**БОРЬБА ЗА АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ,**

**ИЛИ ДЕСЯТЬ ЗАПОВЕДЕЙ ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ ЖИТЬ ДОЛГО**

*«Современная демографическая ситуация*

*несет две важнейшие новости: одна плохая –*

*человечество молодеть не будет, вторая*

*хорошая – человек при этом будет жить*

*дольше»*

**Д.м.н., профессор В.Н. Шабалин**

**

***Альбина Валерьевна Симонова***

***Директор по науке, председатель Ученого совета,***

***профессор, д.м.н., академик АМТН, эксперт Минобрнауки РФ.***

**Рекорды долгожительства**

В России сегодня около 7 тысяч человек старше 100 лет, в США – более 14 тысяч, в Японии – 3 тысячи, во Франции – более 2.5 тысяч столетних людей.

**Генетика** – **важный** **фактор долголетия**

«Ведущая роль в определении продолжительности жизни принадлежит генетическим факторам. Продолжительность жизни запрограммирована в геноме, который представлен более 25 000 генами. Программа исключительно сложная и в настоящее время читать ее еще не научились» («Жизнь в круговороте старения, смерти и бессмертия» В.Н. Шабалин, 2012 г.). Генетическая программа определяет максимально возможные сроки жизни конкретного человека. Увеличить эти сроки мы не можем, но не допускать их сокращения – в наших силах! Каждый человек индивидуален и имеет свой темп и характер старения. При этом повышение или замедление старения зависит от условий и образа жизни.

**Чувство ответственности за собственное здоровье**

Личная ответственность за продолжительность собственной жизни человека является главным фактором активного долголетия.

Золотой закон жизни гласит: «Лучший способ увеличения продолжительности жизни – самому не укорачивать ее». Несмотря на то, что многие отрицательные факторы окружающей среды являются неуправляемыми, часть из них можно изменять.

**Долгожительство – это умение жить**

Продолжительность жизни в значительной степени зависит от индивидуальных особенностей поведения человека – пристрастий и привычек, темперамента, работоспособности, воли, интеллектуального, духовного и культурного развития.

**Ещё раз о пагубности вредных привычек**

«Смешны надежды людей, которые курят, пьют, переедают, не работают, превращают день в ночь, что доктор сделает их здоровыми» – писал ещё Лев Толстой.

По данным ВОЗ, смертность среди курящих людей на 30-80% выше, чем у некурящих. Вероятность инфаркта возрастает у мужчин в 2 раза, у женщин – в 3 раза, мозгового инсульта – в 4-8 раз. Курильщики в 30 раз чаще болеют раком легких, в 20 раз чаще – облитерирующим эндартериитом, в 15 раз чаще – эмфиземой легких, в 5 раз чаще – язвенной болезнью желудка. Смертность от ишемической болезни в 3 раза чаще среди курящих.

Гиппократ утверждал: «Пьянство – упражнение в безумстве». Действительно, частое употребление алкоголя в больших дозах приводит к гибели клеток коры головного мозга, изменяется психика, снижается интеллект, возникают жировая дистрофия и цирроз печени. Человек исчезает как личность. Еще ужаснее наркомания, которая влечет за собой гибель людей, талантов, возможностей.

**Интеллектуальная нагрузка – лучшая защита головного мозга**

Средний возраст членов РАН за 275 лет ее существования составил 74 года, в то время как средняя продолжительность жизни россиян в эти годы была в пределах 35-40 лет.

Эти и многие другие примеры показывают, что, можно до глубокой старости компенсировать неизбежное отмирание нервных клеток, повышая качество их работы.

**Составляющие продолжительности жизни**

Продолжительность жизни определяется состоянием духа человека, его самооценкой, представлением о собственной значимости для других, от того, насколько он сам считает необходимым и оправданным собственное существование.

Известно, что долгожители **общительны, доброжелательны, проявляют интерес к событиям и явлениям окружающей жизни.** Интеллектуальные нагрузки укрепляют головной мозг, развивают уверенность в себе. Безделие, наоборот, разрушает личность, атрофирует тело, дух, интеллект.

Жесткий закон жизни гласит: «Леность – самый быстрый способ ухода из жизни».

**Рецепты долголетия**

Личная ответственность человека за состояние своего здоровья – наиболее важная составляющая всего комплекса мер, обеспечивающих длительность жизни человека.

Простой совет для всех: работать, работать с удовольствием, с мыслью, что ты делаешь полезное и нужное дело не только для себя, но и для людей.

Основной закон жизни гласит: «Ни государство, ни медицина не могут полностью решить проблему долголетия, оно в первую очередь зависит от самого человека».

Человек, нацеливающий себя на активное долголетие, должен строго контролировать образ жизни, в основе которого следует иметь высокую духовность, общественную, физическую и умственную активность, рациональное питание, разумную личную гигиену.

**Еще раз о питании и об умеренности во всем**

Древняя мудрость гласит: «Держите тело в строгости, чтобы пища лишь утоляла голод, питье – жажду, одежда – защищала тело от холода, а жилище – от всяких невзгод. Тренируйте и закаляйте тело, угождайте ему лишь настолько, насколько нужно для поддержания здоровья. Стоит лишь перейти меру и даже самое приятное станет неприятным и вредным для здоровья. Напротив, умеренность умножает радости и удовольствия жизни».

**Советы ученых-медиков**

И.П. Павлов, известный ученый-физиолог, нобелевский лауреат, прожил 87 лет и до последних дней занимался научной деятельностью.

«Человек может прожить 100 лет!» – утверждал он. Ученый оставил советы: как жить долго и активно:

1. постоянная творческая работа над какой-то идеей, полезный труд;

2. постоянные физические нагрузки;

3. скромность, простота (истина всегда проста , гении просты и ясны), никогда не давайте гордыне овладеть вами

4. воздержанность, умеренность во всем.

(«Секреты здоровья и долголетия» В.М. Рукавишникова, 2012 г.)

**Ощущение счастья – психологическая база долголетия**

«Давайте говорить друг другу комплименты, ведь это все любви счастливые моменты» – пел Булат Окуджава. Продолжительность жизни неразрывно связана с понятием качества жизни, а «субстанцией» качества является счастье. Счастье больше зависит от наших внутренних установок, чем от внешних условий.

Способность управлять своим настроением, умение видеть во всех жизненных эпизодах хорошую сторону – это почва, на которой возрастает ощущение счастья.

Замечаем ли мы красоту природы или только черные пятна нарушенной экологии? Видим в своих близких высокие человеческие качества или только язвы порока? Радуемся успехам товарищей или они вызывают в нас черную зависть?

Доброжелательное отношение к окружающим людям, в семье, на работе даже при случайных встречах создаст благоприятную жизненную обстановку. Древняя мудрость гласит: «Тьму рассеивает свет». А известная русская пословица продолжает: «Добродетель сама себе награда, зло – само себе кара».

**Гигиена души важна не менее гигиены тела**

Злоба, зависть, уныние, тоска, нетерпимость, осуждение, лень, переедание – все эти «смертные грехи» (термин, введенный Священным Писанием) представляют из себя действия, которые грубо нарушают здоровый образ жизни в моральном и физическом смысле. Систематическая упорная работа над собой, над своим совершенствованием может сделать человека здоровым, энергичным долгожителем, пребывающим в гармонии с собой, близкими и окружающей средой.

Воспитание и самовоспитание ответственности человека за свою жизнь состоит в том, чтобы создать оптимальные условия для выполнения генетической программы, определяющей продолжительность и качество его жизни.

**Биологический возраст человека**

Биологический возраст человека – это его самочувствие. Молод или стар человек, зависит от того, каким он себя ощущает.

Важнейшим здесь является желание самого человека стать долгожителем с сохранением физической и умственной активности.

**Выводы или 10 заповедей долголетия**

1. Высокая духовность, оптимистичный взгляд на мир

2. Мудрое, философское отношение ко всем жизненным невзгодам

3. Чувство ответственности за собственное здоровье

4. Правильные режим и качество питания, экологически чистые продукты и вода

5. Регулярная интеллектуальная нагрузка

6. Движение тела, развитие подвижности и гибкости суставов

7. Закаливание организма (холод, бани)

8. Здоровый образ жизни, избавление от вредных привычек

9. Гигиена окружающей среды и тела

10. Нормальный режим и качество сна

Глубокая личная мотивация на долгожительство в сочетании с этими простыми и доступными факторами позволит намного увеличить продолжительность жизни человека, значительно повысить ее качество.

Нужно чаще напоминать себе и окружающим эти правила, выработанные опытом долгожителей, а долгожители – это золотой фонд нации!