

Как дожить до возраста Моисея?

Давайте жить дольше... чем другие!
(Станислав Ежи Лец)

Про долголетие и долгожителей человечество за всю историю своего существования сочинило столько же мифов, сколько про вечную любовь и влюбленных.

Статистике в области продолжительности жизни доверять особенно не следует. В принципе, верить совсем нельзя. Как известно, «есть три разновидности лжи: ложь, гнусная ложь и статистика», – сказал Бенджамин Дизраэли. Потому что на статистику опирается реклама и организации, пытающиеся манипулировать народным сознанием. Посему верим только фактам о долгожителях нашего времени.

В Книге рекордов Гиннесса максимальная продолжительность жизни составляет 122 года. Рекорд долгожительства принадлежит Жанне Луизе Кальма из Франции, родившейся 21 февраля 1875 года в Арле. Второе место принадлежит жителю Японии Шигечию Изуми, прожившему 120 лет. В Книге рекордов Гиннесса зафиксирована не вся информация по долгожителям. Например, в СССР долгожитель Мухамед Эйвазов прожил 151 год, умер в августе 1959. В его честь была выпущена почтовая марка.

Теоретически наука доказала, что нормальная продолжительность жизни человека составляет 120 лет. Человеческий организм рассчитан на 120 – утверждает наука, в случае отсутствия в геноме человека неблагоприятных мутаций, которые увеличивают риск преждевременной смерти.

Если обратиться к легендам и религиозным писаниям, то оказывается, что долгожительство – не столь уж редкое явление в истории. Например, Мафусаил, о котором сказано в Ветхом Завете, прожил 969 лет, Адам прожил 930 лет. Хотя это из области фантастики. А если предположить, что расчет производился по египетскому календарю, когда 2 месяца считались годом, то получится, что Адам прожил около 155 лет, что сравнимо с советским долгожительством.

Как дожить до возраста Моисея

Автор: admin

12.04.2013 23:50 -

По преданию, Моисей дожил до 127 лет, а отец его Авраам – до 175. У евреев и сейчас есть обычай – желать при встрече друг другу дожить до возраста Моисея.

Если прожить 900 или 500 лет – просто фантастика, то 120 лет – вполне реально. Тем более, китайские ученые выяснили, что только на 25% продолжительность жизни зависит от генотипа человека и на 75% – от прочих вещей: образа жизни, привычек, психосоциальных факторов...

20 пунктов инструкции, как дожить до 120

1. Есть натуральную пищу – больше овощей и фруктов, рыбы и кисломолочного, меньше мяса, яиц, жареного.
2. Пить больше простой воды, не принимая в расчет ту жидкость, которая содержится в супах, кашах, овощах.
3. Сделать лозунгом жизни фразу: «Соль и сахар – белые враги человека; кофе, алкоголь и сигареты – страшные враги человека».
4. Двигаться, двигаться и снова двигаться. Физическая активность укрепляет организм в молодом возрасте и поддерживает в старческом.
5. Дышать чистым, насколько это возможно, воздухом. Тот, кто живет рядом с большой магистралью, рискует на 18% раньше других умереть, не дожив даже до 70 лет.
6. Высыпаться. 8 часов сна в сутки – достаточно. Ученые считают, что увеличение времени сна до 10 часов сокращает человеческую жизнь в 2 раза, сокращение же времени сна до 6 часов сокращает жизнь в 1,8 раз.
7. Смеяться, смеяться и улыбаться. Оптимисты живут дольше. Вероятность умереть раньше у пессимистов на 42% выше, чем у позитивно настроенных граждан.

8. Любить.

9. Прощать.

10. Помогать ближнему и дальнему.

11. Быть осторожным. «Человек, хочешь жить долго – не спеши жить», – сказал Михаил Лекс. В России на каждую тысячу человек в год приходится 130 смертей от несчастных случаев, в Англии, для сравнения – 20.

12. Учиться и развиваться. Фразу «Век живи – век учись» надо понимать не только в переносном смысле, но и в прямом. Очень часто долгожители были интеллектуалами. Умственный труд удлинняет жизнь, если он рационально организован.

13. «Спокойствие, только спокойствие!» Спокойный нрав характерен для долгожителей. Беспокойство и повышенная тревожность сокращают годы, могут возникнуть психические и физические расстройства.

14. Верить. «Вера – это самое крепкое, что существует на земле». Обязательно нужно во что-то верить! Хотя бы в себя, семью, свои силы, справедливость. «По вере вашей да будет вам». Долгожители отличаются не только крепостью тела, но и крепостью духа!

15. Работать. Все долгожители были тружениками. Если обратиться к их биографиям, то окажется, что они начинали трудиться в юности и работали до самой смерти. Трудовая активность стимулирует человека к жизни. Смысл жизни не угасает с возрастом, если труд приносит пользу самому человеку и обществу.

16. Ставить реальные цели и их достигать.

Как дожить до возраста Моисея

Автор: admin

12.04.2013 23:50 -

17. Уважать окружающих.

18. Почитать родителей, выполнять свой долг перед ними.

19. Быть благодарным за ВСЕ, что с вами происходит. Так как «все, что ни делается, все – к лучшему!» – аксиома жизни.

20. Найти себе спутника (спутницу) жизни и завести много детей. «Для мужчин важна продолжительность жизни отца, для женщины – матери». Поздние дети (после 40 лет) дают особый стимул жизни и мужчине, и женщине...

Итак, давайте следовать инструкции? Итоги обсудим лет через...

Автор - **Анна Дуварова**

[Источник](#)