

Тайните на дълголетието **Изкуството да оставаме млади** **д-р Дориан Александров**

От много години се интересувам професионално от геронтология (наука за дълголетието) и събирам материали, статии, публикации и биографии на столетници. По времето, когато работех в два института на Медицинска академия в София (1987 - 1992 год.) имах възможност да се занимавам и с научна работа по въпроса и най-вече с проблемите на храненето и лечебните свойства на козето и биволското кисело мляко.

Материалите, които съм събрал реших да оформя като научно-популярна публикация, по начин достъпен за по-широката публика. Смятам, че този начин на представяне на проблема ще е по-полезен на хората, от една чиста и суха научна публикация. В това изследване съм използвал, както достиженията на съвременната медицина (източна и западна), така и чисто практическия опит на поколенията (биографии и съвети на дълголетници). Особено внимание е обърнато също на различните източни дисциплини, които работят в насока постигане на здраве и дълголетие - такива като Йога, У-шу, Ци-Гун, Аюр-Веда, Дао, Чан (Дзен), традиционна китайска и тибетска медицина и др. Не са пренебрегнати също българската народна медицина, билколечение и някои религиозни практики и езотерични учения.

През своята еволюция през вековете, човек винаги се е вълнувал от въпросите за безсмъртие, дълголетие, здраве и пълноценен живот. Винаги е стоял въпроса защо едни видове (животински и растителни) и хора живеят по-дълго от други. В какво се крие тайната на дълголетието; можем ли да постигнем безсмъртие и вечен живот? Отговорът на тези въпроси не е лесен, тъй като освен чисто медицинския аспект има неща свързани с философия, религия, етика и други науки. Авторското виждане е, че разглеждането на подобни проблеми трябва непременно да бъде интердисциплинарно и в съчетание на наука, религия и философия. Проблемът на повечето днешни учени е, че те са тесни специалисти и им липсва енциклопедичност и широта на познанието. Това разбира се има и своите плюсове и е обусловено от огромния масив от информация, който е свързан с всяка отделна наука. Подходът на автора е по-всеобхватен и на базата на личния си опит и събрани материали ще се опитам да направя някои обобщения по тази интересна тема. Има определени факти и ние ще се опрем предимно на тях. Читателят също така трябва да умее да разграничава строго доказаните факти и научни теории от легендите, преданията, устните източници и религиозни книги, които разбира се също не са за пренебрегване.

Продължителност на живота при различните видове

За да направим някои важни анализи и изводи за дълголетието е необходимо да се види каква е средната продължителност на живота при отделните видове, а също да се отбележи кои живи същества имат най-къс живот и кои най-дълъг.

Най-къс живот имат насекомите. Не случайно един от тези видове се нарича "еднодневка". Макар, че в ларвена форма някои видове еднодневки живеят до три години, същинският им живот от оплождането до снасянето на яйцата трае от няколко часа до един-два дни, от където са получили и името си. Пчелите също имат кратък живот и обикновено той трае около един активен сезон.

Продължителността на живота при отделните видове насекоми варира от няколко месеца до няколко години. За сега биолозите са установили, че най-дълголетното насекомо е една северно-американска цикада, чието ларвено развитие в почвата трае 17 години. След излюпването си възрастното насекомо живее само няколко седмици.

Живота на други видове животни е следния:

- Обикновена мида - 1 година;
- Крайбрежни охлювчета - 15 години;
- Бисерна мида - 90 години;
- Гигантска мида Тридакна - 100 години;
- Гигантска мида Тридакна - 100 години;
- Омар - 50 години;
- Земен червей - 10 години;

- Моруна - до 100 години;
- Шаран - до 100 години;
- Есетра - до 55 години;
- Щука - над 200 години;
- Хамсия от Азовско море - 3 години;
- Шпроти от Балтийско море - 6 години;
- Платика в Аралско море - 15 години;
- Сребърна каракуда от р. Амур - 12 години;
- Огледален шаран от р. Амур - 16 години;
- Океанска селда - 23 години;
- Треска - 25 години;
- Пъструга от р. Куга - 31 години;
- Сом - до 100 години;
- Кит - до 70 години.

Някои от рекордите при рибите са установени чрез опръстенияване с абсолютно точна датировка. Ще спомена за два такива случая:

В 1497 година в едно от езерата близо до Гейлбрун, била уловена щука с тегло 140 кг. и дължина 5,7 метра. На металния пръстен, който и бил поставен се съхранил надпис: "Това е първата риба, която собственоръчно пусна в езерото Фридрих II, на 5 октомври 1230 година". Щуката била на повече от 267 години!

В 1794 година при почистване на Царицинските вирове, близо до Москва уловили щука с дължина повече от 2 метра, с надпис на златен пръстен: "Сложил Цар Борис Федорович". Тази щука живяла в езерото 200 години.

Продължителността на живота при други животински видове е следната:

- Жаба - до 8 години;
- Северно Американска жаба-бик - 16 години;
- Японска саламандра - до 130 години;
- Слонска костенурка - до 300 години;
- Обикновена костенурка - 100 години;
- Крокодил - 70-80 години;
- Пепелянка и усойница - 20 години;
- Водна змия - 30 години;
- Гушер - 10 години;
- Орел - 80-100 години;
- Сокол - 80-100 години, има рекорд установен с пръстен - 122 години;
- Папагал - до 70 години;
- Бухал и сова - 70 години;
- Чапла - 60 години;
- Слон - 80 години;
- Заек 15 години;
- Бобър - 19 години;
- Делфин - 30 години;
- Вълк - 17 години;
- Куче - до 20 години;
- Лисица - 9 години;
- Бяла мечка - 30 години;
- Кафява мечка - 45 години;
- Рис - 25 години;
- Лъв - 30 години;
- Тигър - 40 години;
- Тюлен - 22 години;
- Северен елен - 28 години;
- Горила - 30-40 години;
- Макак - 30 години;
- Орангутан - 25 години;

- Шимпанзе - 45 години;

Едни от най-дълголетните видове са безспорно дърветата и там са най-големите рекорди за дълъг живот:

- Череша и вишна - 300 години;
- Розов храст - до 800 години;
- Мура - 1500 години;
- Дъб - 2000 години;
- Фигово дърво-инжир - 3000 години;
- Бор - 1000 години;
- Секвоя - 3200 години
- Боабаб - 2000 години;
- Калифорнийски осилест бор - 5000 години;
- *Welwitschia mirabilis* - 2000 години;
- Драконово дърво - 6000 години;
- Мексикански кипарис - 10000 години;
- Австралийска макрозамя - 15000 години;

Обобщавайки тези данни, можем да направим някои изводи за дълголетието при животните и растенията, които биха били валидни в някаква степен и за човека. На първо място се вижда, че по-малките и по-дребни животни живеят и по-малко. Като корелация (връзка) в признаците за дълголетие, можем да отбележим, че и при животните и при растенията по-висшите еволюирали видове са и по-дълголетни. Корелации се забелязват също и от вида на хранене. При месоядните животни, в сравнение с растителноядните и всеядни, животът е по-къс, с малки изключения. Рекорди по дълголетие тук имаме при някои риби, японската саламандра и костенурките. При бозайниците начело е слона, следван от кит, горила, шимпанзе и кафява мечка. При птиците, водещи са орела и сокола, които са месоядни хищници, те са едно от изключенията. Въобще от животните най-дълголетни са слонската костенурка, щука, моруна, орел, сокол и японска саламандра. Всички те са с доста различна физиология, начин на живот и вид на хранене. Нито едно от тези животни не се доближава до човека, за да се направят някакви сравнения.

Както се вижда от приложената таблица, водещи от всички в областта на дълголетието са дърветата. За отбелязване е, че някои от тях живеят в полупустинни области при крайно неблагоприятни жизнени условия.

През последните десетилетия бяха направени интересни изследвания на клетъчно и молекулярно ниво, които дадоха интересни резултати. Геронтолозите откриха строга корелация между продължителността на живота при хора и животни и количеството на ензима супероксидисмутаза. Този ензим се съдържа във всички аеробни организми. При окисляването на веществата в клетките се образува съединението супероксид, чиято химическа активност е изключително висока. То може да нанесе големи поражения на клетките, ако не се "обуздава" от споменатия ензим. След изследването на 12 вида примати - от лемур до човек, учените потвърдиха откритата закономерност - видовете, които живеят по-дълго, имат повече от въпросния ензим.

Биохимиците и специалистите по генетика, продължават изследванията в тази насока. Вече е разчетен и генома на ДНК, но много неща не са изяснени. Тук искам да изясня, че макар съвременната наука да е напреднала много, все още не може да достигне резултатите получени в областта на геронтологията от някои древни методи и дисциплини, а също и в следствие на естествените природни процеси. Също така определени сили и хора все още използват достиженията на науката за военни и политически цели в насока да нанасят вреда, а не в полза на човечеството. Това трябва да се отчита, въпреки че се прави тайно и скрито от обществото! Биологични оръжия, генно инженерство, химически, лъчеви и други оръжия, включително и психогенератори и психотронни оръжия са все още хит сред модерните средства за изтребление, масово унищожение и геноцид срещу беззащитни хора. Това се извършва от безбожници, сатанисти и масони изпълняващи поръчения на тайни престъпни международни организации. Настоящата публикация е част от борбата срещу тази престъпна и омразна клика, целяща унищожение, поробване на човечеството и световно господство! Това чудовище има много имена - комунизъм, интернационализъм, ционизъм, глобализъм, фашизъм, "нов световен ред" и

т.н., но това са стоте глави на едно и също нещо. От всички нас зависи да отървем света от тази чума!.....

Продължителност на живота при човека

На базата на своите изследвания геронтолозите и медиците са изчислили, че нормалната продължителност на живота в съвременни условия трябва да е поне 120 години, без това да е пределната биологична възраст на човека.

Знаем, че в ранните векове на развитието на цивилизацията, средната продължителност на живота е била много ниска. Тежките условия на живот са състарявали човека преждевременно и на 35-40 години той вече е бил старец. В днешно време нещата са се променили значително и статистиката показва например, че в една Япония, средната продължителност на живота е около 80 години и при двата пола. Така, че в това отношение Япония се нарежда на първо място по продължителност на живота.

За отбелязване е, че геронтолозите се интересуват не толкова от индивидуалните рекорди, колкото от груповото дълголетие, което вече се превръща в норма. Затова и към него интересът е по-голям. Ние ще проследим и двете направления, тъй като някои индивидуални рекорди в дълголетие не се дължат само на естествени фактори, но са следствие на специални дисциплини и езотерични практики и учения усъвършенствани през вековете. В проучването на човешкото дълголетие ще започнем с преданията, митовете и легендите, защото във всяка легенда или вълшебна приказка се крият действителни исторически събития.

В "Библията" е споменато предпотопното поколение на исполините - гиганти, които живеели по няколко стотин години и повече: Адам (930 г.); Сит (912 г.); Енос (905 г.); Кайнан (910 г.); Малелеил (895 г.); Иаред (962 г.); Енох (365 г.); Матусал (969 г.); Ламех (777 г.); Ной (950 г.). Следващите поколения имали значително по-къс живот. Обяснение за тази аномалия се опитва да даде немския учен Х. В. Гуфеланд в своята книга "Наука показваща способите за постигане на дълговеменен живот" (1803 г.). Той пише, че летоброенето в тогавашните времена не е било сходно с нашето. Доказано е, че годината на древните хора до Ной (т.е. до потопа) е съдържала само 3 месеца, после 8 и накрая при Йосиф - 12 месеца. На изток и сега има народи, при които годината се състои от 3 месеца (т.е. един сезон, при наличие на 4 годишни времена!). Ако приемем, че това е вярно, то годините на библейския столетник Матусал стават реално 323 г., което изглежда доста по-приемливо и близко до документираните рекорди.

В редица източни религии също се говори за необикновено дълголетни хора известни като светци, аватари, махатми, даоси, учители на човечеството и др. За някои от тях се твърди, че са живяли по 250 - 300 години, и повечето от тях са реални исторически личности. Такива са Бабаджи, Лаодзь (Боян), Чжан Санфън, Кутхуми, Джоал Кхул, Агастяр, 8-безсмъртни даоса и др.

В Китай има множество легенди за митичните първи императори, които са живели повече от 100 години. Такива са Хуанди, Яо, Шун, Ю Велики, Тан и др. Китайският Матусал е Пън Дзу, който бил известен с изключителните си кулинарни умения и изкусно владеене на дисциплините Даоин и Ци-Гун. За него се твърди, че е доживял до 767 годишна възраст.

При царуването на първия император от династията Цин (246-210 г. пр. Хр.) даосът Цуй Уъндзь, владеещ до съвършенство грижите за съхраняване на живота, достигнал възраст 300 години. По време на династия Хан, друг даос Ли Гън от провинция Хенан живял над 700 години. При владичеството на династия Източна Хан (25 - 200 г. сл. Хр.), прочутия лекар Ли Чандзай написал книгата "Рецептите на Ли", в която твърдял, че може да изминава по 800 ли (400 км.) на ден. Вярвало се, че е живял 800 години.

В периода на Трите царства (220 - 265 г.) в царство Уей имало трима видни учени - Ган Шъ, Дзуо Цъ и Си Дзиен, които били специалисти в Ци-Гун, сексуалните практики и вътрешната алхимия (Ней-Дан). И тримата живяли над 300 години.

По време на династия Дзин в Хандан имало човек на име Уан Лие, който изглеждал млад дори в напреднала възраст, защото често консумирал филизи от коренище полигонатум. Той се оттеглил в планината Тайхан, за да се приучи на религиозен аскетизъм, и също живял 300 години.

Ако приемем, че тези сведения са легендарни и преувеличени от древните хронисти, за други има достатъчно достоверни исторически източници за дълголетниците в Китай.

Слепия придворен музикант дядо Дао (350 - 170 г. пр. Хр.) от династия Западна Хан, практикувал упражнението Дао-Ин и доживял до 180 годишна възраст.

Джан Чан (? - 152 г. пр. Хр.), първи министър при император Уънди от династия Хан, често пиел човешко мляко и живял повече от 100 години.

Прочутия лекар Хуа То от династия Хан изглеждал на човек в разцвета на силите си, когато приближавал 100 годишна възраст. Той бил екзекутиран от императора, тъй като отказал да го лекува. Неговия съвременник Лън Шоугуан, който бил вещ в даоските практики живял над 150 години.

Стогодишния Фън Дзюнда, известен като Младоликия даос, ни е завещал и една формула за съхраняване на живота от 20 йероглифа: "Упражнявай често тялото си, яж малко, избягвай тревогите, пази се от прекомерна радост и гняв, бъди умерен в сексуалното си поведение."

Почти същото се препоръчва в "Медицински канон на Жълтия император" ("Хуан Ди нейдзин") - най-старото класическо медицинско съчинение в Китай, написано (или по-скоро тогава е записано) в епохата на Воюващите царства (403 - 221 г. пр. Хр.).

Даоските и будистките манастири са дали много столетници. Например прославения монах Хуей Джао от времето на династия Тан е бил роден през 526 г. и умрял през 816 г. на възраст 290 години. Даоски дълголетници са били Сюанюан Дзи от планината Луо Фу, провинция Гуандун; Чън Шу от храма ШанТан; Чън Юншън от планината Лунху при династия Тан; Дин Шаоуей от планината Хуашан и Су Дънин от храма Джъндин при династия Сун; Лю Йефу от Цинджоу и Ян Жуджън от Фуджоу при династия Мин. Даосът Великия Майстор от планината Хуа, който е наш съвременник, е живял над 142 години по думите на неговия ученик Гуан Сайхун, който изглежда като човек на средна възраст, но е над 70 годишен. Има и много други даоски монаси, които са били прочути с необикновеното си дълголетие.

Разбира се, тези хора са постигнали дълголетие не само поради благоприятната природна среда, но и защото са се занимавали целенасочено и систематично с медитация и физически упражнения (Дао-Ин, Ци-Гун и У-Шу).

В днешно време в Китай също има множество дълголетници. Според статистиката през 1949 г., когато е основана Китайската народна република, средната продължителност на живота там е била 35 години. През 1980 г. тя достига 69, а за градските жители дори 70 години.

При общонационалното преброяване на населението през 1953 г., в Китай са установени 3384 столетници. При третото общонационално преброяване през 1982 г. броят на столетниците е 3765 души. През 1990 г. само в Пекин има над 150 хиляди души, които са надхвърлили 90-ата си година. С почетното звание "Старци с изключително здраве" са отличени 21 граждани на столицата на възраст от 80 до 98 години. От тях 17 са мъже и 4 жени. Според статистиката тайната на дълголетието им се крие във всекидневното им занимание с физкултура: традиционната гимнастика Ци-Гун, бойни изкуства - У-Шу и спортно ходене.

В други страни също има интересни данни за столетници. В Индия и Хималаите много йоги достигат до почтена възраст, благодарение на строгата дисциплина, която следват. За йогата Картакея например се твърди, че е на 305 години. Неговият ученик Дхирендра Брахмачари е на 114 години, но външно изглежда на 45 - 50 години. Известно време той е бил инструктор по йога на руските космонавти в Байконур.

По данни от 1989 г. във Виетнам има 2432 души на възраст 100 и повече години. От тях 1728 са жени и 704 мъже. Най-възрастната жителка на Виетнам е 142 годишната Нган Тхи Куангхот село Чаутхан в централната провинция. Най-възрастният виетнамец е 130 годишния Хоанг А Зянг, от народността хмонг, селянин от северозападната планинска провинция Хоанглиеншън.

Историята е съхранила много данни за необикновени дълголетници през отминалите времена от средновековието до наши дни.

В 1795 г. в Едо (Токио) по покана на първия министър, дошъл един от най-старите хора в Япония - селянина Мампе. Тогава той бил на 194 години. Министърът го помолил да сподели тайната на своето дълголетие. Старецът отвърнал: "От своите предци аз съм научил мокса (лечебно обгаряне) и го ползвам цял живот. Аз и цялото ми семейство ежемесечно от първо до осмо число си правим мокса на краката в точката цзусанли (точка на стоте болести). Жена ми сега е на 173 години, сина на 153, а внука на 105.". Подарили на стареца ориз и пари, и с почести го отпратили за дома. След 48 години същият Мампе отново дошъл в Едо за участие в

откриването на нов мост. Тогава той бил на 242 години, жена му на 221 години, сина на 201 години, жената на сина на 193 години, а внука на 153 години, жената на внука на 138 години!

Запазили са се сведения за англичанина Фоме Карне, който живял 207 години, преживявайки 12 английски крале. Друг англичанин Томас Парр живял 152 години, като се трудил на село. При това на 120 години той се оженил повторно за една млада вдовица, с която живял 12 години. От този брак той имал син, който доживял до 127 години. Парр преживял 9 английски крале. Прославяйки се със своето дълголетие, той бил поканен в кралския двор в Лондон, където на един прием умрял от преяждане! Аутопсиран бил от знаменития анатом Уилям Харвей, които не открил по тялото никакви старчески изменения.

Французинът Пиер де Форнел бил баща на трима синове, които се родили в различни столетия - XVII, XVIII, XIX. Първият се родил в 1699 г., втория в 1738 г., а третия в 1801 г.

Сент Мунго основател на епископството в Глазгоу живял 185 години. На същата възраст умрял в Унгария селянина Петер Куартен. По негово време големият му син бил на 155 години, а най-малкия на 97 години.

В Норвегия в 1797 година на 160 годишна възраст починал норвежецът Сурингтон, оставяйки млада вдовица и множество деца от многократни бракове. Големият му син бил на 103 години, а най-малкия на 9 години!

Датчанинът Дракенберг живял 146 години. До 91 годишна възраст, той служил като моряк, а от тях 13 бил в турски плен. На 111 години се оженил за 60 годишна, наскоро овдовял. В 130 годишна възраст Дракенберг страстно се влюбил в млада момиче, но не получил взаимност.

Роберт Тайлър бил пощенски чиновник и английската кралица Виктория му изпратила своя портрет с надпис: "Дар от кралица Виктория на Р. Тайлър в памет на неговата дълбока и безпримерна старост". Този подарък така развълнувал стареца, че след 3 месеца той починал на 134 годишна възраст.

Любопитен пример за дълголетие в три поколения свидетелства А. А. Богомолец цитирайки книгата на члена на френската академия Генио (103 г.) "За да живеем 100 години": "На 31 юли 1554 г. кардинал Д. Арманяк вървейки по улицата видял плачещ на прага на дома си 80 годишен мъж. На въпроса му защо плаче, той отговорил, че го е набил баща му. Удивения кардинал пожелал да види бащата. Представили му много бодър старец на 113 години, който обяснил на кардинала, че е набил сина си, заради неуважение към дядо си, покрай когото минал без да се поклони. Влизайки в дома, кардиналът видял и дядото, който бил на 143 години.

В Танзания е известен 160 годишния Самсон Шакорагаро (род. 1809 г.), който преподавал в училище. Неговият баща бил на 123 години и имал 39 жени и 203 деца, когато починал. Самсон се е женил за последно на 125 години и от този брак имал 3 деца!.....

В известното високопланинско селище Вилкабамба в Еквадор почти всички жители живеят повече от 100 години. Достоверността на тяхната възраст са потвърдили учени от Харвардския университет и университета в Кито. Най-старият жител на Вилкабамба е Хосе Толедо на 140 години, който и до сега работи на полето.

В бившите републики на Съветския Съюз е имало около 20 000 души на възраст 100 и повече години по данни от 80-те години на миналия век. Пет хиляди от тях са кавказци и живеят в Абхазия (автономна област на Грузия) и Азербайджан. Сред най-известните от тях може да споменем: Селах Будба (119 г.); Миха Джобуа (125 г., дядото на неговия братовчед е бил почти на 200 години); Кристина Адзуба (110 г.); Махти Таркил (106 г.); Махти Хагба (112 г.); Хфаф Ласурия (138 г.); Меджид Агаев (142 г.); Шакле Фахми (140 г.); Квада Йонасян (112 г.); Соня Кведзения (109 г.); Ширали Муслимов (168 г.); Махмуд Багируглу Ейвазов (152 г.); Ширин Гасанове (153 г.); Сулейман Фарзалиев (110 г.); Вели Аскеров (118 г.); Ханмиджан (124 г.); Т. С. Фролова (120 г.); Анапия Даулетбакова (107 г.); Каппас Илюсизов (102 г.); Ядигяркиши (135 г.); Гюляндам - гары (140 г.); Рустам - киши (102 г.) и др.

Хфаф Ласурия (138 години): "Източникът на младостта е вътре във всеки човек, но не всички знаят как да го използват".

Най-старият жител на с. Тикябанд 142-годишният Меджид Агаев, неотдавна бил посетен от лекари, които са му направили основен преглед с научна цел. Те установили: пулс - 62 удара в минута, кръвно налягане - 140/70, също като у идеално здрав 40-годишен "младеж".

Гюляндам-гары (140г), родена през 1837г. В нейна чест на сватбата ѝ (когато е била видна красавица) е написал стихове знаменития азербайджански поет, сега класик Ашуг Алескер

Лесничият Рустам-киши (102г.) от Азербайджан. Започнал е работа като лесничей през 1896г. (по материали на сп."Вокруг света" №7/1977г.)

През 1988 г. най-стария известен жител на кралство Непал е бил 131 годишния Дурга Чоудхари. По документи той е бил роден през далечната 1857 г.

България също е прочута със своите столетници. При първото преброяване след Освобождението през 1881 г. е отчетено, че същата година са починали 122 столетници. От тях 62-ма на възраст от 100-105 години; 24 на възраст - от 106-110 г.; 15 на възраст - 111-115 г.; 8 на възраст - 116-120 г.; 5 на възраст - 121-125 г.

В края на XIX в. в България са живяли 2719 души над 100 годишна възраст (1185 мъже и 1534 жени). През годините столетниците в България са били съответно:

През 1910 г. - 2067 души;

През 1920 г. - 2161 души;

През 1960 г. - 1219 души;

През 2001 г. - 1266 души;

(Заб. След провеждания в момента с икономически средства и "здравна реформа" геноцид, не е ясно каква ще е статистиката!.....).

По тези си показатели, България се нарежда на едно от първите места в света по брой столетници на глава от населението! Причините за това ще бъдат обяснени по-късно.

Известни столетници в България през миналия век и сега са: Димитър Гагаузина (120 г.); Атанас Цанов Манов (105 г.); Руса Якова Боева (109 г.); Гена Гевезова (104 г.); Петър Вълков (110 г.); Рада Кирова (106 г.); Колю Цанов Манов (122 г.); Тодор Ст. Тодоров (110 г.); Станка Георгиева Джондова (110 г.); Атанас Петров Аврамов (100 г.); Симон Стоименов Въркарски (110 г.); Костадин Фиданов (108 г.); Васил Стилков (125 г.); Петко Милев Страшника (127 г.); Фатме Хасанова (104 г.) от Айтос; Фатме Асанова (117 г.) от Мадан; Слава Чолакова (102 г.); Ана Малинова (106 г.); Николай Стоянов Гайгуров (104 г.); Марица Зарева (107 г.); Дядо Петър (115 г.); Злата Петрова Гърбучкова (104 г.); Атидже Алиева Старкова (120 г.); Баба Къдрия (106 г.) и др.

Най-малко столетници има в САЩ - средно по 3-ма на 100 000 души! Най-много са в Азербайджан - 84 на 100 000 души!

Зони на дълголетие

Както споменах по напред, геронтолозите се интересуват не толкова от индивидуалните рекорди на дълголетие, колкото от груповото дълголетие, превръщащо се в норма за дадена географска област. През изминалия век науката и разпространението на информацията се развили извънредно много и това дава възможност да се направят някои обобщения както за груповото, така и за индивидуалното дълголетие. Вече са установени няколко области по света, където се наблюдава необикновено струпване на столетници. Такива се наблюдават в Абхазия - автономна област на Грузия, Азербайджан, областта Хунза, разположена по планинската верига (всъщност планински долини) преминаваща през Пакистански Кашмир, селището Вилкабамба в Еквадор и България; много столетници има и в някои области на Китай.

Като правило, повечето столетници от гореизброените области са все хора на физическия труд, които прекарват целия си живот на чист въздух високо в планините, хранят се умерено с повече зеленчуци, плодове и млечни произведения и по-малко месо, не пият и не пушат тютюн (с

малки изключения). За тях шумът, напрежението и нервния живот (стресът) на големите градове са съвършено непознати. В Хунза и Абхазия, а също във Вилкабамба става въпрос за тихи долини разположени на около 1500 метра надморска височина. Същото важи и за планинските области на Азербайджан и България.

Ще разкажем поотделно за всяка една от тези области, общото между тях и техните особености.

Във Вилкабамба населението има изключително ниско артериално налягане, липсват сърдечни заболявания, инфаркти и рак. Температурата през цялата година е около 19 С. Климатът е много сух, нито много влажен, а деня и нощта са равни по продължителност. Всичко тук е уравновесено и регулирано. Изворите в долината съдържат всички минерални соли с изключение на флуора. Що се отнася до почвата, в нея се съдържат голямо количество микроелементи, които преминават в растенията, отглеждани върху нея: желязо, мед, злато, калий, манган, кадмий, магнезий и др.

Ежедневната храна е умерена, еднообразна и нискокалорична. За закуска: царевичка, яйце, черен хляб, сирене. На обяд почти нищо: някакъв плод и чаша кафе. Основното ядене е в края на следобед. То се състои от "юка" (местни картофи) и "репе" - гъста супа приготвена от фасул, царевичка, ориз и банани. Захарта, мазнините и месото са на практика непознати. Тук равнището на холестерина никога не надвишава 1,6 на 1000. Консумацията на сол се компенсира от поемането на големи количества калий, който се съдържа в плодовете и особено в юката. Местните столетници никога не взимат химически лекарства внесени отвън, а използват само местни билки.

Столетниците от Вилкабамба спят много и си лягат в седем часа вечер. Те са в чудесно физическо и психическо здраве, динамични са (работят физическа работа), живеят спокойно, заредени са с оптимизъм и чувство за хумор и помежду си имат добри взаимоотношения. От време на време си позволяват по чаша ракия от захарна тръстика.

Добри наблюдения и проучвания на геронтолозите има и в Абхазия. Повечето от тях са еднородни, че освен генетичния фактор съществуват и редица други изключително важни условия: продължителния, носещ удовлетворение труд; специфичното хранене, оптимално за дадената географска дължина; липсата на стресови фактори, разрушаващи нервната система. В Абхазия на старейшините се гледа с висока почит и уважение, което е важно.

Абхазците ядат малко и нискокалорична храна. Най-характерната особеност на абхазкото меню е голямото количество витамини, които се консумират през цялата година. Консумират се много лук, чесън, червен и черен пипер, домати, краставици, патладжани и всевъзможни подправки. Не се прекалява с консумирането на месо: един-два пъти седмично, главно варено козе, говеждо и птиче месо. Супи почти не се консумират.

Традиционното ястие е "лобио", с червен и бял фасул, които са много богати на белтъчини. Като основна мазнина тук се използва ореховото масло, което е богато на ненаситени мастни киселини, разтварящи холестерина и предпазващи срещу артериосклероза. Млечните продукти също се консумират от абхазците в голямо количество - особено кисело мляко и сирене. Повечето от дълголетниците почти не пият вода, а утоляват жаждата си с мътеница (айран), която по мнението на лекарите, превъзходно дезинфекцира червата и спира гнилостните процеси. На масата за хранене винаги има в изобилие грозде, мандарини, ябълки, смокини и нарове (изключително богати на витамин С). Вместо захар, абхазците консумират изключително пчелен мед, който съдържа множество биологично активни вещества. Абхазките дълголетници рядко пият кафе или чай и вместо тях предпочитат червено сухо вино от местни сортове. Самите дълголетници считат, че според тях най-важните фактори за дълголетие се крият в спокойствието; липса на гняв, завист и суета; високо планинския климат и въздух, чистата вода и околна среда; работата и движението.

В Азербайджан нещата са подобни като тези в Абхазия, а също е видна и географската близост на двете места. В планинските области, от където са повечето столетници, има множество езера, чиято вода е богата на минерали и соли. Местните хора я използват не само за пиене, но и за къпане и хигиенни процедури. Тези области са богати на минерални извори, които обогатяват организма с необходимите микроелементи. Местните хора всичко си произвеждат сами - хляб, мляко, месо, зеленчуци, плодове.

В Азербайджан на 100 хиляди жители се падат по 84 човека на 100 години и повече. По този показател страната заема едно от първите места в света. От там е и известния Ширали-баба Муслимов (168 г.) и неговата дълголетна фамилия, повечето от които са хора далеч над 100 години. Баща му е бил на 128 години, а майка му доживяла до 121 години. Най-дълголетни са неговите родственици Гусу (126 г.), Рустам (136 г.), Наби (145 г.), Аждар (148 г.) и сестра му Ханмиджан (124 г.). Известни са също и други удивителни дълголетници от Азербайджан: Махмуд Багир-оглу Ейвазов (152 г.), Ширин Гасанове (153 г.), Меджид Агаев (139 г.) и др.

Менюто на Ширали-баба включва свежи овнешки или телешки (говежди) шашлик (шишчета), месо с подправки, супа от месо, ориз и мацони; много плодове и зеленчуци (коприва, магданоз, лук, чесън, грах, фасул, салати, тархун и др.). Особено се набляга на чесъна и лука, които съдържат фитонциди унищожавщи голям процент от болестотворните микроби. Млякото и млечните продукти са ежедневие в Азербайджан. Ширали-баба обича много козе мляко, краве кисело мляко (особено с чесън) и сирене, а също и комбинирани с мед. Употребяват се много домати, тикви, фасул, дини, пъпеша и краставици. Често вместо хляб се употребяват питки или катми.

Ширали-баба не употребява алкохол и пие само изворна вода или чай (не повече от два пъти на ден, за чая), като предпочита билкови чайове (от рози, ягоди, шипки, малини и липа). На външен вид Ширали-баба Муслимов изглежда на не повече от 70 годишен, въпреки, че е на 168 години и това е строго документирано с акт за раждане! Умрял е от естествена смърт, абсолютно спокойно като заспал, през 1982 г.

Азербайджанците, както и абхазците, по религиозни и други причини не консумират свинско месо, колбаси и консерви също липсват на тяхната трапеза, с изключение може би на козя пастърма и някои сушени видове месо. Захар се консумира рядко.

Хората в Азербайджан са трудолюбиви, заредени са с оптимизъм и при тях почти липсват отрицателни емоции. Повечето или почти всички имат многолюдни семейства, а на някои столетници са се раждали деца и на стогодишна възраст! При Муслимов - на 124 г.

В Хунза хората живеят в почти подобни условия, както в Азербайджан и в Кавказ. Една от особеностите на хунзите е голямата консумация на кайсии; използва се също и кайсиевата ядка от която се получава олио, с което готвят храната си. Още една от тайните на хунзите е употребата на някаква растителна гъба или лишей (вероятно естествен антибиотик), която изсушена и стрита се смесва с пчелен мед и се консумира за здраве. Освен, че редовно се трудят на полето, хунзите имат задължителни часове през деня, когато се молят и медитират и това им носи душевно здраве.

За България картината ни е по-позната. Тук обаче обръщам внимание и на генетичния фактор, тъй като е известно, че българите имат уникален генофонд. Българите имат също така и пряка генетична връзка с Кавказ, Азербайджан и Хунза. И в трите места исторически са пребивавали българи, и за това заселвайки се на Балканския полуостров, древните българи са търсели сродна географска област.

България има уникални природни дадености и невероятно богатство на растителни видове (в това число и много билки), които липсват в Европа или имат различни качества. Страната е богата на минерални извори (над 6000) и е център на древна цивилизация, което определя дебел хумусен слой със специфична почва, обогатена с важни микроелементи. Столетниците са пръснати равномерно из цялата страна, но основно са в провинцията и по-малките населени места, които все още не са отровени от цивилизацията и чифутския глобализъм!..... В този смисъл много от тези места са екологически чисти, но не е ясно дали ще останат такива, при провежданата антибългарска политика на новите марионетни правителства у нас!.....

В България традиционно се консумират много плодове и зеленчуци местно производство, което е много важно. Същото важи и за млечните произведения и месото.

Българите консумират изключително много кисело мляко и според проучванията на Иля Мечников, след освобождението у нас, това е един от главните фактори за дълголетие при българите. Откритият от него в българското кисело мляко *lactobacillus bulgaricum* е разковничето за това. Този благороден микроорганизъм с уникални само за България свойства (в други страни той няма тези си качества или поне не в този размер) унищожават гнилостните бактерии в стомашно-чревния тракт и по този начин удължава живота ни. Почти всички столетници у нас са страстни почитатели на киселото мляко - особено овче, козе и биволско, които имат

противораково (антиканцерогенно) действие. Това се дължи на факта, че този вид животни се отглеждат подвижно на пасища и почти през цялата година са на открито. Специално козите знаем, че се хранят предимно с леторасли (млади листа и пъпки), които се изключително богати на биологично активни вещества, витамин Е, каротин и други антиоксиданти. Всички те преминават и в млякото и млечните произведения - сирене, кашкавал, извара и др.

Българските столетници са сравнително динамични и предимно хора на физическия труд. Сред тях има и интелектуалци, но те са рядкост. Храната им основно е растителна, богата на плодове и зеленчуци. Рядко ядат месо и то предимно на празници. Предпочитат месото да е от домашно отгледани животни и да не е кърваво. За разлика от сега, старите българи са ядели месото по сезони: пролет - агнешко (овнешко); лято - пилешко; есен - телешко и зимата - свинско. Считало се е, че извън тези сезони (съответните празници т.нар. "жертва" или "курбан") смесването на месо не по сезона не е желателно. Българите използват много лук, чесън и много билки като подправки: чубрица, джоджен, магданоз, копър, червен пипер, мащерка, риган, босилек, целина и др. Киселото мляко се консумира директно или в комбинация; също като таратор, айрян и заливки за ястия.

Столетниците ходят много пеш, умерени са в пиенето (по чашка, две на празник) и са добродетелни и спокойни хора. Повечето от тях почти или никак не консумират свинско месо, къпят се в студена вода (извори или вирове) и носят задължително топли вълнени дрехи, дори и лятно време (вълнени чорапи, понякога по два чифта). Пият също много вода през деня и храната, която приемат са традиционни ястия (типичната българска кухня) изключително домашно приготвени. Използват много билки и малко подправки. Живеят спокойно и архаично, далеч от стресиращи фактори; повечето не гледат зомбиращата телевизия!..... За българските столетници, както и за останалите важи правилото, че имат в рода си дълголетници и на повечето родителите са също такива. Така, че наследствения фактор не е за пренебрегване.

Китайските столетници са по-малко на брой, отнесено към общия брой на населението. Рекордите по дълголетие в Китай доказани документално принадлежат на двама монаси - будистът Хуей Джао (526 - 816 г.) живял 290 години и даосът Ли Чинюен (1678 - 1928 г.), който живял 250 години (според някои данни 252 г.). Твърди се, че учителят на Ли бил на повече от 300 години, но липсват точни документи за това. Интересни китайски дълголетници са също: Сю Сюн (136 г.), Гун Лайфу (138 г.), дядо Доу (180 г.), Ли Юаншуан (136 г.), Куай Дзин (178 г.), Лън Циен (150 г.), Гуо Джъншун (125 г.), които са живяли през средновековието, както и нашите съвременници: Чън Йено (105 г.), Хъ Сицин (104 г.), У Тунан (106 г.), Фан Хътин (102 г.), Ляо Фухуей (108 г.), Джън Хунсин (120 г.), Тан Шухуа (124 г.), Шу Дзюнхъ (112 г.), Ли Гуанджън (105 г.), баба Жан (109 г.), баба Чън (121 г.), баба Лю Гуоцин (108 г.), Юан Кайсин (106 г.), Турди Салай (136 г.) и много други. За последния се счита, че в момента е най-възрастния човек в Китай.

Данни за тези необикновени столетници са събрани от геронтолога Лю Джънцай. Той ги разделя на градски и селски столетници и дава подробности за техния живот. Според статистиката най-много столетници има в автономната област Синдзян (Синдзян-Уйгурска автономна област) в Северо-Западен Китай. Тук отново се сблъскваме с факта, че исторически тази област е била населявана от българи. Отново откриваме "елексира на дълголетие" - киселото мляко и предпочитание към плодовете. В този район се консумират много дини, пъпеши, грозде, айрян, зеленчуци, кафява захар (богата на микроелементи).

Голяма част от столетниците в Китай активно се занимават с бойни изкуства (У-Шу), Ци-Гун, Дао-Ин, физически труд и практикуват традиционна китайска медицина (чжен-дзю) или се ползват от нея. Патриархалния и хармоничен живот и уважението с което се ползват възрастните хора в обществото, също е важен фактор за дълголетие при китайците. Друга особеност на китайските дълголетници е начина на живот (рано лягане, рано ставане), традиционен подход и грижа за здравето, пиене на зелен чай като основна напитка, здравословна кухня (употреба на ориз - кафяв; растителни дървесни гъби - тремела; зеле, соево сирене и червен боб - богати на белтъчини; бамбукови филизи - връхчета и всевъзможни билки и елексири - женшен, перлен прашец, лечебно вино и др., приготвяни по изпитани от векове рецепти.

Изследователите на проблема за дълголетие, винаги са се опитвали да разгадаят тази тайна на живота. С развитието на науката и особено на молекулярната биология, през изтеклия XX век са се появили множество теории за стареенето, които искат да решат този труден въпрос.

Съгласно класификацията на Световната здравна организация, възрастта до 44 години се нарича млада; от 45 до 59 - средна; от 60 до 74 - напреднала; от 75 до 89 - старческа; от 90 до 100 и повече - дълголетна. Според демографите на ООН, напредналата възраст ("третата възраст") започва след 65 години.

Според Иля Мечников, има два вида старост - естествена и преждевременна. Освен това учените и геронтолозите използват още две понятия - календарна и биологична възраст, като често двете не съвпадат.

Логично е да се приеме, че съчетанието на няколко или повече неблагоприятни фактори на живот може да доведе до преждевременно остаряване на организма, като биологичната възраст (износването) изпревари календарната. Обратното също се наблюдава.

Наличието на множество теории за стареенето (с липсващо засега ефикасно противодействие!) показва, че в научните среди, въпреки големия напредък в геронтологията, все още няма единна стройна теория за решаването на проблема. Преди да изложи основните теории за стареенето и начините за удължаване на човешкия живот, ще се спра и на някои философско-морални и социологически проблеми, които също не са за пренебрегване.

Знаем, че през последните няколко хиляди години (след Потопа) човешката популация е била значително по-малка и в началото на новата ера наброява общо към 170 милиона души. Към днешна дата земното население е около 6 милиарда души. Учените считат, че земята с нейните ресурси безпроблемно би могла да изхрани два пъти по-голяма човешка популация. От друга страна земните ресурси не са неограничени и е факт, че някои енергийни ресурси започват да намаляват. Тук е необходимо точно да се изчисли и прогнозира т.нар. "критична маса" земно население, за да се постигне оптимумът на човешка популация, която да не застрашава ресурсите на земята и екологичното равновесие.

Ако приемем, че науката спомогне за удължаване на човешкия живот в неговите естествени граници до 120-150 години, то тогава може да се очаква и рязко увеличаване на броя на населението на земята в следващите десетилетия. Точно в това се състои и големия проблем, който стои пред науката и обществото как и дали трябва да стане това?!... И по какъв начин?

От хуманна гледна точка, всички хора имат право на пълноценен и дълъг живот, но знаем че на практика сме далеч от този идеал. На Запад, а и в Близкия изток има определени кръгове и сили, които ръководени от вредни расистки теории (еврейската книга "Талмуд") се считат за "богоизбрани" и с право да потискат и унищожават другите народи. Някои лидери на тази престъпна международна масонска клика са решили още през 90-те години на миналия век да съкратят земното население наполовина! За целта се използват най-различни средства за скрит геноцид - ваксини, смъртоносни биологични оръжия (СПИН, атипична пневмония и др.), вещества предизвикващи стерилитет и у двата пола и унищожавачи имунната система, генно модифицирани растения и храни, отровни химикали, психогенератори разрушаващи нервната система, електромагнитни вълни, тектонични оръжия (изкуствени земетресения, цунами и др.), както и непрекъснати локални войни в райони на геополитически интерес. Тези хора искат да използват науката за контрол и унищожение, а не за удължаване на живота. За това трябва да сме особено внимателни относно някои научни открития, изследвания и новости, които се предлагат на широката публика и не са предназначени за "богоизбрания елит"!!!.....

Повечето изследвания в областта на фармакологията и търсене "елексира на дълголетие" са насочени именно да разработват скъпи препарати и лекарства за елита и неефикасни или вредни лекарства за простолудие! Повечето научни институти вече работят по тази схема, а някои талантливии учени дори и не подозират за кого точно работят и за какви цели се използват техните открития!...

Разбира се без да бъдем прекалени песимисти, трябва да се имат предвид всички тези скрити механизми (някои го наричат подигравателно "теория на конспирацията") при анализирането на различните теории за стареенето и модерните методи за неговото "прекратяване" (или ускоряване без да знаем!).....

Теоретиците, които изследват стареенето са разделени на два лагера - естествено изхабяване и "планирано" стареене. Първите считат, че промените съпътстващи стареенето, са

неизбежен резултат на самия живот. ДНК започва с времето да допуска грешки при синтезирането на белтъците (протеини) и в следствие на това започват промени в обмяната на веществата, отделят се повече токсини, които постепенно разрушават клетките и организма старее и умира.

Привържениците на "планираното" стареене считат, че самия процес е кодиран и програмиран в организма подобно на половото съзряване. Има доказателства в полза и на двете теории. Изследванията показват, че при еднояйчните близнаци, които имат еднакви гени - имат и еднаква продължителност на живота. Това показва, че темповете на стареене са кодирани по някакъв начин в гените. Разчитането на генома на ДНК, което стана през последните години, дава надежди за напредък на геронтологията, но имайки предвид казаното по-горе, силно се съмнявам, че тези знания скоро ще бъдат използвани в полза на човечеството; по-скоро е вероятно обратното! Трябва да се борим срещу това!

Влиянието на външните фактори за процеса на стареене също е много важно и за това учените се стремят към разкриване на механизмите на взаимодействие между околната среда и гените, които предизвикват стареенето.

Интересни са научните изследвания на клетъчно ниво. Установено е, че клетките в тялото могат да се делят (възпроизвеждат) около 50, пъти след което започват да стареят и умират. Така в живия организъм имаме постоянни процеси на възникване и унищожение: раждане на новите клетки, тяхното стареене и смърт. В организма на човек ежеминутно умират 3 милиарда клетки и част от тях се възстановяват отново. На всеки 90 дни всички основни белтъци (аминокиселини) в тялото се подменят. Животът на червените кръвни клетки - еритроцитите е около 120 - 130 дни. Този на белите кръвни клетки - левкоцитите, като част от имунната система, е още по-къс. Нервните клетки имат по-дълъг живот, но голяма част от тях също умират с времето, включително и невроните в главния мозък (особено при боксьори, скачачи във вода от кула, футболисти и др.).

Отделни тъкани (мускулна, съединителна, тъкани от паренхиматозни органи) взети от човек или животно и присадени в хранителна среда, при периодичната и смяна, могат да преживеят индивида. На А. Коррел му се е отдало по този начин да удължи живота на култивираните клетки до 20 години и повече - извън организма. А. А. Максимов, който повторил тези опити счита, че при постоянна смяна на хранителната среда, тъканите могат да живеят неограничено дълго.

Някои видове прости микроорганизми като инфузории и "чехълчета", в следствие на непрекъснатото си делене, остават "безсмъртни".

А. А. Богомолец считал, че ако всички клетки в човешкото тяло се обновяват с еднаква скорост, то човешкият организъм ще се обнови напълно за 7 години. Това означава, че ако организма като цяло притежава съвършена обмяна на веществата и може периодично да се обновява, то той ще остане вечно млад и няма да старее и умира. По ред причини това не става обаче. Но тази идея би могла да се приложи за удължаване на живота.

Според някои учени, важен дял в процеса на стареене заема хипоталамуса. Той е част от мозъка и управлява хормоните и действието на жлезите с вътрешна секреция. Счита се, че хипоталамуса действа като "часовник на остаряването". Част от хипоталамуса е т.нар. "шишарковидна жлеза" (епифиза), която се намира в центъра на мозъка и все още е с неизяснени функции. В източните езотерични учения този енергиен център е известен като "трето око" (седма чакра или горен Дан-Тян - "поле на еликсира"). Той се свързва с висшите духовни практики използвани в Ци-Гун / Ней-Гун и Йога, а също и с ясновидство.

По проектите за удължаване на живота чрез въздействие на ДНК работят усилено 125 учени от компанията "Фармацевтикалс ди Коста Меза" от Калифорния, под ръководството на Томас Паник. Според този екип процеса на остаряване започва в момента, когато ДНК престане да изпраща инструкции, които "учат" клетките как да се самовъзстановяват. Целта е да се помогне на ДНК, за да може тя да продължи да изпраща тези инструкции (или бързо да ги прекрати?!.....).

Друга теория, която има много привърженици, отделя основна роля на тимусната жлеза. Тя е основна жлеза в имунната система и при раждането на човека тежи около 200 - 250 грама. През пубертета (половото съзряване) тимусната жлеза започва да намалява, а когато теглото и спадне до 60 грама, на практика тя престава да функционира. При провеждани опити с животни,

на които тимусната жлеза се отстранява след раждането, се наблюдава спиране на растежа и имунната им система рязко отслабва.

Учени, като Алън Гоулдстейн от университета "Джордж Вашингтон", считат че в скоро време ще се произвеждат таблетки "тинозинс" - препарат от рода на хормоните, които се произвеждат точно от тимуса. Хора като Гоулдстейн натрапчиво твърдят, че тези препарати представяни като "елексир на дълголетието" трябва да се приемат всекидневно. Остава да се запита какъв ли ще е резултата?!.....

Теорията на Калев Финч също е свързана с хормоните и гените. Според него гените и ДНК допринасят за остаряването по индиректен начин, и че ключът към проблема е в химическите и нервни реакции, които се извършват в мозъка, и в ефекта от тях върху нервната и имунната система. След изследвания върху хипоталамуса, той стига до следното важно заключение: "Бихме могли да ускорим, да забавим или дори да изменим посоката на някои от специфичните аспекти на остаряването, регулирайки взаимната връзка между хипоталамуса, хипофизата и тайните стероиди на половите жлези. Общо взето, намираме се на етап, на който преди петдесет години се намираха проучванията, свързани с рака."

И какъв е този етап, ни разяснява нашия съгражданин д-р Атанас Гълъбов (автор на великолепната книга "Световна конспирация срещу здравето"). Той изнася секретни данни, че метод за лекуване на рака е открит от д-р Роял Реймънд Райф (САЩ) още преди 70 години! С този метод той лекува от рак успешно животни и хора абсолютно безвредно с помощта на прост уред с електромагнитни вълни. Тогава се намесва Американската медицинска асоциация (и тъмните сили стоящи зад нея!) и използват всички средства и цялата си власт, за да потулят откритието на учения и чрез репресии и съдебни дела успяват да го отстранят и съсият финансово и физически, заедно с целия му екип!.....

Хормоналните и химическите теории са доста популярни в САЩ. Те внушават на хората, че с помощта на хапчето ще станат "безсмъртни". Фактите показват обаче, че прехвалените препарати, обещаващи "вечна младост" на зомбираните жизнерадостни идиоти, каквито са повечето хора в САЩ, май ги препращат по-бързо в отвъдното. Така са решили "господарите" от масонерията, тъй като според тях по-голяма част от населението е излишно и изчерпвало жизнените ресурси на земята?!.....

Друга хипотеза, която има доста привърженици, е тази за "свободните радикали" - частици от молекули, получени в резултат на обмяната на веществата, които създават безпорядък в клетъчните механизми, влизайки в реакция с всяка срещната клетка. Те са главни виновници на клетъчно ниво за болести като артериосклероза, рак, болестта на Алцхаймер и др.

Учени от московския "Биотехнологичен институт" откриха ген, забавящ стареенето, който кодира ензима метионинсулфоксидредуктаза (MsrA), предпазващ клетките от разрушителното действие на токсичните форми на кислорода (свободните кислородни радикали). Натрупването на тези свободни радикали е една от причините за стареенето на клетките и организма като цяло. Свободните радикали от своя страна могат да нарушат функцията на гените. В следствие на това кодираните от тях белтъци са с променена структура и водят до загиване на клетките.

Изследователите са открили, че ензима MsrA неутрализира действието на свободните кислородни радикали и по този начин забавя стареенето на клетките. Използвайки неизвестен засега механизъм, ензима освен това предпазва мозъчните клетки, в които настъпват нарушения при кислороден стрес.

Подобно действие върху свободните радикали оказват и т.нар. антиоксиданти: каротин, витамин А, витамин Е, някои ненаситени маслени киселини съдържащи се в растителните масла (зехтин, тиквено олио, орехово олио, сусамено олио и др.), растителни вещества и др.

Учените продължават да търсят ефикасни средства за забавяне на стареенето, а броя на теориите за това се увеличават.

Академик Емануел счита, че с помощта на антиоксидантите продължителността на живота може да се увеличи с 30-40%. Други учени като проф. Владимир Никитин и Рой Уолфорд считат, че ограниченото хранене и специална нискокалорична диета, поддържаща ниски равнища на холестерол и глюкоза, както и умерено лечебно гладуване могат да увеличат почти двойно живота на хората. Експериментите с животни в лабораторни условия доказват тази теория, която е въведена още през 1935 г. Изследванията върху диетата на столетниците от Вилкабамба и Хунза показват, че с храната си те поглъщат на ден средно по 1200 калории, като белтъците не

надминават 40 грама, а мазнините - 19 грама и те са главно от растителен произход. В същото време хранителния порцион на столетниците от Абхазия и Азербайджан е значително по-голям - между 1700-1900 калории, но и там климата е по-суров. Развиването на артериосклероза и сърдечни заболявания при такова хранене са почти изключени. Като правило всички дълголетници са слаби и жилави хора, но има и изключения. Например арменските дълголетници Квада Йонасян (112 г.) и Соня Кведzenia (109 г.) са били много пълни. Майката на Соня, която също е била дълголетница, е била още по-пълна от дъщеря си. Това е парадокс!

Онези учени, които съсредоточават усилията си около системата мозък - ендокринна система - имунна система, като фактори за стареенето (респективно дълголетието) започнаха да създават една нова наука - психоневроендокриноимунология. Този процес е започнал още през 1977 г. и все още не е завършил.

Според друга група учени, забавянето на метаболизма и снижаването на телесната температура, може значително да удължи живота. Факт е, че в природата имаме циклични състояния известни като зимен сън (летаргия), "спящо състояние" при растенията, анабиоза и др. При тези състояния живия организъм забавя функциите си, телесната температура се понижава и така преживява неблагоприятните условия на сезона или други в едно "консервирано състояние". В това отношение има удивителни примери. Например от солни пластове или области на вечен лед със сонди са получавани проби с бактерии замръзнали преди хиляди години. Поставени при благоприятна среда те оживяват и се развиват. От египетските пирамиди са намирани изсушени семена от житни растения, които засадени отново след векове са давали живот! Има и други такива примери.

Биолозите са открили, че ако забавят метаболизма на животните, могат да удължат живота им. При температура 18 С мухите живеят два пъти по-дълго, отколкото при температура 30 С, въпреки че сърцата им работят със същия ритъм. Видовете, които по природа имат по-бавен метаболизъм - включително и тези, които изпадат в летаргичен сън, обикновено живеят по-дълго, докато видовете с бърза обмяна на веществата умират по-рано.

На учените се е отдало да удължат клиничната смърт чрез снижаване температурата на тялото. Според д-р Уолфорд загадката на стареенето е в температурата на тялото. Провежданите от него опити доказват, че ако с помощта на медикаменти или по друг начин температурата на човешкото тяло се понижи с 1-2 С, то продължителността на живота може да се увеличи с 25-30 години.

В САЩ още през 70-те години на ХХ век са правени експерименти в Института по крионика да замразяват живи организми в течен азот при -196 С и след време отново да ги съживят. Подобни опити са правени и с хора, но всички такива експерименти са неуспешни за съжаление.

Някои медици - спекуланти обаче се възползват от наивността на хората и продължават да им предлагат "безсмъртие", разбира се срещу съответните "финикийски знаци", злоупотребявайки с доверието на хората и ограбвайки спестяванията и здравето им!

Все пак метода за охлаждане и намаляване на метаболизма не е за пренебрегване. Известно е, че с помощта на подобни методи индийските и тибетските йоги, както и майсторите на Ци-Гун в Китай, получават необикновени резултати. Има много случаи, когато йоги могат да прекарат в състояние на летаргия (със забавени функции и при ниска температура) дълго време без храна и вода, и при неблагоприятни условия, даже и заровени под земята. Така например известния тибетски йога Миларепа е изкарал без храна и вода цяла зима, затрупан от снега в една пещера. Има йоги и майстори на Ци-Гун, които могат с години да бъдат в такова състояние на летаргия или анабиоза.

В публикуваните наскоро книги на акад. Ернст Мулдашев се твърди, че в Хималаите и Тибет има тайни пещери, където се съхранява генофондът на човечеството - хора от различни цивилизации "консервирани" и намиращи се в състояние на анабиоза ("сомати") от хиляди години! Мулдашев и неговия екип са посещавали някои от тези странни пещери и са имали интересни наблюдения. Според Мулдашев при състоянието "сомати", което могат да постигнат само много напреднали духовно индивиди, водата в организма преминава в т.нар. "четвърто състояние". При това тялото се втвърдява като камък и се запазва неопределено дълго време (векове), като човек остава жив и може да се върне в нормалното си състояние. В тези пещери на

генофонда температурата е винаги постоянна - около 4 С и те се охраняват от мощни психически полета и енергии!.....

И така, както виждаме теориите за стареенето, подмладяването и дълголетие са многобройни и противоречиви. Моето виждане, като оставим настрана сложните хипотези, е че човешкият организъм може да се оприличи на една машина (съвършена или не). В нея е заложен от природата един ресурс за продължителност на живота 120-150 години и повече! Ако поддържа добре "машината" ("чистене", "смазване на чарковете", "умерена експлоатация", "ремонт", "възстановяване" и т.н.) тя може да изкара пълния си ресурс. В противен случай и при небрежно отношение, машината бързо се износва и има кратък живот.

Изкуството да се продължи живота - това е умение да не го съкращаваме! В това отношение може би са точни думите на 138-годишната Хфаф Ласурия от Абхазия, която казва: "Източникът на младостта е у всеки от нас; Само че не всички знаят как да се възползват от него"!.....

В следващите редове ще дадем накратко някои полезни съвети, факти и изследвания относно здравословния и природосъобразен начин на живот, свързани с хранене, хигиена, семейна среда, сексуален живот, физическа дейност и спорт, духовен живот и психическо здраве. В тези области е много важно да се съчетават теорията (научните изследвания) и практиката (опита на дълголетниците).

Хранене

Храненето е един от ключовите фактори за здраве и дълголетие. Не случайно йогите казват, че "човек е това, което яде". С това се обръща внимание върху факта, че човек се храни не само за да поддържа живота си, но и че храненето изгражда тялото. И действително, както споменах и преди, на всеки 90 дни основните белтъци и аминокиселини в тялото се подменят изцяло. "Строителния материал" идва изцяло от храната, която поемаме, за това горното съждение е вярно.

Може да се каже, че повечето от болестите се дължат на неправилно хранене. В модния смисъл на думата всички диети са вредни, защото са едностранчиви, а някои от тях са и антинаучни. Според акад. Д. Ф. Чеботарев храненето е практически единственото средство удължаващо видовата продължителност на живота с 25-40%.

Храненето е важно, но човек "трябва да яде за да живее, а не да живее за да яде!".....

Преди да навлезем в специфичните проблеми на здравословното хранене ще кажем някои важни общи правила:

1. Трябва да се консумират предимно продукти от региона и такива намиращи се най-много на радиус до 300 км. от местообитаването.
2. Да се консумират само екологично чисти продукти без консерванти, подобрители, химикали, изкуствени торове, хранителни бои, хормони, антибиотици и други такива.
3. Да се пие по възможност изворна или минерална вода подходяща за ежедневни нужди. В никой случай да не се пие хлорирана, флуорирана и газирана вода и напитки. Последния вид предизвиква често рак на хранопровода (според изследвания на индийски учени!).
4. Абсолютно са противопоказни генномодифицираните храни, растения и животински продукти от животни хранени с тях, тъй като доказано унищожават имунната система!

Много от известните емулгатори, консерванти и "подобрители" слагани в храните за масова употреба са изключително опасни и вредни. Тук ви представяме една таблица с такива вещества:

Внимание! Екология! Пазар! Икономика!

Ракообразуващи емулгатори:

Новото време, стремителният и понякога недостатъчно обмислен преход към пазарен механизъм, поставят пред хората нови проблеми. Един от тях е наводнението на родния пазар с вносни продоволствени стоки. Би следвало да се знае, че всяка една компания може да произвежда три категории от един и същ продукт: за вътрешно потребление, за експорт в развитите страни и за износ в развиващите са страни. Именно към третата категория се отнася

80% от хранителните продукти и напитки, насочени за експорт от страните на Северна Америка и Западна Европа към страните на Източна Европа. За сведение на потребителите на всяка от опаковките са обозначени със символи така наречените ракообразуващи емулгатори, спомагащи за консервирането на дадения продукт. Ето информацията за тези символи:

- Опасни: E-102, E-110, E-120, E-124, E-127;
- Много опасни: E-123;
- Забранени: E-103, E-105, E-111, E-121, E-125, E-126, E-130, E-152;
- Подозрителни: E-104, E-122, E-141, E-150, E-171, E-173, E-180, E-241, E-477;
- Ракообразуващи: E-131, E-142, E-210, E-211, E-212, E-213, E-215, E-216, E-217, E-240, E-330;
- Разстройство на червата: E-221, E-222, E-223, E-224, E-226;
- Вредни за кожата: E-230, E-231, E-232, E-238;
- Обриви: E-311, E-312, E-313;
- Общо разстройство: E-250, E-251;
- Повишен холестерин: E-320, E-321, E-322;
- Разстройство на стомаха: E-338, E-339, E-340, E-341, E-407, E-450, E-461, E-462, E-463, E-465, E-466;

И така ако прочетете на опаковката на закупената от вас стока един от горепоказаните символи, вие спокойно може да върнете съответната стока обратно.

Много спорове са възникнали около въпроса вегетарианска или месна храна?! Като изключим религиозните аргументи се виждат сериозните преимущества на вегетарианската диета, което обаче не трябва да се абсолютизира, защото води до крайности. Тук бих споменал случая с един колега на баща ми, който след като се пенсионира реши да стане вегетарианец. След една година човекът умря, защото нещата не стават по този начин - отведнъж и драстично!

Много дълголетници от даоските, будистките и индуистките монаси са вегетарианци, но от друга страна по-голяма част от другите дълголетници не са. Явно тук трябва да търсим баланса на нещата.

Факт е, че храносмилателната система на човека и дължината на червата са приспособени повече за растителна (чисто месоядните видове имат по-малка дължина на червата). Човекът е месояден, но прекалената консумация на неподходящо месо крие определени опасности. Сред тях са: отделяната пикочна киселина, урея и токсини, които натоварват бъбреците и черния дроб. Кристалите на пикочната киселина се натрупват постепенно в ставите и водят до артрити, подагра, артрози, деформиращ артрит и др. Това се получава особено при консумация на дивечово месо, карангия и така наречените "деликатеси". При обработка на месото, особено при пържене и печене се отделят канцерогенни вещества като метилколантрен, бензпирен 3-4 и други, които могат да предизвикат различни видове рак. В това отношение най-опасни са колбасите, които се опушват, при което се отделят феноли и бензпирен 3-4. Друг канцероген в колбасите е добавения за стабилизиране на цвета нитрит, който е изключително опасен. За добавяните консерванти вече говорихме.

При консумацията на месо има и други опасности свързани с болести на самите животни: рак, паразити (глисти, тении, трихинелоза и др.), бруцелоза, туларемия, бяс и много други които се прехвърлят и на човека. Не на последно място по вредност са и даваните на животните (особено при промишлено отглеждане) антибиотици, хормони, трупно брашно, химикали и други, които преминават в месото и продуктите. За това е препоръчително да се консумират такива продукти само от домашно и пасищно отглеждани животни, без използване на пестициди.

В хранителните растения се намират почти всички витамини с изключение на B12 и D, които обаче са крайно необходими за кръвните клетки, обмяната на веществата и имунната система. Тези важни витамини могат да се набавят от мляко, сирене, извара и яйца. Редица специалисти, обаче не препоръчват консумацията на яйца, тъй като те съдържат много холестерин, а от езотерична гледна точка привличат негативни сили и енергии, които разрушават психическото здраве.

Доказана е връзката между свръхконсумацията на месо и храни от животински произход, богати на мазнини, със сърдечно-съдовите заболявания, рака и мозъчните удари. Прекалената консумация на месо е свързана също с високо кръвно налягане, инфаркти, рак на дебелото черво, болестта на Алцхаймер, "луда крава", психически заболявания и артериосклероза.

От друга страна продължителната употреба само на растителна храна има и отрицателно въздействие. Големият обем на еднократно поетата храна претоварва стомаха и бързо засища глада, без да са приети нужните количества калории (оптимално 1500-2500 калории на ден) и белтъчини. Освен това трябва да се има предвид, че растителните белтъчини са по-трудно усвоими (от 50% до 80%), докато животинските се усвояват до 98%. Аминокиселинният състав на растителната храна също се счита за недостатъчно пълноценен. С оглед на това специалистите препоръчват тези недостатъци на чисто растителните режими да се коригират с млечно-растителни.

Много специалисти и научни изследвания показват връзка между консумацията на животински мазнини и възникването на ракови и сърдечно-съдови заболявания. С оглед на това се препоръчва те да се заменят с растителни масла, които разтварят холестерина и холестериновите плаки в кръвоносните съдове и съдържат антиоксиданти и други ценни съставки. Полезни в това отношение са студено пресования зехтин, олио от тиквено семе (полезно за простатата), орехово олио, сусамено олио, които съдържат ненаситени мастни киселини.

При средиземноморската кухня, където се употребява много зехтин, сърдечно-съдовите заболявания са сведени до минимум. Така например в Кипър, Гърция, Италия и по островите (Крит и др.) тези заболявания са силно занижени в сравнение със страните от централна Европа и особено САЩ.

От физиологична гледна точка е добре човек винаги да се храни в едни и същи часове и да сдъвква и поглъща бавно храната, тъй като тогава се отключва правилно механизма на засищане. Едно нормално хранене трябва да продължава не по-малко от 30-40 минути. В това отношение изключително вредни са така наречените "заведения за бързо хранене" от типа на "Мак-доналдс" и др. Освен това те предлагат и крайно нездравословна храна (дълбоко замразени меса и храни третираны с хормони и антибиотици), пържени меса и др.

Коментирайки въпросите на здравословното хранене трябва да изтъкнем, че няма такова понятие като "универсална диета". Хората в различните географски области са много различни като нужди на организма и в никой случай не можем да прилагаме еднакви норми и правила примерно за Южна Индия и Екватора и Централна Европа или Сибир!

От гледна точка на източната медицина и даоските практики, хората се подразделят на шест типа, всеки със своите нужди и особености в храненето и начина на живот - горещ, хладен, сух, влажен, слаб и неутрален. По своята природа човек може да се намира в едно, или няколко от дадените състояния на тялото. Този процес е променлив в зависимост от условията и нито едно от състоянията не е постоянно и фиксирано.

1. "Горещият човек" има топло тяло даже в хладно време и за него е характерен червеникав оттенък на кожата. Такива хора са обикновено високо активни. В емоционален план горещите хора са темпераментни, амбициозни и притежават избухлив характер. Излишъкът на горещ компонент се заключава в сухост в устата, напукани бузи, обриви и ранички около носа и бузите, зачервени очи; характерни са също главоболие и усещане за парене при ходене по нужда. Горещото състояние на тялото се задълбочава при приемане на месна храна, а също така печени, препечени, солени и пикантни (лютивни) продукти, алкохол, пушене и големи физически натоварвания. Компенсирането на излишната топлина може да стане чрез консумиране на повече зеленчуци и плодове, течности, а също и чрез изключване от диетата на продукти предизвикващи прилив на топлина в тялото. Коригирането на състоянието трябва да става внимателно, отчитайки типа обмяна на веществата; при този тип месото не трябва изцяло да се изключва от храната, а също да се отчита че горещият човек трудно понася сух климат.

2. "Хладният човек" често не може да се сгрее; дланите и стъпалата на тези хора бързо се охлаждат, а самите те изглеждат бледи. За хладния човек са характерни анемията и лошо функциониране на стомаха, признаци за преохлаждане, чести простуди и хладна пот по дланите и стъпалата. В емоционален план такива хора изглеждат отпуснати и спокойни, и е трудно да бъдат извадени от равновесие. Хладното състояние на тялото се задълбочава при по-голяма консумация на зеленчуци, студена храна, сладко, охладени напитки, салати, плодове; а също хладен и влажен климат. Компенсирането на хладното състояние на тялото може да стане чрез консумация на червено месо (главно задушено, а

не печено и да се избягва прекалено люто и пикантно), зърнени, бобови и топли храни. Притежаващите хладна конституция (структура на тялото) са склонни към преход във влажно и слабо състояние.

3. "Сухият човек" е склонен към бръчки на кожата; за него са характерни сухост в глътката, очите и носните кухини; постоянно кашля, даже при отсъствие на простуда. Характерни признаци са заболяванията на белите дробове и кожата. Като правило тези хора едновременно имат стремеж към горещия тип и емоционалните им характеристики са сходни. Сухото състояние на тялото се усилва при условията характерни и за горещия тип; по-нататъшно влошаване има ако човекът не пие достатъчно течности или яде малко плодове, зеленчуци и овлажняваща храна. Хората от сухия тип могат да бъдат горещи или хладни. Хранителната компенсация за сухо-горещия тип е сходна с препоръките за горещия човек. Тези които спадат към хладния-сух тип тяло трябва да внимават с овлажняващата храна, за да не се преохладят. За тях са подходящи задушени зеленчуци, месо и топли супи.

4. "Влажния човек" не рядко е пълен и за тях са характерни гъбични заболявания, почти постоянна хрема, недостатъчно отделяне на течности и подуване на ставите. За влажния тип са симптоматични ревматизъм, артрит, склонност към тромбози, болки в областта на бъбреците и нарушено отделяне на урина. Влошаване на влажното състояние се получава при приемане на солена, пикантна и тлъста храна, млечни продукти, а също и влажен климат. Хора с влажно-гореща конституция трябва да избягват ястия от пуйка и фазан, манго, ананас, дивечово месо и солени продукти. Влажно-хладния тип трябва да избягва риба, бобови, тестени и зеленчукови храни, студени храни и напитки, млечни продукти, сладолед и сладкиши.

5. "Слабия човек" изглежда винаги болнав, бързо се уморява, уязвим е за стресови ситуации и има слаба имунна система. Храненето при такива хора е хаотично и те често са недохранени. Емоционално тези хора са неустойчиви, болезнено чувствителни и изложени на стрес; психиката им е склонна към параноя, или невротични реакции. Общата слабост на тялото може да се задълбочава от съпътстващите негативни фактори. Често се среща типът хладно-слаба конституция. По-сериозни и даже опасни съчетания са хладно-влажен-слаб тип тяло. Такива хора е необходимо редовно и добре да балансират храненето си. Като задължително условие за постигане на физическо равновесие и нормализация на здравето е получаването на квалифицирана медицинска помощ.

6. "Неутрален човек" - подобна конституция се среща сравнително рядко, тъй като за това е необходимо този човек да живее в идеално подходящи за неговото тяло условия; да притежава отлично психическо и физическо здраве, а също така интуитивно (или съзнателно) да поддържа своето състояние за сметка на правилното ежедневно хранене. Освен балансираната диета, в този случай е необходимо умение да се използват целебни билки за компенсиране на вредните въздействия на обкръжаващата среда, стресовите ситуации, болестите и т.н. Вероятно в определени периоди от живота всеки от нас преминава в неутралното състояние, обаче задържането на това състояние е необикновено трудно. Затова дълголетниците и мъдреците са така малко.

Както виждаме от приложените примери за различните видове конституция, явно няма универсални рецепти касаещи храненето.

Ето и някои общи полезни съвети:

1. Трябва да се пие много вода - до 3 литра на ден; при боледуване до 5-6 литра на ден.
2. Част от водата може да се замени с айран, плодови сокове (неподсладени и без консерванти) и правилно приготвен зелен чай.
3. Храната трябва да съответства на сезона.
4. Периодично трябва да се пости, което не е гладуване а само отказ от определени видове храни.
5. Избягвайте "белите отрови" - сол и рафинирана захар.
6. Избягвайте алкохол, стимуланти, лекарства на химическата промишленост и наркотици. Последните са абсолютно забранени.
7. Основната храна трябва да се състои от зеленчуци и плодове.

8. От месото се допуска предимно риба и пилешко, а също агнешко.
9. Избягвайте пържени, мазни, солени и прекалено сладки храни.
10. Зърнените храни трябва да са в по-малки количества.
11. Храната да се приготвя предимно чрез варене, на пара или задушена. Да се избягва пържене, запържки, печене и препичане. Това важи особено за месото и за пушените меса и колбаси.
12. Да се консумират продуктите с минимална обработка или по възможност сурови (за плодове и зеленчуци) и да се избягват силно рафинирани храни (захар, бял хляб, бяло брашно и др.).
13. Да се следи за алкално-киселинното равновесие в организма и да се избягват храни повишаващи киселинността - месо, колбаси, риба, захар и сладкиши, кафе, черен чай, шоколад, алкохол, тютюн, житни растения. Алкализиращи храни са - плодове, зеленчуци, ядки, семена, картофи.
14. Да се намалят слузообразуващите храни - мазнини, прясно мляко, млечни продукти, масло, мас, лой, сухо и кондензирано мляко.

Хигиена, семейна среда и сексуален живот

Както вече отчетохме, тези фактори са също изключително важни за дълголетието. Повечето от столетниците обичат чистотата и водата. Дори на възраст и в студено време, много от тях се закаляват чрез водни процедури и къпане в извори или вирове сред природата. Използването на лечебни минерални и топли извори за хигиенни цели е полезно за здравето.

Освен пречистващо действие водата има и други свойства, като например да "заземява" и "отмахва" негативните енергии натрупани в ежедневието. Баните, водолечението и контрастните души са много полезни.

При миене и къпане е желателно да се използват неутрални сапуни и да не се прекалява с шампоани и други сапуни, защото те нарушават защитната киселинност на кожата.

Повечето дълголетници имат здрави и стабилни семейства и изграждат хармонични взаимоотношения между съпрузите. При тях не е рядкост 50 и повече години съвместен живот с другия партньор. Обратно на това, изследванията показват, че самотниците, ергените и старите моми бързо се състаряват и умират сравнително млади. При повечето от тях се появяват и редица психически проблеми и отклонения. Могат да се посочат множество такива примери, дори и от личното обкръжение на автора, но това едва ли е необходимо, при положение че има много научни трудове и публикации на психолози, социолози и психиатри.

Сексуалният живот е една много специфична и важна за здравето и дълголетието сфера. Тук трябва да се отчита, че сексуалната енергия е изключително мощен източник на виталност и трябва да се употребява пестеливо и мъдро. Повечето от проучваните от мен столетници имат нормален сексуален живот до дълбока старост; някои от тях са имали деца дори и след сто годишна възраст.

Ключовата дума, както и за повечето неща около дълголетниците е - умереност. Злоупотребата с половата енергия може да доведе до различни заболявания и преждевременна смърт. Строго трябва да се съблюдават интервалите на цикличност и изискванията на годишните сезони. Сексуалните контакти се активират напролет и се увеличават лятото и есента; през зимата трябва да се ограничават или да спрат! За честотата на половите контакти, различните специалисти дават противоречиви данни, но общо взето варират съобразно възрастта, но препоръките са за умереност и въздържание. Междувпрочем опитът показва, че при увеличаване на паузите между половите контакти, интереса и удоволствието от акта нарастват значително.

Един от моите учители, специалист по тибетски Ци-Гун и У-Шу, препоръчваше следната схема изхождайки от източната медицина и даоските практики за отделяне на Цзин (семенна енергия): Пролетно време - веднъж; Лятно време - два пъти; Есенно време - три пъти; Зимата се почива!.....

Партньорът трябва да е само един, да е здрав и да си имате пълно доверие. При половият акт между партньорите се обменят различни видове енергии и този процес се разглежда като средство за духовно израстване, съобразно източните дисциплини - такива като Тантра-Йога, Даосизъм (Дао) и др. Тази материя е доста специфична и изисква специални познания и

подготовка, които едва ли ще почерпите от популярната литература. Във всеки случай трябва да сте внимателни и предпазливи в тази сложна материя.

Физическа дейност и спорт

Това наред с храненето е един изключително важен раздел, определящ фактор за дълголетие на човека. Изследването на биографиите на столетници показва, че почти всички са динамични хора, физически активни и трудолюбиви. В по-голямата си част това са хора на физическия труд - селскостопански работници, овчари, лесничей, учители по бойни изкуства, занаятчии и др. Тези от тях, които са интелектуалци хармонично съчетават умствения с физическия труд или го заместват със спорт, туризъм, разходки сред природата и психофизически дисциплини - Йога, У-Шу, Ци-Гун, Дао-Ин и др. За физическите упражнения и дейност, древната китайска мъдрост казва: "Течащата вода никога не губи свежестта си и в пантите на вратите не се въдят дървояди. Същото е и с физическата и жизнена енергия на човека" ("Алманах на Лю" - III в. пр. Хр.).

Източните дисциплини и по-специално китайските се различават от западните спортове. Тук строго се спазва принципа за умереност и съобразност, избягват се изтощителните упражнения и преумората. Укрепвайки физиката си, в тези дисциплини човек се учи също да концентрира ума си, за да насочва правилно жизнената енергия в тялото, да постига душевно спокойствие, водещо до хармония с природата. В противовес на това, западните спортове залагат повече на състезателната надпревара, гоненето задължително на рекорди и противопоставяне. Шампиономанията износва организма и изследванията показват, че така практикувани състезателните спортове са повече вредни, отколкото полезни за здравето на спортистите. Спонсорите и рекламодателите си пълнят джобовете за сметка на модерните гладиатори и насаждането на лъжлива ценностна система в глобалното общество, чиято цел е хората да се превърнат в лесно манипулирани идиоти! Това е факт!.....

В това отношение особено опасни са т.нар. "олимпийски спортове", където спортистите се тъпчат с анаболи и маркова химия, за да бъдат изстискани като лимони. Сред тези нещастници заболяванията на черния дроб и бъбреците, рака, ставните заболявания, различните травми и смъртта са ежедневие, за което се мълчи!

Според думите на известния наш травматолог и ортопед проф. Димитър Шойлев (също бивш елитен спортист), в момента спортът представлява едно гранично състояние между нормалната физиология и патологията, а това е много страшно!.....В свои интервюта във връзка с последните Олимпийски игри в Атина през 2004 г., той изтъква злоупотребите с допинг сред спортистите, и че спортът се е превърнал в невероятен бизнес на мощната фармацевтична индустрия. По думите на професора, този бизнес е по-печеливш и от наркобизнеса, и не по-малко опасен!.....

Практиката показва, че огромен процент от елитните спортисти, след приключване на състезателната им кариера са инвалиди в една или друга степен. Най-големи увреждания са тези на сърдечно-съдовата система, гръбначния стълб, коленните стави. Проф. Шойлев твърди, че като станат на възраст 90% от спортистите се оплакват от болки в ставите и кръста. Според него най-полезен е нормалния аматьорски спорт, който не си поставя свръх задачи и не гони рекорди и медали, а приоритет е здравето.

От гледна точка на дълголетие, най-полезни за здравето са упражненията и естествените движения, които се практикуват на открито: бягане, плуване, туризъм, спортно ходене, бойни изкуства, Йога, Ци-Гун, Тай-Дзи-Цюан, народни танци и др. От бойните изкуства особено полезни са различните стилове на У-Шу, които развиват цялостно човешкия организъм. Практикуването на Ци-Гун, Дао-Ин и масажи също дава отлични резултати.

Сю Сюн от династия Дзин станал лекар, напускайки поста на държавен чиновник. Той се занимавал с упражнения от Дао-Ин и живял 136 години. Наричали го "Сю Истинския учител" и упражненията, които практикувал са обобщени в книгата "Чудотворно фехтовъчно майсторство" ("Лин дзиен дзъ").

У Дан от Лии, съвременник на династия Дзин, практикувал висшите техники на Ци-Гун и живял 170 години. Лън Циен (150 г.) практикувал Дао-Ин.

Ученикът на Бодхидхарма - Хуей Къ практикувал Ци-Гун и Чан (Дзен) будизъм и живял повече от 100 години.

Други известни майстори на Ци-Гун в Китай са Дзагу Улиб (105 г.), военачалника Дзабархош (118 г.), майстора на У-Шу Сун Ю (100 г.), военачалника Гун Лайфу (138 г.), Сюе Даогуан (114 г.), Хъ Сицин (104 г.). Сред майсторите на У-Шу също има много дълголетници. Повечето от тях са започнали своите занимания с бойни изкуства още като деца или младежи. Известни дълголетници от тази група в Китай са: д-р У Тунан (106 г.), майстор на Тай-Дзи-Цюан; Ян Уейюан (100 г.); майстора на Син-И-Цюан - Уан Джау (100 г.); баба Лю Гуоцин (108 г.), майсторка от школата Ъмей Пай (стил "юмручен бой на птица и животно"); На тази възраст баба Лю може да пренесе две ведра (37 кг.) на разстояние 300 метра. Може също така да вдигне без усилие 34-килограмова пейка с три пръста и да държи със зъбите си ведро с вода, тежащо 18,5 килограма. Бабата е висока, има лъскави черни коси и румено лице. Под нейно ръководство петима от шестчленното ѝ семейство са овладели У-Шу и са основали собствена школа. Десетилетия наред баба Лю се е занимавала с У-Шу, акробатика и е изучила да борави майсторски с различни оръжия.

Най-полезни за здравето са тези физически упражнения, които са естествени, не предизвикват претоварване и преумора, и могат да бъдат практикувани продължително време натоварвайки равномерно цялото тяло. Особено ценни са тези, които изискват висока умствена концентрация и съсредоточеност при изпълнението. В това отношение първокласни упражнения са тези от "вътрешните стилове" на У-Шу, такива като Син-И-Цюан, Па-Куа-Джан, Тай-Дзи-Цюан, Ней-Дзя-Цюан, Лю-Хъ-Па-Фа-Цюан, У-Дзи-Цюан и др.; както и различни видове Ци-Гун.

Заниманията с подходяща психо-физическа дисциплина са изключително интересни и дават ново разбиране за живота. Те спомагат за правилно насочване и канализиране на виталната енергия и постигане на хармония с природата и заобикалящата ни среда. Този вид практика носи огромно удоволствие и радост, и човек се чувства удовлетворен и умиротворен.

Духовен живот и психическо здраве

Тази част от живота на столетниците е също много ценна и важна за изследване. Проучванията показват, че повечето дълголетници са религиозни и вярващи хора. Сред тях има хора от различни религии - християни, мюсюлмани, будисти, даоси и др. Като изключим затворените монашески общности, голяма част от дълголетниците не водят отшелнически живот, а живеят в общество, макар че повечето от тях не живеят в големите градове, а на село. Вярата дисциплинира столетниците и изгражда хармонично вътрешния им мир. За някои от тях практикуването на бойни изкуства, Ци-Гун, калиграфия, медитация и др. се явяват като продължение на религията им и спомагат за обогатяване на духовния живот и укрепват значително психическото им здраве. В това отношение елиминирането и липсата на отрицателни емоции са много важни.

Обобщавайки опита на столетниците от древността, "Медицинския канон" ("Ней Дзин") препоръчва: "Не се оставяй да те подтиснат объркващите мисли; стреми се да си спокоен и оптимистичен; бъди любезен; поддържай се здрав телом и духом. Така човек може да доживее до стогодишна възраст." (IV в. пр. Хр.).

"Медицинския канон" разкрива, че емоционалните и психологическите фактори са между най-важните причини за заболяванията.

Моралните и добродетелни хора живеят по-дълго. Много китайски столетници от древността и днес са обичали духовните занимания и изкуството: философия, музика, шах (уейци), калиграфия, рисуване, аранжиране на цветя и парково изкуство. Четенето на подходящи книги, медитацията и умствения труд спомагат много за дълголетие. Мнозина интелектуалци са създали най-значимите си произведения на преклонна възраст и са развивали докрай творческия си потенциал.

Цао Хуейшан, учен от времето на династия Цин (1644 - 1911 г.), е автор на книгата "Епизодични бележки по здравословния живот" ("Лаолао хън йен"), в която съветва "да не се отказваме от ученето само поради възрастта си". Той отбелязва също: "Човек не бива да обрича ума си на бездействие и да позволява той да се превърне в парче напукано дърво или мъртва пепел... Когато го концентрираме, той няма да се лени да ни служи".

Едно старо двустипие гласи: "Когато съм болен, не викам лекар; книгите поддържат здравето и живота ми!".....

Упражняването на мозъка е от голяма важност и трябва да продължава през целия живот. В системата Йога има един специален раздел Джнана-Йога ("Йога на познанието"), а също и Лайа-Йога. Тези два вида се занимават с философията и природните и езотерични науки, а също и работа с магически диаграми и цветове. В Ци-Гун, даоизма и будизма има аналогични практики, свързани и с медитацията. Специално в Чан (Дзен) будизма е разработена и система на коаните - мисловни задачи и въпроси, чието разрешение понякога отнема години работа над себе си във физически и духовен план.

Научните изследвания показват, че след 40-годишна възраст в човешкия мозък започват дегенеративни процеси. Ако мозъкът се натоварва редовно, той ще атрофира по-бавно. Това се забелязва веднага ако сравним възрастни хора, продължаващи неуморно да се образуват с такива, които рядко използват мозъка си. В много случаи умствената работа спасява от сенилност (състаряване и старческо оглувяване) и деменция. Разбира се съществуват и изключения. Някои столетници, в това число и в България, са абсолютно неграмотни и не могат да четат и пишат. Вероятно при тях други механизми компенсират точно този вид умствена дейност. Някои изследвания обаче, правени в Япония показват, че интелектуалците, които успяват да се съхранят, имат по-добри перспективи за дълголетие от хората на село, които полагат предимно физически труд, за сметка на умствения. Според автора, съчетанието на двете дейности е най-добро във всяко отношение!

Заниманията с медитация (концентрация на ума и висши духовни практики) са един специфичен раздел, на който е посветена голяма част от специалната литература. Тук трудно могат да се дадат готови формули с оглед на това, че съществуват множество школи и направления - източни и западни. Бих дал само някои общи насоки, като например да се ползват автентични източници и автори, и да не се предверяват на всевъзможните популярни писания по въпроса, понякога написани от невежи автори и такива мечтаещи за евтина слава и популярност. Най-точният критерий за оценка на даден авторитет е не това, което той ви казва или наставлява, а неговата биография и начин на живот. При най-малкото разминаване на теория и практика, и при съмнения за демагогски и себични (егоистично - косуматорски подход) наставници, бягайте надалеч от подобни "учители"! Известни насоки можете да получите от препоръчаната и използвана от автора библиография.

В заключение ще кажа една мисъл, която възникна у мен когато наскоро бях на погребението на мой добър приятел, починал преждевременно едва в разцвета на силите си - на 50 години! Човешкият живот е крехък и чувствителен, като свещ на вятър - пази го грижливо и отговорно, за да не угасне преждевременно!.....

София, 26.02.2005 г..

сп. БТА Паралели бр.29 / 1988г.

В СВЕТА НА РАСТЕНИЯТА НАЙ-ДЪЛГОЛЕТНИТЕ ЖИВИ СЪЩЕСТВА

Когато преди 4500 години египтяните градили пирамидите, зеленеещите се и до днес осилести борове в Белите планини в Калифорния /САЩ/ /снимка 1/ са били вече на 400 години. Това стана ясно, след като учени преброиха годишните им кръгове. Извънредно сухият въздух на тази високопланинска пустиня е консервирал някои мъртви осилести борове така добре, че по тях може да се проследи историята на живота им от 8600 години насам. Суровият климат позволява на тези дървета да имат само неколкоседмичен период на растеж на година и осилестите борове живеят, така да се каже, икономично - в почти непрекъснат зимен сън. Този факт сам по себе си не обяснява защо са достигнали до такава дълбока старост. Растителните видове, при които поколенията често се сменят, могат да се нагаждат чрез мутиране към промените в околната среда - например към резки климатични промени или към появата на вредители. За разлика от тези видове осилестите борове вероятно предварително разполагат с голям генетичен потенциал, който им позволява да реагират на различни условия на околната среда. Надземните жизнени функции на могъщите, но сякаш мъртви, причудливи стилове се поемат само от няколко клона, понякога само от един. Неактивните клони вероятно са генетично самостоятелни индивиди, чийто живот е преминал при други условия.

Welwitschia mirabilis се среща само в южноафриканската пустиня Намиб, където почти не вали дъжд. Това растение има уникална стратегия за оцеляване: от горния край на ниското, често зарито стъбло с форма на луковица излизат листа, дълги до осем метра, чийто краища с течение на времето и с растежа умират. По листата има процепи, през които растението поема водните капки, които се образуват от идващата откъм океана мъгла. По време на дълги засушавания растението "изключва" функциите на някои части от листата до такава степен, че изглежда мъртво, и активизира обмяната на веществата едва когато климатичните условия станат благоприятни. По дължината на листата му може да се отчете, че то е на 2000 години.

Когато френският ботаник Мишел Адансон за пръв път съзрял внушителните, изсечени сякаш от сива скала баобаби /снимка 2/, той спонтанно им приписал възраст 5000 години. Досега никой не се е опитал да пререже напречно някое от огромните стъбла, достигащи до девет метра в диаметър, и да шлифова срезната повърхност, за да търси годишни кръгове, тъй като дървесината е силно влакнеста.

Тези дървета могат да съхраняват в дървесината си вода през дългите засушавания, когато хвърлят листата си. При нужда слоновете разцепват с бивните си кората на богатите на вода дървета. Преди няколко години учени определиха възрастта на един отсечен средноголям баобаб: той се оказа на около 1800 години. Така че най-грамадните баобаби биха могли да са значително по-стари.

Лишеите виреят и в най-неблагоприятни за живота кътчета на Земята. Лишеи-кори, като например *Rhizocarpon alpicola* и *R. geographicum*, които виреят върху бели късове кварцит сред ледовете на Шпицберген, растат извънредно бавно - само 3,6 милиметра на век. Според учените някои по-големи екземпляри са на 9000 години.

Предшествениците на секвоята са били съвременници на влечугите от мезозойската ера и са били разпространени в цялото северно полукулобо. Техни потомци - огромни мамонтови дървета - в наши дни съществуват още само по западните склонове на Сиера Невада в Калифорния. Диаметърът на стъблото на тези дървета достига до 12 метра и височина до сто метра и са най-големите живи същества въобще - вероятно на всички времена.

Най-старата секвоя цели 3200 години е устоявала на мълнии и на страстите на пожарите благодарение на дебелината си и устойчива на огъня кора. Огънят е дори нещо като акушер за секвоите, защото отстранява растенията, които са им конкуренти в изхранването, и подготвя почвата за нови семена.

Храстите *Larrea tridentata* са широко разпространени в югозападните части на САЩ. По гъстотата им може да се отчете нивото на валежите. С възрастта от малкото стъбло на храста се появяват летораси, които се вкореняват и образуват нови разклонения. Докато те, търсейки вода, „бягат“ навън, нараствайки с по-малко от милиметър на година, стъблото на кръглото образуване умира. Ботаникът Френк Вазек установи, че по този начин един храст е живял около 11 700 години.

Ficus bengalensis - дърво, което се превръща в цяла гора /снимка 3/ - започва живота си като миниатюрен кълн в натрупалия се хумус в някоя вдлъбнатина в короната на дърво-приемник. После това растение пуска надолу въздушни корени, подобни на пипала. Когато стигнат до земята, те обгръщат дървото-домакин, убиват го и заемат мястото му. След това странното дърво започва да разпростира клоните си неудържимо на всички страни. На определени периоди от тях надолу прорастват нови въздушни клонове, които укрепват и се превръщат в подпорни стъбла. По този начин отделни индивиди се превръщат, разширявайки се, в големи гори, като това става за дълги периоди от време, може би хилядолетия. Същевременно центровете на тези "гори" отдавна са умрели и изгнили.

/"Гео", Хамбург/

ДЪРВЕТА ШАМПИОНИ

Най-големите живи организми на Земята са гигантските секвои, които растат на територията на Националния парк "Секвоя" в Калифорния. А най-голямата между секвоите е известната "Генерал Шерман". Тя достига височина 83 метра и обиколката ѝ (на височина 1,53 метра над земята) е 24,11 метра.

Най-старото дърво на Земята е борът "Метусалем" В планината Сиера Невада. Смята се, че той е на възраст 4600 години. Още не е съществувал Вавилон, до Троянската Война имало хиляда години, а борът "Метусалем" вече бил голямо дърво! На снимката не е този бор, а друг, също много стар, от същия вид. Той е в Националния парк "Иньо" в Калифорния. Има специалисти, които обаче смятат, че най-старите дървета на Земята са австралийските макромации. Изчисляват тяхната възраст на дванадесет хиляди години!

Най-дебелите дървета на Земята са баобабите. Стволовете им достигат до десет метра в диаметър, при обиколка над тридесет метра! На много места такива баобаби се почитат от местното население като свещени дървета.

в. "Старт", бр. 714

Лекарството на бай Данаил

Георги Стойчев

- Как си? . .

Срещнеш приятел, скоро не си го виждал и първо го питаш за здравето...

Когато преди около 20 години някой близък срещал на улицата Данаил Наков, тактично не му задавал този традиционен въпрос. Защото измъченият вид на човека сам говорел. Ясно си личело - не бил здрав Данаил ... А по това време болестите сякаш се надпреварвали към него. Имал ниско кръвно налягане, шипове в колената, кризи в черния дроб, лумбаго, сърдечна аритмия... 11 болести били записани в картоната му. Лекарите се хващали за главата, какво по-първо да лекуват. Вързани били ръцете им и с лекарствата - ако за едно помагали, за друго реакциите били обратни. Сложно, много сложно вървяло лечението...

До оня есенен ден на 1965 година, когато Данаил Наков взел твърдо решение сам да превъзмогне бедите. Тази мисъл му идва след една случка, свързана с железничарската му професия. Работел на гара "Пионер", до "Ловния парк". При маневрата на някаква композиция негов колега, като гледал как ловко се провирал и откачвал и закачвал вагоните, извикал: "Данаиле, ти си бил цял йога, бе!..."

Йога ли?... Веднага си купува малката книжка, в която пише за йогите и за тяхната система от специални упражнения. Защо и той да не опита? И един ден, когато кръвното показвало 60/80, главата му бучала като вулкан и всичко наоколо се въртяло, решава да изпита упражнението, което йогите препоръчвали за такъв случай - свещ (сарвангазана). Още като дете знаел да ходи на ръце, не било трудно да направи челна стойка. Прави я, задържа я. За малко. Пак повтаря... ден, два, седмица, месец... Започва да се чувства по-добре. Кръвното се нормализира. Посъветвал се с лекарите, те го насърчили. Тогава решава да опита и някои други упражнения, да търси в тях лек срещу шиповете, гастрита, сърдечната аритмия... Подтикнало го е наученото, че йогистките оазани (пози) имат физиологично въздействие не само върху мускулатурата, но и върху структурата и функциите на нервните клетки и вътрешните органи. И започва.

Строго се придържа и към принципите за постепенност, постоянство и системност. В помощ са му и някои научени неща от учебника по физиология, от Павловското учение. Изучава различните видове йогистки дишания, съчетава ги със сложните елементи на позите и специалните упражнения. Търси и намира въздействието на различните движения върху коленните стави, върху сърдечния мускул, стените на стомаха... Постепенно елиминира болките от различните си заболявания...

Така изминават 20 години. Сега бай Данаил е на 73 години, пенсионер е. Не пропуска ден, без да играе своите упражнения. Изпълнява ги сам и в домашни условия - използва килимче и ръчно изработени уреди. Владее няколко десетки оазани (някои виждаме на снимките). За болести не говори, защото нищо не го боли. И ако понякога се отбива в поликлиниката, то е, за да си побъбри с някой от лекарите - негови приятели от времето, когато им бе постоянен пациент...

Здрав, жизнен и веселяк, бай Данаил е винаги в движение. Работи. Грижи се за кошерите си в село Храбърско - Софийски окръг. Всичко съчетава със строг хранителен режим - консумира главно мляко и млечни продукти, зеленчуци, плодове, мед, риба. Избягва месото. Напоследък обръща сериозно внимание на закаляването. От известно време спи навън. Даже и сега, през зимата, леглото си е поставил под един навес. Снегът, кажи-речи, е досами него. Но това не го смущава, не му се отразява - няма хрема, кашлица...

- Само дето чашата с вода до мен замръзва - шегува се бай Данаил - Но това не е беда, за моето лекарство не е нужно през нощта да се пие вода...

ТОПОЛОВГРАДСКИТЕ СТОЛЕТНИЦИ

Перка Ванкова, кор. на БТА в Ямбол

Като на длан сред разточителните дипли на Сакара лежи Тополовград. От самите му покрайнини пълзят на юг по хълма 75 000 декара млади предимно борови гори, в чието създаване през последните десетилетия участва с доброволен труд и населението. Макар и дарен щедро от природата, тоя топъл граничен край тънеше някога в забрава и застой. Социалистическата революция го разбуди и активизира за развитие, заложи основите за икономическия му подем.

Сега Тополовград, който не е лишен от драматично минало и в чиито околности личат следи от културата на древни поселници, има и свое пълнокръвно настояще. Той прави силно впечатление с дълголетие на значителна част от жителите си: 38 възрастни мъже и жени там са на повече от деветдесет години. Девет от тях са истински столетници - прекарали един век. На всеки 810 жители на града се пада по един столетник.

Нашата "визита" започнахме при най-стария дядо Костадин Ламбов Карумбашев. Той е роден на 15 септември 1872 година в с. Еля Гинюф, Налгарска околия, в Турция. Сред тополовградчани, които допреди две-три години го срещаха из улиците, яхнал магарето, той е известен с прозвището шейтанът - красноречиво доказателство за жизнелюбивия му и весел нрав.

Посрещна ни приветлив, спретнат старец, който бодро подсказа, че не е загубил интерес към живота и ... труда. Слухът му е отслабнал, но зрението не му изневерява. Цял живот дядо Костадин е пасъл овце, затова млякото, сиренето, кашкавалът са любимата му храна. Той изпива дневно повече от литър мляко. Яде си и всичко друго.

До 105 години доживяла майка му, баба Стояна. Тя народила 12 деца, второто от които бил дядо Костадин. Дълголетие го е наследила и сестра му баба Мария, която заедно със съпруга си столетника Петър Георгиев Върбанов живее стотина метра по-долу в същия квартал.

Сварихме баба Мария и дядо Петър на сянка в двора на прихлупена къщурка. Двамата старци си живеят в хармония и сговор дълги години, но си остават твърде различни един от друг. Дядо Петър е спокоен и благ старец, баба Мария - бързорека и непокорна. Когато той сбърка и намали годините си, тя веднага го поправи: "Как така, та ти си по-голям от мен със седем години, а аз навърших 96."

Животът им на оземлени бежанци не е бил лек. Работили са само земеделие. Нищо съществено не е отличавало скромната им трапеза. Само на голям празник на нея е имало мляко и месо. Дядо Петър никога не е пушил. Накуцва от войната, но не помни да е боледувал сериозно. С баба Мария отгледали шест живи деца, които отдавна са изхвъркнали от гнездото. Тя още върти къщата без тяхна помощ.

Изненада за нас бе и третият столетник, когото посетихме. Наложих се дълго да го търсим из махалата. Открихме го през няколко къщи в двора на дъщеря му, където бе отишъл да провери "дали е изсъхнало сеното". Сто и две годишният дядо Димо Стоянов Митров е все още държелив, изцяло побелял старец, със засукани мустаци. Оказа се и сладкодумен събеседник, който помни доста от преживяното. Учил до трето отделение. Повечето от живота си прекарал като овчар - гледал до 150 глави овце.

Негов връстник е друг столетник в града - дядо Курти Вълчев Палазов. Дългогодишната му работа в тютюневите складове на градските богаташи е изсушила силите му, разрушила здравето му. Срещнахме се и с две столетнички - Мата Стоянова Деведжиева на сто и една години и Злата Петрова Гърбучкова - на сто и четири.

Времето не ни стигна да посетим и останалите трима столетници в града - Атанас Пеев Алигношев, Сребрин Григоров Семерджиев и Яни Атанасов Солаков, които биха ни разказали спомени за освобождението на България от османско иго. Доскоро в града са живели още няколко столетници, между които 115-годишният дядо Петър.

Желанието ни да получим потвърждение за дълголетие в целия район ни заведе в едно от близките села - Хлябово, при баба Тона Янкова Стоянова. Тя е на 96 години. Родила е 14 деца. Оженила пет дъщери и един син, от които има 55 внуци и правнуци и един праправнук.

Баба Тона е все още жизнена - копаеше градината в двора. Хурката е непрекъснато на пояса ѝ. Понякога и в стана на снахата влиза да тъче. Все още паметта ѝ е жива. Без очила преглежда с внуците нова книжка или вестник. Според разказа ѝ боледувала само от жлъчка, но се излекувала с ... ряпа. Известна на времето певица на народни песни, тя и сега обича да си попее, когато няма никой около нея.

Наличието на толкова столетници в малкия градец и околността красноречиво свидетелствува за благотворното влияние на специфичните природо-климатични условия из тия прекрасни южни краища на родината.

БТА "Паралели" 1991г.

ДОЛИНАТА НА СТОЛЕТНИЦИТЕ

Фигурата ѝ е крехка, но погледът и е жив, а орловият нос говори, че това е жена с характер.

Кармен Алдеан Камачо е най-старата жена на планетата. На 117 години тя се чувства в много добра форма. И се забавлява, гледайки лекари, журналисти и фотографи, които се тълпят около нея. Не смята своя случай за нещо изключително: някои от съседите ѝ са живели до 130, дори до 140 години.

в. "24 часа", 08.05.1993г.

На 118 години баба Атидже Старкова може да вдява конец без очила. 103 години е живяла в планината и се е занимавала с отглеждането на овце и кози. Близо век тя яде само мляко и сирене и много рядко вкусва овче месо. Белият хляб в дома ѝ е лукс. За разлика от френската си връстница която пие по чаша вино и пуши по 2 цигари на ден, баба Атидже не познава вкуса на алкохола. Родила е първия си син на 45 години.

в. "Стандарт", 1994г.

Най-старата жена в България влезе в 120-ата си година

от Стела Ковачева

Разград. Вчера баба Акидже Старкова от с. Синя вода отпразнува 119-ия си рожден ден. Родена е на 12 май 1875 г. в с. Върхарий. Старицата е само 2 месеца по-млада от най-възрастната европейка - францужойката Жана Калдер. Най-младият ѝ внук ще навърши скоро 70 години.

Единствената светска нотка на празненството внесе луксозната бонбониера - личен подарък от кмета Гюкчан Ахмед. Миналата година най-възрастната българка получи за зимата 2 т въглища от премиера Беров, за което "Стандарт" писа.

Рожденичката посреща вчера гости до обяд, а след това отиде да помогне на домашните за ронене на царевица.

в. "24 часа" 11.11.2003г.

Албанка живя 123 г.

Най-възрастната жена в Албания почина на 123 години в събота и беше погребана до съпруга си, за когото се омъжила насила, когато била на 14 г., предаде Ройтерс.

Хава Рекса е родена на 22 август 1880 г. в албанското село Шушице, където прекарва целия си живот. Съпругът ѝ умира малко след Втората световна война. До края си тя съжалява, че са я принудили да се омъжи за него. Той бил 60-годишен, с два брака зад гърба си. Рекса имала 6 деца, но 4 умирали малки. Надживява я само една от дъщерите ѝ, която сега е на 80 г.

През целия си живот Рекса се е занимавала със селска работа и с домакинство. Тя е мюсюлманка и не близвала алкохол. За сметка на това пушела, пиела кафе и много обичала масло. Националната търговска банка е давала на Рекса пенсия от 100 долара месечно, за да помага финансово на внука ѝ да се грижи за нея. Банката събирала документи, за да регистрира албанката в Книгата на рекордите "Гинес". Ако процедурата по регистрацията беше изпълнена, Рекса щеше да бъде обявена за човека, живял най-дълго на Земята. (24 часа)

ЗА ДЪЛГИЯ ЖИВОТ

Още през древността са правени опити да се отбележи продължителността на живота: Плиний в 76 година пр. н. е. описал, че между Апенините и река По живеят 54 столетници, 14 на 110 години, 2 на 120, 4 на 130 и 4 на 140 години. По статистически данни през 1885г. в Европа са живели около 3000 души по-възрастни от 100 години. В съответната литература са изброени много случаи на хора. Които до 140, 160 години са запазили работоспособността си и здравия разсъдък; на някои поникнали черни коси и нови зъби. Английският селянин Томас Карне през своите 207 години ПРЕЖивял 12 Крале. Китаецът Ле Чунюн, се твърди, преживял 252 години. До последните си дни събирал лекарствени билки.

По сведения на статистиките, най-много възрастни хора живеят във Уилкабамба (Еквадор), № 1; Хунза (Пакистан) - № 2 и Кавказ - № 3.

168-годишният Ширали Муслимос. Когато го запитали на какво дължи своята бодрост и здраве, той, без да се замисля, отговорил: "Труд. Аз цял живот съм бил зает. Когато човек е зает, времето минава незабелязано. Животът не е зрелище, а сериозно занятие."

в. "Труд", 25.11.2004г.

Най-старият мъж в света обожава бирата

Сто и единадесетгодишният Херман Дьорнеман е най-възрастният германец.

Неговото мото е "Спортът е убийство, истината е в тъмната бира".

Германецът живее в Дюселдорф. Той оглави и класацията на най-възрастните представители на силния пол, след като миналата събота почина "титулярът" - американецът от щата Ню Йорк Фред Хели. Той издъхна 12 дни преди да навърши 114 години. Иначе на планетата живеят 26 жени, които са по-възрастни от Дьорнеман, но той държи първенството сред мъжете, според съставителите на Книгата на рекордите "Гинес" и "Джеронтолъджи рисърч груп".

Роденият на 27 май 1893 г. немец Дьорнеман живее сред най-близките си, които и не помислят да го изпращат в старчески дом, което в Германия е обичайна практика.

Край него са 65-годишната му дъщеря Рита и съпругът ѝ Берхард Клайн.

Зетят твърди, че столетникът имал по някоя болестка, но неизменно присъствал на всички семейни празници и с удоволствие си изпивал дневната доза - халба тъмна бира. Той обожавал единствения си внук, но слабостта му били двамата му правнуци по на 2 и 3 години.

Напоследък Дьорнеман позакъсал с очите, но до 105-ата си година поглъщал роман след роман. Той чувал само с едното ухо, но умът му бил все още завидно бистър.

Дьорнеман е роден в град Есен като най-малкият от 8-те деца в семейството.

Изкарвал си е хляба като електроинженер, преживял е двете световни войни, като през първата бил тежко ранен на Източния фронт. Загубил е съпругата си преди 20 години, малко след това е починал и синът му.

Годината на раждането на Херман Дьорнеман - 1893-а, е паметна за човечеството.

Тогава Рудолф Дизел открива мотора, наречен на неговото име. Двигателят и досега е смятан за върхово постижение в тази област. Същата година Карл Май завършва последния си том "Винету", а Чайковски успява да допише прочутата си Шеста симфония "Патетична" и умира. Пак тогава се раждат лидерът на Китай Мао Цзедун (починал през 1976 г.), командващият хитлеровите ВВС Херман Гьоринг (починал през 1946 г.) и лидерът на ГДР от 1950-1971 г. Валтер Улбрихт (починал през 1973г.).

в. "24 часа", 3.01.2001г.

Те са най-възрастните сестри в света.

Зехра Бекир Мустафа (105г.) е българо-мохамеданка от с. Стремци, Кърджалийско. По Паспорт е родена на 5.08.1896г.

“Моят мъж ме открадна от нивата, докато берях фасул. Влачеше ме през гората и сега на някои от пръстите на краката си нямам нокти. Докара ме 16-годишна в тази къща. Жена му беше умряла и му оставила две деца. Аз му родих още 4”, разказва Зехра. Тя има 51 внуци и правнуци, с двама от които - 2-годишния Джан и 6-годишния Джем позира на снимката.

Селвер Бекир Халил (106г.) е сестра на Зехра и живее в с. Широко поле, Кърджалийско.

В. Стандарт, 31 декември 2004 година, брой 4307

С любов и вяра се живее 100 години

Празникът е в сърцето, а не в джоба, твърди възрастната жена

"Меракът ми е младите да живеят дълго като мен, да имат работа и да раждат много деца" казва столетницата.

Баба Селвер Бекир Халил от кърджалийското село Широко поле ще посрещне за стотен път Нова година. Дребничката женица, попрегърбена вече от тежестта на годините, помни празници и от младостта, и от старостта си. Родена е в друго кърджалийско село - Рани лист. Отгледала е две деца - син и дъщеря. Други две рожби ѝ се споминали невръстни. Има 8 внуци - 5 от сина Хабил и 3 от щерката Саафет. Вече 20 години бабата живее със семейството на внука си Мюмюн Хабил. Въпреки стоте си лазарника тя е пъргава и изключително жизнена. Подкрепя се ужким с бастунче, но като я погледне човек, разбира, че той е по-скоро за авторитет. Прекрасно би се справяла и без него. Бабата миньонче навремето е била хубавица и пъргавелка. Все още се спуска да шета. Първа помощничка е през лятото при низането на тютюна. Хубаво е да имаш възрастен човек у дома, винаги може да ти помогне ако не с друго, то поне със съвет, категорични са внукът Мюмюн и съпругата му Мелиха. За Нова година правнуците на столетницата - 19-годишният Хабил и 15-годишната му сестричка Ширин, са ѝ подготвили изненада. Купили са няколко метра басма за нова одежда за баба Селвер.

в. "Труд", 04.01.2000г.

Ломска столетница се бои само от аероплани

Най-възрастната жена в Ломския край е 101-годишната баба Върба Цветкова. В паспорта ѝ е записана рождена дата 7 август 1899 г. "Аз съм родена на 7 април, на Цветница, за това ме кръстили Върба", коригира официалните документи старицата. Едно време в българските семейства се раждали много дечурлига и хората чакали по няколко месеца. Ако бебетата оживеели, ги вписвали в общината, обяснява баба Върба. Но не прави въпрос за тях - какво са четири месеца пред изживения век и кусур.

“Целия си живот изкарах сред много хора. А сега съм самичка и ми тежи”, казва столетницата от ломския кв. "Младеново". В края на XIX в. селцето се е казвало Голинци и било като пътна спирка на близката Лом паланка. През него минавали керваните с жито и царевица за ломското пристанище. Малката Върба и 7-те ѝ братя и сестри копаели за хляба из големите, но чужди ниви в равнината. През 20-те години Върба се задомила в крайдунавското с. Дреновец. Много работа беше, ама беше и хубаво, спомня си с въздишка столетницата. Днес от многобройните ѝ роднини не е останал почти никой. Смъртта вече не я плаши. Единственото, което я хвърля в ужас, е войната, признава тя. Световните кръвопролития са оставили пълни с мъка бразди в паметта на жената. Тогава умират много млади хора, рухvat къщи, настъпва глад, реди старицата. Балканската и Първата световна война запомнила с денонощната работа по нивите. "Всички мъже бяха на фронта - нямаше кой да оре и жъне" - разказва столетницата. Със страх се връща и към метежната 23-а година. Тогава бунтовниците шурмували ломските казарми

и куршумите свистели край прозорците ѝ. Най-кошмарни сред преживения от бабата век обаче са годините на Втората световна война. Тогава аеропланите бучали над Лом и хвърляли бомби над пристанището. Баба Върба и сега трепери, щом самолет мине над Дунава и нарежда: "Ей, нещо лошо ще става." Но отминат ли авионите, старицата пак става весела.

Всяка сутрин тя кусва по две лъжици мед и хуква от пет часа по двора. Макар и подкарала втори век, още копае градината сади зеленчуци и шиете на машина. Понеже е сама, обикаля комшиите - да се разговори с тях, да им сготви, докато са на работа. "И вие да сте живи и здрави, да ме стигате и задминете!" благослови чрез в. "Труд" баба Върба всички българи.

100-годишният дядо Върбан Стефанов от село Чинтулово, Сливенски окръг

Васил Чапразов

- Говорим си с туй момче - кимва стогодишният дядо Върбан към стареца срещу него. - Често ме заобикаля и все има какво да си кажем.

- Тъй е - съгласява се седемдесетгодишното "момче". - Той ме е кръстил Сандьо.

- Хубаво му е името, а? - радва се дядо Върбан. - Нашенско. А мойто не е тукашно. Денъ съм бил, на дядо ми, ама като сме отишли в Добруджата, чорбаджията, у който сме живеели, поискал да ме кръсти Върбан, на сина си. И се наложил. Майка ми казваше, че не от добро сме побегнали на север. Преди нашето село не се казваше Чинтулово, а Касъмово. Турци живеели в него. Повечето българи се заселили по-после, след Освобождението. Дошли от близките села - Глуфишево, Налбантлари, Дермендере. Нашият род е от Гавраилово. Та тъй, на две години и три месеца, казваше майка ми, ме кръстили. А съм бил роден през 1882 година по дини и грозде. Бях на седем години, когато баща ми почина. Взеха ме от училище да ида да ора същия ден. Единият ми брат беше вече женен, а другият - ерген, та не рачи да иде на нивата. Като пораснах, станах чобанин и на 18 години се задохих. Няколко години няхаме деца. Взехме си едно момиче, а после имахме още трима сина и една дъщеря. Децата правят живота. Тъй и бедната къща е поберекетлия. Е, мизерували сме, особено след Европейската война - седемнайста година. Вдигнем се оттук, от Сливенско, та чак в Карнобашко, там по-имаха - за 200 - 300 кила сено и една кринка зърно.

Дядо Върбан въздъхва изтежко, вдига очи:

- Управата ни беше такава. На фронта сме, стигнахме Мидия, Енос, побеждаваме, а стоим гладни. Защо? Защото синковците, чорбаджийските синове, умориха добитъка, с който ни караха хляб и вода. Аз служих в прославения единайсти полк. Имах ордени за храброст, ама колко момчета погинаха - един господ знае. И все от беднотията, от нашата черга. Гладувахме, ядохме ни въшките, а фабрикантските синове изкараха по някой месец и се прибраха на топло при жените си... По него време фабрикантът Стефанов, от Сливен, имаше 800 милиона лева в швейцарска банка.

- Не се ли умори да живееш?

- Че какво да правя. Животът с всичките си лошовини е хубаво нещо. Особено сега. Що не е жива бабичката!

- А не искаш ли да се ожениш?

- За какво ми е. За да ми помага, трябва да е млада, а за да ме разбира... Добре че са децата! Идват сегиз-тогиз от Сливен. Попочистят, изперат. Стопанство си имам, градинка. Ходя си до кръчмата, до магазина. Тъй срещам повече хора, заговарят ме.

- Дядо Върбане, колко са сто години?

- Колкото са. По вашите сметки сигурно са много. Вие все смятате, гледате часовника, нормата. Колкото и да са, едно да знаете: на белия свят се не кандисва.

в. "Труд", вторник, 4 януари 2000 г.

Българи живеят три века

"Познавах Яне Сандански"

Иванка Лалева; Светлана Василева

Дядо Николай Стоянов Гайгуров е от малцината българи, които са имали шанса да се родят в миналия век, да станат очевидци на исторически сега събития през столетието и да посрещнат новото хилядолетие. Роден е на 27 декември 1897 г. в Мелник и се стяга да отпразнува 104-ия си рожден ден. Бил 13 годишен, когато станал свидетел как турците убили 26-те най-лични българи от Мелнишка околия. Сред тях е бил баща му Стоян Гайгуров, учител и свещеник. Той водил националноосвободителното движение в началото на века. И днес всеки, посетил малкото градче, ще види паметника на учителя свещеник. Синът му видял с очите си как 12 турски щика се забили в тялото му.

Дядо Николай е може би единственият жив, който лично е познавал "царот на Пирина" войводата Яне Сандански. "С него често съм беседвал. Помня го като снажен хубавец, а в разговорите беше тактичен и деликатен. Когато избиха 52-ма четници, които той беше проводил да вземат оръжие от Банско, войводата Сандански пренесе телата им във Влахи и там ги погребва всички заедно. Сред тях бе и моят по-голям брат Димитър. Тая борба, която се водеше по турско в нашия край, никога не съм могъл да я забравя." През 1918 г. дядо Николай бил сред участниците на голямата железничарска стачка. През 1921 г. бяга от България в Съветска Русия. 20 години живял в Одеса, където едновременно работел по докове и учил електроинженерство. "Този период е най-тежкият ми в живота, защото съм работил само за парчето хляб." Съдбата го запилява в Берлин през 1943 г. Дядо Николай помни Втората световна война и казва, че най-омразният му човек бил Хитлер. Наложило му се три месеца да работи в Германия, докато му издадат документ от посолството, за да се завърне в родината.

Сватбата му с леля Добринка, която скоро ще навърши 90 години, е странно свързана със смъртта на цар Борис. Заради кончината му не им позволили да се оженят цял месец, докато траел траурът, а сватбената церемония станала в Петрич, където му кумувала леля Ванга. Дядо Николай не помни колко години трудов стаж има, но казва, че цял живот е работил и сега взима пенсийка от 75 лв. "100 години живот за мен са като изтекли за 1 минута. След 100-ната другите не се броят, но ви уверявам, че животът е много мил и свиден, независимо как го живеете. Аз не съм имал удоволствия, защото съм нямал пари, но обичам книгите и музиката. Свирия на цигулка и флейта." "Питайте ме за политиката", казва дядо Николай и сам отговаря: "Нито едни избори не съм пропуснал, през последните години гласувам само за Иван Костов. В него има много положителни качества, но като че ли не му достига енергия и на останалите умения. Това им пожелавам. Иначе през всичките ми години никога не съм членувал в партия или друго нещо, винаги съм бил неутрален. Не съм човек на крайностите и може би това ми е помогнало да живея толкова дълго време, но е и божа работа. Майка ми също е живяла до 108 години."

в. "24 часа", 01.10.2004г.

Кметът на района поздрави вчера най-възрастната дама в "Младост".

"Добротата е ключ към дълголетие", твърди столетницата

Столътната София Гунева живее в блок 44 в кв. Младост. Вчера за рождения ѝ ден тя бе поздравена лично от кмета на района Иван Карайончев и представители на администрацията на общината. Достолепната дама получи и поздравително писмо от президента, който и пожела още много поводи за щастие.

"Желая ви здраве и още дълги години да ви се радват", пожела на Гунева, кметът на "Младост". Той подари на столътната дама торта, жилетка и цветя. "Решихме, че жилетката е подходящ подарък за възрастен човек, особено за следващия студен сезон", обясни Карайончев.

Оказа се обаче, че вчера жената стана на 100 години и един месец. Истинският и рожден ден всъщност е на 30 август. Преди време тя загубила документите си и при издаването на новата лична карта чиновниците внесли грешната рождена дата. "Така празнувам два пъти, няма нищо лошо", пошегува се София Гунева. Тя дори е благодарна за "подмладяването ѝ". За празника се сетили много от учениците ѝ. Синът ѝ, който е музикант, пък изпълни на цигулка любимата песен.

"Винаги съм правила добро на хората и сега, като виждам как ми се отплащат, ми става драго. Не съм очаквала, че ще плача от щастие", каза Гунева. Според нея доброта е ключът към здравето.

"Единственото, което прави, е че съблюдава стриктно постите", обясни добрата ѝ форма и внукът Драгомир Драганов.

Гунева е родена в Карлово през 1904 г. Домът ѝ делил една ограда с къщата на Васил Левски и е негова далечна роднина. " Като малки непрекъснато играехме в двора на Апостола", разказа 73-годишният ѝ син Димитър, при когото живее. Дъщеря ѝ Марийка пък е на 76 години и живее в провинцията. Рода на баба София продължават още двама внуци и три правнучки. Две години от живота си, между 1924 и 1926, тя учи в Брюксел. Там получила полувисше образование в пансион за девойки. След връщането си започва да преподава френски език в девическото училище в Казанлък, съпругът ѝ пък бил от известните адвокати на града.

След смъртта на мъжа си София идва да живее при семейството на сина си в столицата.

СТОЛЕТНИЦА ЧЕТЕ БЕЗ ОЧИЛА

104-ГОДИШНАТА ФАТМЕ СЕ ГРИЖИ САМА ЗА СЕБЕ СИ

Фатме Хасанова е на 104 години и чете без очила. Тя помни Балканската война и не е боледувала през живота си. Болница вижда дважди. Веднъж я хапе плъх, а през 1944-та я блъска кола.

Живее в Айтос. Грижи се сама за себе си, кокошките и градината. Пазарува лично от магазина и пътем бъбри дълго със съседките.

Родена е в село Брезен, Ардинско. Учи при ходжи в нещо като килийно училище. Може да чете на турски и староарабски.

Столетницата изживява своя век в мизерия. От малка ходи в крпки ѝ яде по комат хляб от царевични кочани на ден. Вдовица е от 1960 година. Сама сее тютюн, за да изгледа сираците.

Надживява три от децата си. Сега рожбите ѝ са в Айтос, а единият син се преселва в Истанбул. Радва се на 18 внуци и 8 правнуци.

До стотната си година чува като радистка. Вече има леки проблеми със слуха. Обаче зрението ѝ е все тъй орлово.

Неотдавна бабата направи фатим. 104-годишната Фатме прочете Корана от кора до кора и Аллах ще ѝ прости всички грехове.

в. "Труд", 04.01.2004г.

Баба Слава от Смолян започна втори век

Величка Иванова

Баба Слава Чолакова от Смолян прехвърли 100-те години и днес е най-възрастната жителка на Смолян. Крехката 102-годишна баба навлиза в своя нов век с изключителна издръжливост, свежа памет и тънко чувство за хумор.

На смолянската улица "Ивайло" 4 в белосания триетажен дом баба Слава се радва на семейна сговорчивост - голямата ѝ фамилия е пръсната из градовете, но зададе ли се празник, за всекиго има празник под покрива на Чолакови.

За 102-ия рожден ден на столетницата - 1 ноември, имаше грамадна торта с 2 свещички за новото летоброене.

"Моите дни да са ваши години" пожелава всекому бабата и реди мъдрости - че с труд и честност всичко се постига и че добрата дума и железни порти отваря, а под домашния покрив трябва да надделява гласът на разума.

Баба Слава е от многолюден род - имала трима братя и три сестри, съпругът ѝ Кольо я напуснал преди 34 години. Но докато били двама, много работили и още повече си вярвали. Макар че гурбетчийството ги е хвърляло в разни посоки и се налагало години тя да е сама и да чака покрай един стар "Сингер". И шевната машина не си знаела годините, с нея обличала коконите от града и съседните села. Баба Слава била модистката на някогашното село Райково.

Сега съм зле с очите и не мога да видя, но чувам, казва бабичката и за утеха подхваща любимата си родопска песен. Столетницата не знае болест и инжекция, силно вярва в Бога и се ядосва, ако младите окъснеят и се прибират по тъмно. Около нея са две внучки и две правнучки, без да се броят пенсионираниите от рода. Те пък се хвалят, че по женска линия всички са доживели дълбоки старини.

в. "Ние жените", бр.29 (724) 20.07 - 26.07.2004г.

Столетницата на Кошарево

Димитър Терзийски

Целувам ръка на баба Петрунка, а тя зарадвана ме прегръща. Хареса ми с вида, походката с бастун и свежия глас. Благодарение на Елена Вутова отидох при нея в кв. "Борово", където изкара зимата на топло при дъщеря си Боряна. Захващаме оживен разговор. Всъщност тя говори, а ние слушаме в захлас.

- Виждам те, ама така - малко терсене - започна баба Петрунка. -И очила имам, и операция правих, ама не виждам добре - окото е повредено!

Петрунка Годорова Кузманова, по баща Дойчинова, е родена на 8 май 1904 г. в с. Гложие, Босилеградско (Югославия), с ЕГН 0405083790 и с постоянен адрес с. Кошарево, Брезнишко. Помни дядо си и баба си, майка Арсена и баща Годор, който починал млад и от дете я оставил сираче.

- Макия ми е родила 9 деца - казва столетницата, - я съм четвърта поред. Пред мен е Евгения, 1902 г. Ожени се за руснак, после отиде у Америка и там умря. Било е по Петрови пости, кога съм се пръкнала, затова ме кръстили Петрунка. Баща ми казал Петра, но мама настояла за Петрунка. Не съм учила и съм неграмотна. Боли ме, че не мога да чета и пиша. От малка съм по работата. Нямам ни детство, ни моминство. Била съм слугиня у 12 чорбаджийски къщи. Нема по-измъчен човек от мене - все овчарка бях! Пасла съм по 50-60 овце, кози, прасета. От време на време и бой ядех, за да ги паса по-добре. Веднъж бях до една гора, когато се подплашия овцете. Казвам на стопанина: "Вук беше, ама овца не можа да отнесе!". Научих се да доя овцете и козите. Имаше млекце, сирене... ама по цял ден търчим, а вечер, вместо да вечерам - заспивам сладко. Къде Димитровден се канех да слугувам - я при стария чорбаджия, я при нов. Обещаваха добра плата, а накрая, ако некой даде пари или руно вълна, вземах и носех на баба. Имаше и такива, които даваха само храна...

Бях 16-годишна, когато дойдох в Кошарево. От Югославия ме преведоха през границата да гледам дете на богати хора. Пак слугиня! Чорбаджийката се качи на коня, аз бягам по него..."

- Как се ожени за Асен? - питам я.

- Откраднали я една вечер! - В разговора влезе 78-годишната ѝ дъщеря.

- Епа убава бех! - Казва баба Петрунка. - Отидох за вода на чешмата у реката. Они ме заобиколия и докачия, като ягне за Гергьовден! Нема кон, нема кола - така ме влачат под мишниците си и право при Асен! Не го познавах, нямала съм нищо с него. Ей така - той ме харесал...

А свекор ми имал 9 деца и дума: "Снао, не бой се! Я имам трой волове, те орат за мене!" (Хвали ѝ се, че има трима синове миньори.)

"Асен беше миньор в Перник - казва тя. - Парите носеше у торбе на стотинки - алуминиеви бяха. Беше беден, поправихме кошарата, там заживяхме!"

В Кошарево баба Петрунка е най-възрастният човек. Всички я уважават. Лятно време е там, а зимата при Боряна. Така цели 13 години. Преди 50 години една циганка ѝ казала: "Ще умреш на Великден!". Затова иска да си ходи в Кошарево. Там и кметицата я уважава, носи ѝ млекце, яйца, пенсийката и помощ от Социални грижи. Само ѝ тежи, че от Патронажа няма храна в събота и неделя. А селото е голямо и хубаво. Има с кого да си продума. Ядосва се, когато ѝ кажат: "Бабо, ти още ли си жива, ма?" Или: "Кога ще умреш?!" А тя не знае омраза, лъжа и алчност. Кръсти се: "Не мога да посегна на чуждо!". У нея празно няма - само работа ѝ дай до преди няколко години. И ливада е косила, смайвала е мъжете. Жито е жънала със сърп и вършитба правила с диканя и коне. А когато дошла вършачката, била все на дулото с вила - да "чушка" плявата. Работила е и малко тютюн. Повечето време козите на селото е пасла - над 200! С много жар и всеотдайност е работила в ТКЗС-то, а сега пенсията ѝ е 65 лв. Асен го убил селският бик и мъката ѝ била голяма. Вярва в Господ, на черква е ходила в Секирна. Дава съвет: "Да си добър!". Проблем ѝ са очите. Изпечена в труда, с побеляла коса, с два зъба на горния венец. Обича да си поспива повечко, да си хапва месце и да си пийва сутрин по чашка ракийка. Когато била млада, тъкала черги, чувала децата си, обичала празниците, за които месела погачи и точела баници. Обикновена трудова жена, добра, работна и жилава българка е баба Петрунка -

столетницата на Кошарево. Целувам ѝ отново с благоговение ръка, правя ѝ поклон и я благославям да е още дълго жива и здрава. Весел юбилей и дълголетие, бабо Петрунке!

в. "Труд", 22.11.2002г.

Баба от Трънско навърши 107 г.

107-годишната Марица Зарева от село Лева река е най-възрастната жена в Трънско. "Родена съм малко след Димитровден (26 октомври - бел. ред.) през 1895 лето. Нашите обаче ме записали през август следващата година, чак тогава намерили време", разказва баба Марица. В паспорта ѝ за рождена дата е записан 17 август 1896 г. Преживяла всички войни от миналия век, вчера баба Марица въобще не се интересуваше от поканата ни в НАТО. "Тя затова прескочи сто лета, защото никога не се е главоболила със световните работи", смята кметът на селото Таско Николов.

Баба Марица не познава буквите, нито ден не е ходила на училище. От покойния си мъж Тома има 4 деца. Сега е жива само 74-годишната ѝ дъщеря Богинка. "Майка ми премина през три века, защото селото има райски въздух, а тя всяка вечер си пийва по чашка шоколадов ликьор", твърди дъщерята Богинка.

в. "Труд", 02.01.2004г.

Столетник посрещна 2004 г. в дефилето

Най-старият човек в Свогенско - дядо Теодосия Стаменов Шуликов от село Миланово, посрещна Новата година, изпълнил един век живот. Стотако, както му викат в селото, навършил трицифрената възраст на 20 декември, а семейството му отпразнувало местния рекорд ден след Коледа. На новогодишната трапеза край дядо Теодосия седнаха снаха му Гинка - вдовица на покойния му син, внучката Виолета със съпруга си Емил и децата им Гергин и Десислава.

"Господ ми е дал здраве, дано други изкарат повече от мен...", пожела старецът, отпивайки глътка люта ракия. Роденият през 1903 г. столетник не могъл да се запише като ученик заради войните. После бил 30 г. овчар в стопанството, бъртал доста време и в мините, и кариерите в дефилето. Днес пенсийката му едва е стигнала 50лв. "Имали друг на моите години из района", пита дядото. "Хе, хе, хе...", усмивка озарява лицето му, щом чува отрицателния отговор. Все Стамболийски и земеделците му били в устата, отколе тачел идеите на оранжевите. Не могъл да гласува на последните избори, защото го болели краката.

БАБА ПРАЗНУВА 103 КУРБАН БАЙРАМ

**"НЕС-КАФЕ, ЙОК ДИЕТИ И РАБОТА!" - ТОВА Е РЕЦЕПТАТА НА
СТОЛЕТНИЦАТА**

Кърджали, Георги Андонов

Баба Сафие Емин от Кърджали за 103-ти път в живота си посреща Курбан Байрам. Въпреки годинките тя спазва всички адети.

В първия ден, наречен "акатма", се включва в приготвянето на смес от брашно, вода и сол. С нея се правят катми. В сряда пък е ред на мекиците. На 20 януари започва истинският курбан.

Напоследък старицата се залежала. Но за празника невидима сила вдига шепата кокали. Става в 4 сабахлем. Прави "абтес" - трикратно ритуално измиване на ръцете, лицето, носа и очите и кара сина си Салибрям да ѝ почете от Корана. Така си спомня имената на починалите близки. Подарявам им една молитва от сърце. Тя ще достигне душите им, защото е отправена на изгрев-слънце. После се облича с кат чисти дрехи. На краката обува "мес" - къси мокасини от естествена кожа, по които няма прашина.

Сбира сънената челяд на двора. Казва им само няколко приказки: "Аллах е като вятъра. Ти не можеш да го видиш. Само го чувстваш. Не се гордей с доброто и не подминавай злото!"

След изморителното утро старицата цял ден не се вдига от постелята. Вечерта се присъединява към трапезата. Освен курбана има баница, баклава, сладко, мекици. Похапва от всичко. Но истински се въодушевява от любимата си напитка "хардалама". След вечерната

молитва бабата УДРЯ любимото си капучино. Преди лягане предупреждава многобройната си фамилия: "Не преждайте! След четири дни навършвам 104 годинки. Пак ще има празник."

Сафие Емин отглежда 5 синове, дъщеря, 16 внуци, 31 правнуци и 4 пра-правнуци. Родена е в Летовник - село под връх Дамбалъ, където хората не боледуват. Едва 45-годишна, остава вдовица. Не се омъжва повторно. Гледа тютюн и с чифт волове работи изполица. Допреди четири десетилетия бабата все още живее под връх Дамбалъ. След това 13 години е при един от синовете в южната ни съседка. Връща се преди осем месеца в Кърджали. Днес за нея се грижи изтърсакът Салиблям. Той е само на половин годинка, когато баща му умира. Ражда го 44-годишна.

Бабата знае над 1000 турски песни. Всеки ден се моли. Лекар за нея още не са викали. Никога не дава черни мисли да я обладаят.

Дълголетницата яде предимно месо. Пада си по кисело мляко, сирене, локум, сладки, бонбони. Не зачита никакви диети. Никой не може да се мери с нея по лакомията ѝ към кафето. Сега е на нес-кафе с мляко. Пие го шербетлия. С него ляга, с него става. Има добър апетит. Само нови документи за самоличност няма, понеже не може да се яви лично за подпис в паспортната служба. В регистрите фигурира с възродителното име Фанка Емилова. Покрай многото подаръци за Байрама кърджалийският кмет ѝ готви ново тескере. Столетницата обещава, че с него ще гласува първа на изборите.

в. "Монитор", вторник 4 март 2003

ЮБИЛЕЙ

Жителите на с. Припек, Варненско, отбелязаха 100-годишнината на Сева Коева Куцарова, родена през 1903 г. Възрастта ѝ е абсолютен рекорд за областта. Сева има 4 деца и освен торта получи и много подаръци.

Вестниците отвъд океана често имат повод да пишат за нашенеца.

Рафаел Папаринов (81г.) е наричан в САЩ "Железният българин". Близко 80 годишен той става шампион в олимпиадите и турнирите за ветерани. От 1994г. до 1999г. той спечелва 213 златни, 65 сребърни и 24 бронзови медала по плуване, скокове във вода, гребане, колоездене, лека атлетика и триатлон.

Китайски майстори на У-Шу - дълголетници.

106 годишния майстор на тай-Дзи-Цюан - У Тунан (1883-1989г.), който е лекар по професия

Хоу Ксиаоксиан (88г) - майстор на Син-И-Цюан от гр. Харбин

Ген Юан тао (81г.) от Тайван, майстор на Син-И, Тай-Дзи и Дзиен-Шу.

Група майстори по Син-И-Цюан от провинция Шанси (1960г.). Сун Тиелин (94г.), първи ред, втори от ляво на дясно; Пу Сюецюан (95г.), първи ред трети от ляво на дясно; Ли Гуйчан (сега - 82г.), трети ред първи от дясно.

Грандмайстор Дуан Чжиян (98г.) майстор на У-Шу, практикува с ученика си Дзян Дзянйе.

Стогодишния майстор на Син-И-Цюан Уан Джю (1891-1991 г.) демонстрира бойни умения със свой ученик.

Дълголетници от Казахстан, Абхазия и Азербайджан.

Ядигар-киши (135г) и неговата жена от Азербайджан

Гюляндам-гаръй (140г), родена през 1837г. В нейна чест на сватбата ѝ (когато е била видна красавица) е написал стихове знаменития азербайджански поет, сега класик Ашуг Алескер

Лесничеят Рустам-киши (102г.) от Азербайджан. Започнал е работа като лесничей през 1896г. (по материали на сп. "Вокруг света" №7/1977г.)

Най-старият жител на с. Тикябанд 142-годишният Меджид Агаев (отдясно) разговаря със свой съелянин. Неотдавна той е бил посетен от лекари, които са му направили основен преглед с научна цел. Те установили: пулс - 62 удара в минута, кръвно налягане - 140/70, също като у идеално здрав 40-годишен "младеж".

Хфаф Ласурия (138 години): "Източникът на младостта е вътре във всеки човек. Но не всички знаят как да го използват".

Миха Джобуа (125 години) и Тандел Джобуа (99 години)

Самодейният хор на дълголетниците в Абхазка АССР. Всички хористи са на около 100 години.

Махти Таркил (106г.) от Абхазия (Грузия).

"И такой вид транспорта не противопоказан", - считает 97-летний Кали Сатбенков

Счастливое семейное долголетие. Анапия Даулетбакова - 107 лет и ее сын Ильяс - 84 года

Столетняя Кайша Ашигалиева не утратила любознательности. С удовольствием рассматривает она с внучкой свежий номер журнала.

102 года прожил Каппас Илюсизов

Век прожила алмаатинка В. Д. Горюнова

Патронаж долгожителей на дому. Председатель общества геронтологов Казахстана, профессор С. И. Карабаева (справа) в семье 96 летнего Е. Наурызбаева

Восьмидесятилетняя дружба связывает 100-летних супругов Мальцевых и 97-летнего Кали Сатбенкова

"И в 120 лет можно приносить пользу людям", - говорит Т. С. Фролова

Сестры Горюновы: Ирина - 88 лет, Анастасия - 99 лет, Варвара - 100 лет

Участник борьбы за установление Советской власти в Семиречье Машанло Исмар (90 лет) интересуется событиями жизни

Охота - лучший отдых для 92-летнего А. Г. Шилова и 94-летнего З. К. Дудченко

Прогулку на водном велосипеде совершают 105-летний К. С. Рябов (справа) и 84-летний Д. Д. Арнаутов

Даже в сильный мороз купается 66-летний Рахимберды Нурбаев в ледяной воде.

"Работа не дает завянуть человеку", - говорит К. С. Рябов, которому 105 лет

"Физический труд показан в любом возрасте", - считают потомственные кузнецы Литвиновы - отец Дмитрий Александрович (82 года) и сын Павел Дмитриевич (62 года)

"Я старый чабан, но душа у меня молодая, глаза не утратили зоркости, а руки - силы", - утверждает А. Утегенов, 94 года

Матрос легендарного русского крейсера "Варяг" Ф. Ф. Семенов в 90 лет сохранил оптимизм и творческую активность

Старейший житель планеты, 168-летний Ширали-баба Муслимов с внуком Эльханом. Барзаву Азербайджанской ССР

Искрометны танцы, чарующи песни единственного в мире фольклорного ансамбля долгожителей Абхазии "Нартаа"

Эстафета молодым. Первый машинист Турксиба 95-летний М. Д. Потороко

Труд старикам - не помеха". П. А. Островерхов, 96 лет.

Казахский акын Джамбул Джабаев, 100 лет

Библиография:

1. Лиу Джънцай. Тайната на дълголетие. Традиционни китайски методи за терапия и упражнения., изд. Хемус, София, 1999 г.
2. Дълголетие. Тонус, терапия, красота, здраве. Зорница Веселинова, в. "Новинар", 06.03.2003 г.
3. Французойка живее, без да яде и да пие от 18 години. Отдадената на Бога е пълна медицинска загадка.; в. "24 часа", 06.01.1994 г.
4. Петър Чолов. Столетниците в България, в. "Новинар", 16.11.1997 г.
5. Много, пък и дълголетни, в. "Орбита", бр. 6, 10.02.1990 г.
6. Долината на столетниците, сп. БТА "Паралели", София, 1991 г.

7. "1266 от българите в избирателните списъци са над 100 годишни", Информация на ГРАО в Интернет, в. "Монитор", 20.10.2001 г.
8. Столетниците във Виетнам, сп. БТА "Паралели", бр. 31, 1989 г.
9. Най-старият човек на планетата, сп. БТА "Паралели", бр. 20, 1988 г.
10. Валерий Ивченко. Здесь старость никогда не наступает, сп. "Вокруг света", №7, 1977 г.
11. 106-годишна кърджалийка не признава топлата вода, Стойко Стоянов, в. "24 часа", 09.05.2002 г.
12. Венцислав Венков. Най-старата дама в Европа живее в Разград и пие всяка вечер по 1 аналгин. На 12 май Атидже Старкова отпочва 119 години, в. "24 часа", 08.05.1993 г.
13. Адриана Попова. Рецептата на дядо Любен от село Мрамор: Пийваш ракийка, ядеш суров качамак, ставаш на 100 години, в. "24 часа", 10.07.2002 г.
14. Защо стареем. Сто години като лъвовете. Проекти за дълголетие; сп. БТА "Паралели" ("Епока", Рим; "Еспресо", Рим), 1988 г.
15. Георги Свещаров. Загадката на стареенето, сп. "Космос", 1978 г.
16. В търсене еликсира на дълголетие, сп. БТА "Паралели" (по сп. "Нюзуик", Ню Йорк), 1990 г.
17. Евгени Алексиев; Красимир Георгиев, Лекарите вече предписват безсмъртие, в. "Ношен труд", 29-30.10.1999 г.
18. Проф. д-р Минко Шейтанов. Мазнини и рак, сп. "Здраве"
19. д-р Даниела Попова. Вегетарианството, сп. "Здраве"
20. Стивън Финдлей; Джоан Силбърнър. Истината за холестерина, сп. БТА "Наука и техника", бр.16, 20-26.04.1990 г.
21. Чарлз Е. Дебъвек. Диети, диети. сп. БТА "Наука и техника", бр.16, 20-26.04.1990 г.
22. Дени Лерон. Храни и целулоза, (по "Решерш", Париж), сп. БТА "Наука и техника", бр.16, 1990 г.
23. Паола Амико. Прекалена химия в кухнята ("Стампа", Милано), сп. БТА "Наука и техника", бр.16, 1990 г.
24. Мира Радева. Проф. Димитър Шойлев, шеф на Клиниката по травматология и ортопедия в "Дианабад": Спортът е коварен!, в. "Труд", 26.08.2004 г.
25. Петър Димков. Българска народна медицина, том 1-3, изд. на БАН, София, 1991-93 г.
26. Петър Дънов. Нова книга за здравето. Здраве, болести, причини, лечение, начин на живот; изд. "Астрала", София, 1993 г.
27. И. И. Брехман. Човекът и биологично активните вещества. Увод във фармакологията на здравето, изд. "Медицина и физкултура", София, 1981 г.
28. д-р Иванка Кирова. 1001 въпроса и отговора за природосъобразен живот, изд. "Д-р Петър Берон", София, 1989 г.
29. Л. П. Леонтьева. Сколъко жит човеку?, изд. "Казахстан", Алма-Ата, 1983 г.
30. Ден Мин Дао. Воин на пути знания; Введение в Дао повседневной жизни, изд. "София", Киев, 1996 г.
31. Секрети за дълголетие. Магията на източната медицина, съставител Леонид Лебедев, изд. "Никра", Варна, 1992 г.
32. Лин Хоушен; Ло Пейюй. Секрети на китайската медицина. 300 въпроса за Ци-Гун, ИК "Златен Дракон", София, 1998 г.