданию, был доктор Ли Цань Юнь. Он родился в Тибете и пережил 23 жены. Двадцать четвертая стала его вдовой. Когда ему было 150 лет, он получил от императорского китайского правительства особый сертификат, удостоверяющий, что ему действительно 150 лет, а родился он в 1677 году. В возрасте 200 лет он получил вторую грамоту. Документы свидетельствуют, что умер Ли Цань Юнь, когда ему исполнилось 256 лет (в 1933 году). Об этом писали в «Нью-Йорк таймс», «Лондон таймс». Информация была подтверждена документами. В 1956 году умер Тапасвиджи — бывший раджа в Потале. Он прожил 186 лет.

Долгожители Японии. Число японцев, перешагнувших столетний возрастной рубеж, достигло рекордной отметки — теперь их в стране 36 тыс. 276 человек, или на 4 тыс. больше, чем в прошлом году. Такие данные опубликовало Министерство здравоохранения, труда и благосостояния Японии. За последние 40 лет число японцев, чей возраст превысил сто лет, постоянно увеличивалось, но в течение последнего десятилетия рост их количества ускорился. По прогнозам ООН, к 2050 г. в Японии будет уже почти миллион жителей, перешагнувших столетний рубеж. В настоящее время женщины составляют 86% в этой группе населения. Согласно последним данным, в этом году столетний юбилей отпразднуют почти 20 тысяч японцев. Самый старый мужчина в стране — 112-летний Томодзи Танабе из южной префектуры Миядзаки. Мацу Ямадзаки, которой 103 года, до сих пор работает в семейной бакалейной лавке в Токио, сама ведет хозяйство и решает головоломки для тренировки ума.

Долгожители Венгрии. Венгерский пастух Сайд Али скончался в возрасте 189 лет. Его соотечественник Петр Зортай родился в 1539 г., а умер в 1724 г., прожив 185 лет.

Долгожители Албании. Албанец Худие, прожив 170 лет, увидел при жизни 200 своих потомков.

Долгожители Англии. Томас Парр (XVII век) прожил 152 года. Вел трудовую жизнь крестьянина. В 120 лет он вторично женился. Томас Парр пережил 9 английских королей и умер после сытного обеда и неумеренных возлияний за королевским столом, куда он был приглашен в качестве диковинки. Врач Уильям Гарвей, вскрывавший его труп, не обнаружил в его организме никаких старческих изменений. (А сколько бы еще прожил, если бы не обжорство и алкоголь?).

Долгожители Турции. Желание жить дольше было у всех и, конечно, было всегда. Последними словами умирающей в 1964 году в Турции 169-летней Ханжер Нине были: «Я еще недостаточно пожила на этом свете».

Долгожители Пакистана. Долина Хунза в Северном Пакистане славится народностью хунзукутов. Там тоже много энергичных и бодрых стариков, которым более 100 лет. Все они ведут активный образ жизни, заняты ручным сельскохозяйственных трудом, в том числе и глубокие старцы. В восточном Пакистане жила группа людей, которых назвали богазами. Эти люди тоже известны как долгожители. Они жили 120-140 лет.

Долгожители Нигерии. В одной из третьих стран мира, вождь племени Бауэ умер в возрасте 126 лет. На похоронах одна из его многочисленных жен хвасталась, что когда муж умер, у него были все зубы свои, а это признак того, что и другие его органы выполняли свои функции надлежащим образом.

Долгожители Норвегии. В 1797 году в Норвегии на 160-м году жизни скончался Иосиф Сурингтон. Его старшему сыну от первого брака было 103 года, а младшему – всего 9 лет. 170 лет прожил шотландец Генрих Дженкинс. Один из его сыновей умер в возрасте

109 лет, другой – 113 лет. Норвежский моряк Драккенберг прожил 146 лет. Его жизнь была полна опасностей и приключений. Почти в 70-летнем возрасте он попал в плен к арабам и вернулся на родину 90-летним старцем. Но сам он, по-видимому, не считал себя стариком и женился лишь в 111-летнем возрасте.

Старейший практикующий врач

В мае 2010 года доктору Уолтеру Уотсону (США, род. в 1910 г.) исполнилось 100 лет. Но он еще работал акушером в университетской больнице в Августе (Джорджия, США).

Старейший из живущих людей

13 мая 2011 года Мария Гомес Валентим (род. 9 июля 1896 г.) из Каранголы (Бразилия) в 114 лет 308 дней была признана старейшим жителем Земли.

Жанна Луиза Кальман (21 февраля 1875 – 4 августа 1997) из Арля (Франция) прожила 122 года 164 дня. Это наибольший срок жизни человека.

Старейший из живущих мужчин

Дзироэмон Кимура (Япония, род. 19 апреля 1897 г.) стал старейшим мужчиной на планете всего за 5 дней до своего 114-го дня рождения. Он также последний из ныне живущих людей, родившихся в XIX веке.

Старейшие из живущих близнецов

Бенджамин Франклин Колветт и Роза Фрэнсис Брюс (жители США) родились близ Аламо (Тенесси, США) 23 августа 1912 года. Близнецы Глен и Дейл Мойер родились 20 июня 1895 года (США), дожили до 105 лет каждый. Они признаны старейшими из близнецов-мужчин, а 23 января 2000 года стали самыми старыми близнецами-мужчинами в мире.

Старейшая близняшка из пары

Мэри Бел Мерфи Кромби (США, 1890-2003) прожила 113 лет 78 дней, а ее сестра-близняшка Мейбл Джин умерла в 1984 году в 94 года.

Наибольший общий возраст 4 детей одних родителей

На 14 марта 2011 года общий возраст 4 детей Степхэмов (Британия) составлял 390 лет и 81 день. Кларе Голдсмит было 100 лет 37 дней. Бел Дел – 98 лет 344 дня, Энн Голдсмит – 96 лет 119 дней и Джеку Степхэму – 94 года 311 дней. К сожалению, Джек скончался 14 марта 2011 года.

Долгожители

На 13 мая 2011 года эти люди составляли десятку долгожителей в мире

№	Долгожители	Возр.	Пол	Дата рожд.
1	Мария Гомес Валентим (Бразилия)	114	Жен	9 июля 1896
2	Бесс Купер (США)	114	Жен	26 августа 1896
3	Тиёно Хасегава (Япония)	114	Жен	20 ноября 1896
4	Ванера Пиццинато-Папо (Италия)	114	Жен	23 ноября 1896
5	Сигэ Хироока (Япония)	114	Жен	16 января 1897
6	Дина Манфредини (Италия/США)	114	Жен	4 апреля 1897
7	Дзироэмон Кимура (Япония)	114	Муж	19 апреля 1897
8	Дельма Коллар (США)	113	Жен	31 октября 1897
9	Тоси Хория (Япония)	113	Жен	8 ноября 1897
10	Лейла Денмарк (США)	113	Жен	1 февраля 1897

Старейшие близнецы (жен.)

Сестрам-близняшкам Лили Миллуорд и Эне Пью (урожд.Томас, жительницы Британии) 101 год! Это старейшие женщины-близнецы. Родились сестры 4 января 1910 года в Льечач (Уэльс, Британия).

Самый поздний дебют кинорежиссера

Премьерный показ первого фильма Такео Кимуры (Япония, род. 1 апреля 1918 г.) – «Dreaming Awoke” – состоялся 18 октября 2008 года. В тот день режиссеру исполнилось 90 лет 207 дней.

Балерина

Старейшей из танцующих балерин является Грета Брунволл (Норвегия, род. 27 июля 1930 г.). Балетом она занимается с 6 лет, а первую роль в профессиональном спектакле на сцене Национального театра она получила в 15 лет.

Старейший человек, получивший докторскую степень

Заслуженный профессор в отставке, д-р Хайнц Вендерот (Германия) удостоился степени доктора наук в Ганноверском университете имени Готфрида Вильгельма Лейбница 29 сентября 2008 года в возрасте 97 лет 8 месяцев 18 дней. Если природа наградила вас хорошим здоровьем и вы благополучно дожили до преклонного возраста, не спешите отказываться от активного образа жизни.

Старейшие	**Имя**	**Возраст/дата достижения**
Промышленная альпинистка	Дорис Сисели Лонг (США)	96 лет 11 дней; 29 мая 2010
Бонджи-джампер	Мохр Кит (Южн.Африка)	96 лет; 10 апреля 2010
Врач	Лейла Денмарк (США)	ум.май 2010; 103 года
Скуба-дайвер	Саул Мосс (Австралия)	85 лет 14 д.; 1 августа 2009
Премьер-министр	Морарджи Ранчходжи Десаи (Индия)	81 год;март 1977
Призер Оскара (Лучшая актриса)	Джессика Тэнди (Британия)	80 лет 295 дн.; 29 марта 1982

Призер Оскара (Лучший актер)	Генри Фонда (США)	76 лет 317 дн.; 29 марта 1982
Балетный танцовщик	Фрэнк Расссел Гэли (США)	74 года 101 дн.; 17 дек. 2006

Старейший игрок в керлинг

На 18 ноября 2010 года перешагнувший 100-летний рубеж Стивен Гиттус (Канада, род.17 февраля 1910 г.) все еще участвовал в соревнованиях на регулярной основе в клубе по керлингу в Камлупсе (Брит.Колумбия, Канада). Заниматься спортом Стивен начал только в 43 года.

Киномемуары

Жанна Кальман – старейшая из когда-либо живших женщин – была последней из живых людей, знавших художника Винсента Ван Гога. В возрасте 114 лет она сыграла саму себя в фильме «Я и Винсент» (Канада, 1990), став старейшей актрисой.

Заказ книг – https://bookson.com.ua