

Кристина ХИЛЬКО

kristinahilko@tut.by

**ВДОХ ГЛУБОКИЙ,
РУКИ ШИРЕ...**

В конце 90-х в стране одним из первых на постсоветском пространстве приняли закон о демографии. Сегодня это отдельная глава в Концепции национальной безопасности. Результаты есть. Демографы отмечают, что за последнее десятилетие продолжительность жизни белорусов увеличилась на пять лет.

Новая госпрограмма «Здоровье народа и демографическая безопасность» рассчитана на 2016 - 2020 годы. На ее финансирование выделяют 14 миллиардов долларов. Цель - достичь среднего возраста в 74 года. Для этого будут развивать медицину - в первую очередь в регионах. И начнут жесткую борьбу с вредными привычками - пьянством и курением. По прогнозам, половина взрослого населения станут дружить с физкультурой.

**РАБОТА ВМЕСТО
«МОЛОДИЛЬНЫХ» ЯБЛОК**

Ученые по сей день спорят, что такое старение и как с ним бороться. Но уже доказано, что жизнь продлевает... работа!

- Это важный стимул жить дольше, - считает доцент кафедры геронтологии и гериатрии Белорусской медицинской академии последипломного образования Любовь Воронина. - Когда человек перестает

ДОСЧИТАЕМ ДО СТА!

Белорусские женщины стали первыми в списке долгожителей среди стран СНГ

трудиться, у него пропадают цели. В Беларуси это больше относится к мужчинам. Как только выходят на пенсию, начинают скучать - в итоге болеют и умирают. Пенсия - не конец жизни. Хобби и увлечения «приплюсуют» годков.

Классический пример - французенка Жанна Кальман. В 85 она лет начала фехтовать. Когда стукнуло сто, научилась ездить на велосипеде. Схоронили неугомонную старушку, когда ей было 122 года.

**ЖЕНСКИЙ ВЕК
ВОВСЕ НЕ КОРОТОК**

По оценкам международных экспертов, белорусские женщины стали первыми в списке долгожителей стран СНГ. Вот только старость чаще всего приходится встречать вдовами - мужья уходят в среднем раньше на десять лет.

Белорусские ученые объясняют долголетие тем, что у прекрасной половины особая ферментная система и высокий психоэмоциональный порог. По сравнению с ними мужчины менее выносливы и куда уязвимее психологически. Еще причина: дамы «воюют» со своими болезнями и внимательно относятся к своему здоровью, мужчины кидаются

Сегодняшние пенсионеры на скамеечках не сидят - спешат в университет третьего возраста или в фитнес-клуб.

**СЕКРЕТ ДОЛГОЛЕТИЯ****НУЖНО БОЛЬШЕ СМЕЯТЬСЯ И ЧАЩЕ ГУЛЯТЬ**

■ Самому известному старейшине из Беларуси на днях исполнилось 105 лет.

Выдающийся педагог и ученый, профессор, доктор философии в области математики, академик Международной академии астронавтики и многих международных и национальных университетов и объединений, Борис Кит родился и вырос в Беларуси. Участвовал в американских космических проектах. На вопрос, в чем секрет «вечной молодости», отвечает:

- Ничего специально не делаю. Просто всегда в хорошую погоду обязательно выбираюсь на прогулку.

Как утверждают геронтологи, современ-



ный человек живет в сорок процентов меньше того срока, что ему отведено природой. 100 - 120 лет активной и полноценной жизни - не предел для нашего организма. И очень многое зависит от настроения человека. Недаром считается, что уныние - грех, оно и «съедает» наши золотые годы.

Необходимо вести жизнь не просто физически активную, но информационно и эмоционально богатую. Нужны переживания, общение, смех. Замечено, что живут дольше те, кто ходит на выставки и представления, интересуется новинками, умеет работать с компьютером и разбирается в технике.

- Процент на тридцать долголетие зависит от генетики. Далее образ жизни, занятия физкультурой и своевременное обращение к врачам. И уже потом влияние оказывает окружающая среда, - считает член корреспондент РАМН, президент Европейской ассоциации геронтологии и гериатрии Владимир Хавинсон.

СКОЛЬКО
СТАРЕЙШИХ
ЖИТЕЛЕЙ В БЕЛАРУСИ

Старше 90 лет -
25 000

Старше 100 лет -
531

Всего жителей в стране -
9 498 700

По данным Министерства
труда и соцзащиты за 2015 год.



Самым старым человеком Беларуси еще не так давно была минчанка Анна Борисовна (1888 - 2007). Когда ей исполнилось 118 лет, она претендовала на рекорд в книге Гиннеса как одна из старейших на Земле. Грамоте не обучалась, впервые сфотографировалась в 50 лет. Жала, косила и рубила дрова до своего столетия. До конца жизни сохранила ясный ум и хорошую память.

лечиться, только когда прихватит.

Каждый сам кузнец своего здоровья. Его состояние на 50 процентов определяется образом жизни и только на десять процентов уровнем развития медицины.

- Устранить часть факторов старения под силу каждому, - уверена геронтолог Воронина. - Долгожителями не станут те, у кого есть вредные привычки, кто

питается как попало и мало двигается. Подрезает силы и стресс. Люди за рубежом живут дольше, в том числе и потому, что ходят к психоаналитикам - выговариваются, расслабляются. В Беларуси такая практика, увы, пока не развита. Поэтому советую ходить в баню, на массаж, иглотерапию, заниматься дыхательными практиками. Это дает глубокую релаксацию.

ШТРИХИ К ПОРТРЕТУ**ГОДА - НЕ БЕДА, КОЛЬ ДУША МОЛОДА**

■ Каждый пятый «патриарх» живет на Гродненщине.

В годы долгой жизни гродненки Нины Халявы вместилась вся наша новейшая история. Хотя и исполнился 101 год, но она не путается ни в именах, ни в датах.

- Я родилась еще в ту «первую» войну. В нашей деревенской семье было семеро детей. Пятерых родители похоронили, остались только мы с сестрой.

Родители отдали Нину в польскую школу, где девочка освоила грамоту за четыре класса. Она и сегодня в очках читает газеты.

- Муж умер молодым, в 62 года. Одного из двух сыновей тоже уже нет, - вздыхает бабушка. Сорок лет Нина проработала в колхозе - дояркой, в поле, лен трепала. Потом стала портнихой - всю округу обшивала. Сейчас на



досуге вышивает рушники и тклет покрывала.

Каждый день бабушку навещает внучка-медсестра и закрепленный соцработник наведывается.

Не надо быть психологом, чтобы отметить главную черту долгожительницы - это доброта. Бабушка до старости ее не растеряла, точно изнутри

светится.

- У меня все люди добрые. Врагов не было, никогда никому не завидовала, потому и людское уважение заслужила.

Каждый день женщина выбирается на улицу. На то есть веская причина - бездомный кот, которого она подкармливает. Еще всегда находит силы, чтобы сходить в церковь. Батюшка на столетний юбилей заглянул, подарил икону.

МНЕНИЕ

Анна СТАНЕВСКАЯ, врач-терапевт, гродненский городской внештатный специалист по гериатрии:

- В народе говорят, что судьбой определено, кому сколько отмерено. Как врач, могу поделиться личными наблюдениями. В Беларуси, на Гродненщине в частности, нет горного воздуха, который якобы дает молодильный эффект. Но заметила, что долгожителям свойственна сильная внутренняя энергия. Многие прошли через жуткие испытания, войны, но не потеряли жажды жизни.