

Лет до ста расти нам без старости

23 апреля в библиотеке поселка Солнечное в рамках акции «Здоровый город» прошла ставшая уже традиционной встреча долгожителей с докторами. Тема встречи — «Здоровым быть модно... или Как прожить до 100 лет!».

В этой акции наша библиотека участвует ежегодно. Начала встречу заведующая библиотекой Маргарита Журавлева. Она представила гостей библиотеки и книжную выставку «Лет до ста расти нам без старости». Далее Маргарита Петровна привела очень любопытный факт, недавно опубликованный в прессе. Оказывается, буквально за несколько дней до нашей встречи свой 114-й день рождения отметил самый старый житель Земли — японец Д. Кимура, глава очень большой семьи. У него 7 детей, 15 внуков, 23 правнука и 8 праправнуков. И что самое поразительное, он каждое утро читает газеты и интересуется событиями, происходящими в мире. И после такого вступления слово взяла доктор, люди благороднейшей из профессий. В этот раз в акции приняли участие врач-психиатр 40-й больницы А.С. Дашкина и врач-кардиолог, кандидат медицинских наук В.Д. Лебедева.

Врачи рассказали нам о секретах долголетия, к которым стоит прислушаться. Например, установка «Я буду жить 98 лет и далее...» мобилизует защитные силы организма, заставляет его пустить в дело резервы в каждой клетке, в каждом органе. Акцент нужно делать на словах «дольше жить», произносите их с непоколебимой уверенностью.

Сегодня, когда говорят о долголетию, подразумевают долголетие активное, творческое. Что для этого надо? В первую очередь здоровье. Будет хорошее здоровье — будет и жизненная активность, желание приобретать новые знания, желание заниматься любимым делом. Эта часть нашей жизни тоже в наших руках, надо только не откладывать на завтра заботу о себе, а уделять свое-



му здоровью внимание всегда — ежедневно, ежечасно, ежеминутно. И тогда впереди нас ждут новые свершения.

Примеры? Великому Микеланджело было 87 лет, когда по его проекту был воздвигнут купол на соборе Святого Петра. Тициан продолжал работать над своими картинами до 99 лет. Крылов в 68 лет начал изучать греческий язык и овладел им за два года.

Американский институт общественного здравоохранения, желая постичь секреты долголетия, исследовал и протестировал в США 5000 человек, доживших до ста лет. Были изучены все общие для этих старых людей факторы. Выяснилось, что они вели скромную жизнь, не переадали. Многие воздерживались от спиртного.

Вместе с тем ученые обнаружили один момент, характерный для всех: опрошенные заявили, что по меньшей мере один раз в

день они сильно потели — во время быстрой ходьбы, бега, рубки дров, танца. Было рекомендовано хотя бы раз в день попотеть, хотя бы раз в день испытывать настоящий голод, хотя бы раз в день утомиться.

Долгожители, которых мы пригласили на встречу, — это наши же читатели, которым уже за 80 лет, они приехали из Сестрорецка, Кронштадта, Санкт-Петербурга. Все с удовольствием делились своими секретами, как они поддерживают свое здоровье, а это им удается, это точно: один из них каждый год путешествует по Европе, и он же играет до сих пор в теннис и в волейбол, другие, вырастив детей и внуков, продолжают вести активный образ жизни, посещая различные культурные мероприятия, в том числе и наши, а третьи занимаются садом и огородом... Здоровья вам и счастья, дорогие наши долгожители!

Наталья ГРОМОЗДОВА