|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Постулати здоров’я українських старожилів.  **Фахова стаття** | Друк. | Гуржіївські історичні читання: Збірник наукових праць / Ред.кол.: В.А. Смолій, О.І. Гуржій, А.Г. Морозов та ін. – Черкаси: Вид Чабаненко Ю.А., 2014. – Вип. 7. | С. 196-198  (9 с.) |  |

**Н.М. Мартиненко**

**ПОСТУЛАТИ ЗДОРОВ’Я УКРАЇНСЬКИХ СТАРОЖИЛІВ**

Стаття присвячена дослідженню основоположних принципів здорового способу життя. Авторка підкреслює, що процес формування індивідуальної культури здоров’я є тривалим і має здійснюватися поступово. Нагальною потребою сучасного етапу розвитку цивілізації є створення умов для виховання внутрішньої потреби кожної людини підтримувати власне фізичне, психологічне, соціальне та духовне здоров’я. Для рішення цього завдання авторка пропонує звернутися до джерел мудрості представників попередніх поколінь, порівнюючи поради надані лікарем, академіком Миколою Амосовим (який прожив 89 років) та старожилом Андрієм Вороном (прожив 104 роки). В результаті, виведено деякі постулати здоров’я.

*Ключові слова: культура здоров’я, здоровий спосіб життя, фізична культура, раціональне харчування, духовне та соціальне здоров’я.*

**Nataliya Martynenko**

**HEALTH POSTULATES OF UKRAINIAN LONG-LIVERS**

Article deals with an investigation of the main principles of healthy way of life. Author underlines that the process of individual health culture formation is long and has to be permanent process. Among the urgent needs of contemporary civilization there is a creation of conditions for physical, psychological, social and spiritual health. In such situation it would be nice to analyze the wisdom of previous generations. Author compares advices of two long-livers: famous doctor and surgeon, academician Mykola Amosov (lived about 89 years) and old-liver Andrii Voron (lived about 104 years). In conclusion, there are some common postulates of health.

*Key words: culture of health, healthy way of life, physical culture, rational nutrition, spiritual and social health.*

*«І повинні бути в чистоті тілесній, як і душі наші,*

*Які ніколи не вмирають і не завмирають за час смерті*

*тілес наших»*

*Велесова книга*

Проблема здоров’я завжди існувала і лише дещо коректувалася із зміною історичних епох і розвитком культури людства. Наші предки жили у балансі з природою та її ритмами. Процес формування індивідуальної культури здоров’я здійснювався поступово і був важливою частиною загальної культури людини [1, 10].

Сучасний рівень розвитку цивілізації суттєво змінив умови життя і праці. Вся сукупність факторів діяльності людини негативно впливає на фізичне, психологічне, соціальне та духовне здоров’я. Ми втрачаємо внутрішню рівновагу і відчуття душевного комфорту, поступово просуваючись шляхом, який веде до маніфестації захворювання.

На наш погляд, є сенс звернутися до джерел мудрості попередніх поколінь на долю яких випало багато випробувань. Прислухатися до порад українських старожилів. Пізнати, так званий «кодекс свідомого довгожительства».

Видатний український хірург Микола Амосов підкреслював: «не сподівайтеся, що лікарі зроблять вас здоровими. Вони можуть врятувати життя, навіть, вилікувати хворобу, підвівши до старту, надалі ж ви маєте рухатися життєвим шляхом розраховуючи тільки на себе» [2]. Вітчизняні і зарубіжні вчені встановили чинники, які найбільше впливають на здоров’я людини: спадковість або генетичний фактор (20 %); природні умови чи екологічна ситуація (20 %); 50 % харчування та спосіб життя; і лише 10 % від системи охорони здоров’я. М. Амосов підкреслював, що 90 % людей за умови правильного способу життя були б здоровими. І він пропонує кілька важливих кроків щодо збереження здоров’я і профілактики значної кількості хвороб. Лікарі, найчастіше мають справу із хворобами, а здоров’я треба підтримувати й здобувати самостійно, тренуючись, бо здоров’я – це резервний потенціал органів й усієї нашої фізіології. Він необхідний, щоб підтримувати нормальні функціональні показники (у стані спокою й при фізичних навантаженнях), щоб не захворіти, а занедужавши, по можливості не вмерти. Щоб не боятися протягів, застуд, і взагалі, щоб добре працювалося, спалося, «їлося й пилося»… Саме задля цього потрібні тренування, фізичні вправи і навантаження. Так говорить лікар, а старожили, звичайні мудрі люди говорять так: «Прислухайся до того, що нам заповідано: «В поті чола будеш їсти хліб свій». Це не покара, це вимога, припис. Щоденний хліб (їжу) треба заслужити. Кожного дня вчинити якесь зусилля − до поту. Чи то робота, чи швидка хода, біг. Із пóтом вийде «недобра сіль і недобрі нерви». Ви помітили, коли ми хворі чи дуже схвильовані, нас обливає потом. Важку роботу немічні можуть замінити постуванням. Та ж поміч» [3, 5]. «Пости − найбільша благодать. Ніщо не кріпить і не молодить так, як постування. Кістки стають легкими, як у птиці. А серце веселе, як у молодої людини. Постування дає можливість помолодшати на кілька років.

Але не їсти м’яса − ще не піст. Не «їсти» свого ближнього − ось перший крок до посту. Піст − це не традиція, не біблійний припис, не жертва Богу. Це вияв любові до Бога»...[3, 6]. Піст не просто дієта. Тут очевидною і необхідною є духовна складова.

Внутрішнє почуття гармонії з природою – обов’язкова річ для кожного з нас. Старожил Андрій Ворон радив навчитися бачити довкола все живе і радіти йому − бадилині, дереву, птиці, тварині, землі, небу. Він пропонував вдивлятися в них добрими очима, з уважним серцем – і вірив, що відкриються людині такі знання, які неможливо віднайти у книгах.

Візьміть за звичай кілька хвилин всякої пори постояти босоніж на землі. Шукайте нагоди побути біля води. Вона зніме втому, «промиє думку». З водою треба говорити, бо й вона несе інформацію. Щоранку добре облитися водою. Спочатку гарячою – «розігріти приспану кров». Потім холодною − загартувати «жили і нерви, розбудити серце». Пийте чисту воду, не чекаючи спраги. То найкращі ліки. Не пийте солодкої і солоної (мінеральної) вод із пляшок. Перша роз’їсть печінку, друга замурує судини [3, 5].

Хвороби, прагнення їх уникнути, щоб вижити, змушували людей шукати способи їх лікування та запобігання їм. Значну роль серед запобіжних заходів відіграло використання природних сил (води, повітря, сонця), а також фітотерапевтичних засобів, виявлених емпірично.

Життєвий досвід із формування, збереження, зміцнення і відновлення здоров’я стає цінним набутком поколінь. Звернімося до порад старожила Андрія Ворона. Він зауважував, що груша – корисний плід для чоловіків. Але лікувальна груша тільки та, що пахне. До того ж вона понижує тиск. Не можна їсти гнилих груш. Люди забувають, що ліки ростуть із землі. Наприклад, гречка. Вона нормалізує тиск, допомагає при цукровому діабеті. Гречка може замінити хворому картоплю і хліб. Усім, хто хворіє на склероз, ревматизм, запалення суглобів, також треба включити гречку до свого меню. Гречка зміцнює судини, позитивно впливає на зір. Селера, журавлина, грейпфрут − понижують тиск [3, 14].

Микола Амосов зауважував, що хворобу відчуває кожна людина. Він вважав, що це розлад функцій, який заважає відчувати щастя і радість життя. Причини також відомі: зовнішні чинники: інфекції, екологічна ситуація, суспільні потрясіння, власна нерозумна поведінка. Іноді, вроджені дефекти. Він стверджував, що природа людини міцна. Принаймні, у більшості людей. Незначних хвороб не уникнути, вони є часткою нашого життя, а серйозні є наслідком нерозумного способу життя: зниження резервів організму в результаті детренованості. Зовнішні умови: бідність, стреси – другорядні [2].

Про необхідність витримки говорив і старожил Андрій Ворон: «Не нарікайте на нужду, нещастя, невдачі. Вони − найкращі вчителі. В таборах, де було голодно і холодно, люди чулися дуже здоровими і міцними духом.

Приймайте усе, що випадає на долю, як хворі приймають ліки. Оздоровлення тіла − ось смисл цих ліків. Приймайте смиренно все, що стається, навіть найгірше, бо смисл гірких прикростей є духовне здоров’я і цілісність життя.

Не варто боятися смертного часу, людина має бути готовою віддати Богу те, що від нього отримала. І знову порада старожила: «Більше крутіться. Камінь, що котиться, мохом не поростає. Клопоти нас тримають на землі. Не ухиляйтесь від них, але не дайте їм панувати над вами. Ніколи не бійтеся починати і вивчати нового діла – це шанс для оновлення [3, 9]. У всьому новому, навіть у біді, шукайте щось корисне і повчальне для себе. Людина оновлюється кожні 7-8 років, і тілом, і духом. Тому не стримуй себе, якщо доля посилає нову справу, нову дорогу» [3, 11].

Тренування резервів організму має бути розумним. Це означає поступові, наполегливі вправи. Микола Амосов закликав щодня додавати від 3 до 5% фізичного навантаження від досягнутого рівня, рахуючи рухи, швидкість, відстань, залежно від віку, й базового стану здоров’я. Це стосувалося загартовування, загоряння, і, навіть, роботи.

Говорячи про сутність тренування, академік М. Амосов зазначав, що це режим обмеження і навантаження. Три головних пункти:

Режим обмеження і навантаження (РОН)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Перший — ***їжа*** з мінімумом жирів, 300 г овочів і фруктів щодня, і щоб вага дорівнювала цифрі зросту мінус 100. | Другий — ***фізкультура***. Тут дещо складніше. Вона всім потрібна, особливо дітям і старим. | Третій пункт важливий: ***управління психікою***. «Вчіться володіти собою» [2]. |
| *Ті ж самі поради «звичайної», просто мудрої людини з народу А. Ворона:* | | |
| Не переїдайте!  Щодень на столі мають бути овочі. Вранці доцільно їсти більше, увечері − менше. Їсти краще «жменьками», але часто. Щоб менше їсти, доцільно пити багато води і узварів, їсти грубу і сиру городину [3, 6]. Вечеряти треба легко не пізніше 19 години [3, 27]. Солі цурайтесь. Є три найбільші білі шкоди для чоловіка: сіль, цукор і білий хліб. Ще й четверта є: горілка, якщо вона бере гору над ним [3, 6]. | Зусилля тіла мають бути продуктивними. Тоді природа дає силу. Завзяті спортсмени, зазвичай, силу розгублюють, бо зусилля тіла їх марні, енергія пуста. Люди, що працюють у полі, в лісі, на будові, здебільшого міцні до старості [3, 10]. Змагайся, щоб усе тіло твоє працювало, як серце: то напружувалось, то розслаблялось [3, 26]. | Довговічність – це вміння довгий час залишатися людяним.  Якщо даєте опору іншим, й самі її матимете. Якщо допомагаєте людям досягти успіху, й самі його досягнете. Бути людяним – не означає всіх любити. Можна зневажати деяких людей, але залишатися з ними людяним – треба. Не для них – для себе. В цьому духовна чистота.  Людяність позбавляє тривожності [3, 24]. Виховуйте волю розуму і спокій душі [3, 7]. |

Впадає в око, що поради геніального хірурга М.Амосова здебільшого адресовані міському населенню. Аналізуючи значну практику та власні спостереження, він говорив: «Оскільки зараз на роботі майже ніхто фізично не перенапружується, то для здоров’я корисно приділяти вправам годину. Але «нормальній людині» не вистачає для цього характеру. Тому має сенс приділяти гімнастиці, принаймні, 20-30 хвилин. Це приблизно 1000 рухів, краще з гантелями по 2-5 кг. Раджу робити вправи перед телевізором, коли «Новини» показують, щоб зекономити час. На додаток до фізкультури бажано виділити ділянку для піших прогулянок (не менш кілометра). Це корисно і зберігає нерви» [2].

А для сільського населення старожили радять: «Менше посижкуй, але спи вдосталь. Літній чоловік, котрий не при роботі, має ходити щодня по 2-3 години без огляду на погоду.

Намагайтеся більше бути просто неба. Привчіть себе жити в прохолодному помешканні. Досить, щоб ноги і руки були в теплі, а голова − в свіжості. Тіло марніє і старіє від тепла» [3,7].

Коли прикро на душі, треба багато ходити. Краще полем, лісом, над водою. Вода понесе твою журу. Але пам’ятайте: найкращими ліками для тіла і душі є піст, молитва і робота для рук.

Розпочинайте і завершуйте день з подяки. А перед сном вручайте Господу свою душу до нового дня.

Приймайте радощі і знегоди з подякою. Все це милість Божа. Навіть випробовування. Бог ніколи не посилає більше, ніж ми можемо знести. Що більші випробовування, то більше маєте робити.

У тиху годину сідайте у самоті і споглядайте світ природи, намагаючись розчинитися в ньому. І серце наллється спокоєм.

Кожна ранкова зоря є ніби новим життям. Є сенс прагнути, щоб кожен день залишив по собі любовно зроблену справу, набуте знання, якесь добре зусилля над собою. Так за роки, десятиліття можна оновою людиною.

Тим, хто курить, п’є, гуляє, лихословить, вдається до грошових ігор, можна порадити − не впадайте у відчай. Досить викорінити один порок, а інші десять зникнуть. Лише прислухайтесь до своєї душі. Усі добрі закони записані там [3, 8].

Рецепти досягнення внутрішньої душевної рівноваги пропонував і М.Амосов. Сам він користувався простим способом: коли виділялася значна кількість адреналіну, фіксував увагу на ритмічному повільному диханні й намагався розслабити м’язи. Найліпше в такі моменти, на його погляд, було б зробити енергійну гімнастику, на жаль, ситуація, не дозволяє реалізувати це одразу. Все одно, щойно з’явиться можливість — працюйте. Надлишок адреналіну спалюється при фізичних вправах, і судини й органи звільняються від спазмів. Тварини звільняються від стресів тікаючи від небезпеки або вступаючи у протиборство.

Про принципи «розумного харчування» пропонують замислитися всі старожили. «Голодний звір хитріший і спритніший за ситу людину, від переситу і розпусти патриціїв римська імперія впала» [3, 12]. Найпоживніші овочі ті, що напоєні сонцем. Перший − буряк, немає на землі ліпшої їжі, а також, квасоля, гарбуз, ягоди, морква, томати, перець, шпинат, салат, яблука, виноград, сливи... найліпша їжа, але й ліки: буряк, огірки, цибуля, кисле молоко, риба, каша (пшоно, гречка, кукурудза, квасоля), яблуко, ягоди і горіхи [3, 23].

М’ясо їсти можна. Але рідко. Не їжте свинину, не одного вона передчасно понесла на той світ. Погана їжа − ковбаса, смажена картопля, печиво, солодощі, консерви, маринади. Хороша − крупи, квасоля, зеленина [3, 6].

Гризіть моркву - будете легкі і моторні, як зайці. Якщо її їсти з олією чи сметаною - користь подвійна. Хто любить масне, слід більше їсти редьки. Редькою також укріпите печінку, нирки, судини, волосся.

Нехай поради щодо раціональності харчування не обтяжують вас. Уважайте за необхідність, згодом це стане звичкою. А далі – благом [3, 18].

Отже, просте порівняння досвіду двох людей, які прожили довге плідне життя дає нам можливість узагальнити необхідні постулати свідомого довгожительства:

1. Природа і суспільство не спричиняють хвороб. У виникненні більшості захворювань винна сама людина. Найчастіше людина хворіє від лінощів і жадібності, іноді від нерозумності.
2. Не сподівайтеся, на медицину. Вона непогано лікує значну кількість хвороб, але не може зробити людину здоровою… Іноді вони перебільшують слабкість людини і потенціал своєї науки.
3. Щоб стати здоровим, необхідні власні зусилля. Постійні й значні. Замінити їх нічим неможливо. На щастя, людина настільки досконала, що повернути здоров’я можна майже завжди. Старіння організму і поглиблення хвороб вимагають більших зусиль від кожного індивіда, щоб підтримувати рівень здоров’я.
4. Будь-які зусилля визначаються стимулами. Серед стимулів найважливіші: значимість мети, час та можливість її досягнення. Але цього недостатньо. Важливим є й характер. На жаль, здоров’я як важлива ціль, постає перед людиною іноді надто пізно, коли смерть є близькою реальністю.
5. Для здоров’я вкрай необхідні чотири умови: фізичні навантаження, обмеження у харчуванні, загартовування, час та вміння відпочивати. Є ще п’ята умова – щасливе життя! На жаль, без перших чотирьох вона не забезпечує здоров’я.
6. Природа милостива: достатньо 20-30 хвилин фізкультури щодня, але до поту, щоб глибоким стало дихання, щоб пульс почастішав.
7. Обмеження в їжі обов’язкові! Важливим є контроль ваги, принаймні, у співвідношенні зріст в сантиметрах мінус 100.
8. Вміння розслаблятися і відпочивати – наука, але для неї потрібен ще й характер. Найліпший відпочинок зміна занять. Нерви відпочивають коли працюють руки. Тіло набирається сил, коли працює голова.
9. Люди переконані, що здоров’я є щастям. Це не зовсім так. До здоров’я легко звикають і перестають його помічати. Проте, воно допомагає добитися щастя в родині і роботі. Допомагає, але не визначає. Хвороба є справжнє нещастя.

Література

1. Горащук В.П. Валеологія. – К. : Ґенеза, 1998. – 144 с.
2. <http://paralife.narod.ru/health/amosov/amosov3.htm>
3. Дочинець Мирослав Многії літа, благая літа. Заповіді 104-річного Андрія Ворона – як жити довго в щасті і радості. – Мукачево : Карпатська вежа, 2013. – 144 с.