

И ЖИЛИ ДОЛГО И СЧАСТЛИВО

Число долгожителей в области будет расти и дальше

В ЭТОМ ГОДУ САМОМУ СТАРШЕМУ ЧЕЛОВЕКУ В ОБЛАСТИ ИСПОЛНИТСЯ 111 ЛЕТ! ВСЕГО ЖЕ В РЕГИОНЕ ПРОЖИВАЕТ БОЛЬШЕ ТРЕХ ТЫСЯЧ ДОЛГОЖИТЕЛЕЙ.

Что их объединяет и что они сами думают о своем возрасте?

ОТ 90 И СТАРШЕ

«По сравнению с ними я еще молодой», – смеется Борис Наумович Горелик, которому в этом году исполнится 93 года, и – обращаясь к жене: – Ты ведь тоже долгожительница как-никак». «Да какая я долгожительница! Подумаешь, 86 лет», – подхватывает Руфь Давыдовна.

Формально она права. По градации, которую использует ВОЗ, под эту категорию попадают люди старше 90 лет.

«Мы анализировали образ жизни долгожителей. Нельзя сказать, что абсолютно у всех в молодости он был здоровым, – комментирует Татьяна БОЛОТНОВА, доктор медицинских наук, профессор, заслуженный врач РФ. – Многие из них перенесли инфекционные заболевания, например, тиф. Они родились еще в начале XX века, пережили войну и разруху. Большинство долгожителей объединяет то, что они вели активный образ жизни и работали практически всю жизнь. Около половины – чуть ли не до 70 лет».

«ПОМНЮ ВСЕ!»

На долю Бориса Наумовича выпало немало испытаний. На протяжении всей войны он с другими экспертами-старшинами готовил радистов на фронт. Когда с парнями стало туго, начали призывать и обучать девушек. О том, что многие из них погибли, он до сих пор не может вспомнить без слез. Кстати, свою память долгожитель называет «сумасшедшей» и признается: «Я все помню досконально – от начала до конца. Мне иногда даже самому не по себе становится».

Он помнит все – и то, как с братом по очереди носили одну пару ботинок на двоих, и то, как по дороге в школу покупал на одну копейку два больших калача, и то, что его семья 15 суток добиралась из Белоруссии на Дальний Восток, и в Биробиджан до мелочей. Они приехали именно 3 марта 1936 года. Помнит свое ранение осколком мины и даже боль, которую тогда почувствовал не сразу, тоже, кажется, помнит. И, конечно, в мельчайших подробностях

он может рассказать, как познакомился со своей женой Руфь Давыдовной – как он ее ласково называет. Впрочем, не хуже об этом помнит и сама Руфь Давыдовна, хотя Борис Наумович уверяет: «У девочки память

в войне, тяжелое пулевое ранение и огромный стаж работы – военрук, народный следователь, районный прокурор, заместитель начальника следственного управления областного УВД... «В моей жизни было много яркого – работа, рождение детей», – говорит он. Сейчас долгожитель пишет мемуары – от руки, обычным карандашом. Но публиковать не собирается, смеется: «Только для внутреннего пользования». Впрочем, читать есть кому – в большой семье Рыбака есть и дети, и вну-

своим здоровьем. Сейчас их образ жизни в целом соответствует тому, что мы пропагандируем, – правильное питание и отсутствие вредных привычек. Кроме того, сегодня лица старшего возраста и долгожители наблюдают в поликлиниках, доступная высококвалифицированная помощь позволяет им тпательно сле-



Супруги Горелик (слева) и Андрей Рыбак (справа) гордятся исключительной памятью: свою жизнь они помнят

хуже, чем у мальчиков, это я вам точно говорю».

А познакомился он на танцах, которые оба просто обожали. И эту любовь, как и любовь друг к другу, пронесли через всю жизнь. «Самая большая радость для нас сегодня в том, что мы вместе, – не сомневаются супруги. – Вместе уже 67 лет». Кстати, последний раз они танцевали всего год назад в санатории. «Вы не представляете, как нам хлопало! – говорит Борис Наумович. – И я даже забыл, что мне было 92 года». «Нам все кажется, что мы еще молодые и сейчас побежим на танцы», – смеются супруги.

РЕЦЕПТ ДОЛГОЛЕТИЯ

В свои 90 лет Андрей Васильевич Рыбак тоже чувствует себя молодым. Хотя за плечами у него – участие

ки, и правнуки. А вот родители самого Андрея Васильевича умерли рано.

Татьяна Болотнова отмечает: «Многое определяет наследственность. Почти у половины долгожителей,

длит за своим здоровьем».

– Я никогда не злоупотреблял спиртными напитками, – делится секретами своего долголетия Андрей Васильевич. – А последние 15–20 лет я совсем перестал их пить. В 40 с лишним лет бросил курить. Всегда много времени проводил на природе. Я большой любитель охоты – с 12 лет с ружьем. Много рыбачил. Бывает, раннее утро, а я уже на озере. Как говорится, не ради продовольствия, а ради удовольствия. В общем, вел разумный образ жизни.

А еще Андрей Васильевич вспомнил другого всем известного долгожителя – Владимира Зельдина и его слова о том, что каждый день нужно проживать с любовью. Похоже, этот рецепт и в самом деле работает.

Ульяна ПЛЮСНИНА

Фото Екатерины ХРИСТОЗОВОЙ, Елены АТАЛКОВОЙ

КОММЕНТАРИЙ ЭКСПЕРТА

Маргарита БАБУШКИНА, директор областного геронтологического центра:

– У нас реализуются разные программы, проекты, направленные на поддержание активного долголетия. Участие в них помогает пожилым людям чувствовать себя нужными. Например,

с 2013 года в Тюмени создан и действует по настоящее время волонтерский отряд из пожилых людей. Одной из участниц этого объединения 86 лет! И она помогает пожилым, которые даже младше ее. Общение – главная потребность многих людей старшего возраста. С этой целью в учреждении работают различные клубы и секции, проводятся оздоровительные курсы.

ФОТОФАКТ



Самый пожилой житель области – 110-летний Капкен Сулейманов из Омутинского района. У него было 10 детей. Сейчас у акакала 24 внука, 14 правнуков и 4 праправнука. Фото с сайта islamnews.ru

МНЕНИЕ ДОКТОРА

Татьяна БОЛОТНОВА, доктор медицинских наук, профессор, заслуженный врач РФ:

– Сегодня в нашем регионе и в целом в РФ растет средняя продолжительность жизни. Общество стареет: доля пожилых (старше 60 лет) и долгожителей (старше 90 лет) увеличивается. Сказывается несколько факторов. Во-первых, наличие в регионе квалифицированной медицинской

помощи и различных профилактических программ. Во-вторых, улучшение качества социальной помощи. Можно даже не разглагольствовать, а привести пример – создание на базе поликлиник региона отделений медико-социальной помощи для пожилых людей. Врачи и медсестры этих отделений прошли обучение в нашей академии. Полученные знания позволяют им правильно оказывать помощь лицам пожилого возраста и долгожителям. Одновременно с ними там трудятся и соцработники.

КСТАТИ

3169 долгожителей в Тюменской области, в этом году 25 из них отметят свой 100-летний юбилей, еще двум исполнится 105 лет.

1293 долгожителя живут в Тюмени, остальные – в городах и районах области. 86% долгожителей – женщины. Это общемировая тенденция. Мужчины (особенно молодого трудоспособного возраста) больше подвержены заболеваниям сердечно-сосудистой системы и часто умирают в более молодом возрасте.