



Международная академия методологии
государственного управления
МОО

Международное общественное движение
«Созидание общества социальной справедливости»
МОО

Как жить более
шестидесяти
долгой полноценной
ЖИЗНЬЮ

Профилактико-превентивный подход

Вып. 15.

Том 428(470)

Москва - 2020

Научное, энциклопедическое
многотомное издание
«Человек общество»
(1991 -2020)
Основатель, научный редактор
Комарова А.И.

Для государственных и негосударственных органов, общественных организаций и объединений, государственных деятелей, политиков, ученых, специалистов-практиков, преподавателей высших и других образовательных учреждений , аспирантов, студентов ..., а также широкого круга читателей, интересующихся вопросами утверждения правового государства, созидания истинно человеческого общества - общества социальной справедливости в России, Украине и в Мире

Как жить более шестидесяти долгой полноценной жизнью / Долголетие: его геном - взаимообусловленность «БИО» и «СОЦИО» в человеке. Гл. ред. Комарова А.И. Том 428 (470). Вып.15. М., 2020.

©Международная академия методологии государственного управления, МОО. 2020.

© Международное общественное движение «Созидание общества социальной справедливости», МОО. 2020.

Настоящий Том 428(470) – это очередной выпуск 470 - томного Издания, который продолжает ДИАЛОГ – ОБРАЩЕНИЕ к социуму Планеты, государствам и народам - нашим современникам и будущим поколениям - созидателям ИСТИННО ЧЕЛОВЕЧНОГО ОБЩЕСТВА – ОБЩЕСТВА СОЦИАЛЬНОЙ СПРАВЕДЛИВОСТИ.

Основной из принципов нашей активности: «Прогрессивные идеи должны работать – звучать, как колокола, тиражироваться – пока не станут инициировать действия государственно-управленческого, политического, научного... АВАНГАРДА общества, миллионов народных масс».

А.Комарова

Комарова Алина Ивановна – ректор Международной академии методологии государственного управления (МОО), председатель Международного антикоррупционного комитета (МОО), руководитель Международного общественного движения «Созидание общества социальной справедливости» (МОО), руководитель Международного общественного объединения «АНТИРАК» (МОО), академик Международной академии интегративной антропологии, академик Ноосферной общественной академии наук, доктор философских наук, юрист, профессор



«Стратегия действий в интересах граждан старшего поколения в РФ до 2025 года. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 05.02. 2016 г.: «Итогом реализации Стратегии станет сформированная система мер, направленных на повышение благосостояния и социально-культурного развития граждан старшего поколения, укрепление их здоровья, повышение продолжительности жизни и активного долголетия».

Этот Том 428(470). Вып 15. одной из рубрик
**«Долголетие: его геном -
взаимообусловленность
«БИО» и «СОЦИО» в человеке»**
Энциклопедического Интернет-Издания
«ЧЕЛОВЕК И ОБЩЕСТВО»,
научный руководитель Комарова А.И.,
которое действует с 1991 года (Москва-Киев).

<http://viperson.ru/articles/komarova-a-i-dolgoletie-ego-genom-vzaimoobuslovlennost-bio-i-sotsio-v-cheloveke-rubrika-entsiklopedicheskogo-internet-izdaniya-chelovek-i-obschestvo-m-2020>
/ Комарова А.И. «Долголетие: его геном - взаимодействие «БИО» и «СОЦИО» в человеке» / Рубрика Энциклопедического Интернет-Издания «ЧЕЛОВЕК И ОБЩЕСТВО».М., 2020.

На 25.05.2020. у нас более 1128 500 читателей.

Наша деятельность основана на объединении усилий и возможностей ученых и практиков по реализации профилактико-превентивного подхода, мониторинго-экспертных исследований, утверждения и развития принципа **ОБЩЕСТВЕННО-ГОСУДАРСТВЕННОГО ПАРТНЕРСТВА** в решении проблемы **ДОЛГОЛЕТИЯ**.

Напомним Интернет-адреса некоторых наших публикаций:

<http://viperson.ru/articles/dorozhnaya-karta-k-dolgoletiyu-itogi-iii-foruma-sotsialnyh-innovatsiy-regionov-dolgoletie-ego-genom-vzaimoobuslovlennost-bio-i-sotsio-v-cheloveke-gl-red-komarova-a-i-tom-286-328-vyp-13> / **Дорожная карта к долголетию: Итоги III Форума социальных инноваций регионов / Долголетие: его геном - взаимодействие «БИО» и «СОЦИО» в человеке. Гл. ред. Комарова А.И. Том 286(328). Вып.13. М., 2020.**

<http://viperson.ru/articles/bolezn-altsgeymera-simptomny-i-lechenie-dolgoletie-ego-genom-vzaimoobuslovlennost-bio-i-sotsio-v-cheloveke-gl-red-komarova-a-i-tom-285-327-vyp-12-m-2020> / **Болезнь Альцгеймера: симптомы и лечение / Долголетие: его геном - взаимодействие «БИО» и «СОЦИО» в человеке. Гл. ред. Комарова А.И. Том 285(327). Вып.12. М., 2020.**

<http://viperson.ru/articles/bolezn-altsgeymera-obschemirovaya-zabolevaemost-k-2050-godu-mozhet-vyrasti-do-106-4-mln-chelovek-dolgoletie-ego-genom-vzaimoobuslovlennost-bio-i-sotsio-v-cheloveke-gl-red-komarova-a-i> / **Болезнь Альцгеймера: общемировая заболеваемость к 2050 году может вырасти до 106,4 млн.человек / Долголетие: его геном - взаимодействие «БИО» и «СОЦИО» в человеке. Гл. ред. Комарова А.И. Том 284(326). Вып.11. М., 2020.**

<http://viperson.ru/articles/v-rossii-okolo-dvuh-mln-pozhilyh-s-boleznyu-altsgeymera-dolgoletie-ego-genom-vzaimoobuslovlennost-bio-i-sotsio-v-cheloveke-gl-red-komarova-a-i-tom-283-325-vyp-10-m-2020> / В России около двух млн. пожилых с болезнью Альцгеймера / Долголетие: его геном - взаимообусловленность «БИО» и «СОЦИО» в человеке. Гл. ред. Комарова А.И. Том 283(325). Вып.10. М., 2020.

<http://viperson.ru/articles/gerontologi-o-rannem-starenii-dolgoletie-ego-genom-vzaimoobuslovlennost-bio-i-sotsio-v-cheloveke-gl-red-komarova-a-i-tom-282-324-vyp-9-m-2020> / Геронтологи о раннем старении / Долголетие: его геном - взаимообусловленность «БИО» и «СОЦИО» в человеке. Гл. ред. Комарова А.И. Том 282(324). Вып.9. М., 2020.

<http://viperson.ru/articles/xviii-assambleya-zdorovaya-moskva-ch-6-dolgoletie-ego-genom-vzaimoobuslovlennost-bio-i-sotsio-v-cheloveke-vyp-8-gl-red-komarova-a-i-tom-244-286-m-2019> / XVIII Ассамблея «Здоровая Москва». Ч.6. / Долголетие: его геном - взаимообусловленность «БИО» и «СОЦИО» в человеке. Вып.8. Гл. ред. Комарова А.И. Том 244(286). М., 2019.

<http://viperson.ru/articles/xviii-assambleya-zdorovaya-moskva-ch-5-dolgoletie-ego-genom-vzaimoobuslovlennost-bio-i-sotsio-v-cheloveke-vyp-7-gl-red-komarova-a-i-tom-243-285-m-2019ok> / XVIII Ассамблея «Здоровая Москва». Ч.5. / Долголетие: его геном - взаимообусловленность «БИО» и «СОЦИО» в человеке. Вып.7. Гл. ред. Комарова А.И. Том 243(285). М., 2019.

<http://viperson.ru/articles/xviii-assambleya-zdorovaya-moskva-ch-4-dolgoletie-ego-genom-vzaimoobuslovlennost-bio-i-sotsio-v-cheloveke-vyp-6-gl-red-komarova-a-i-tom-242-284-m-2019> / XVIII Ассамблея «Здоровая Москва». Ч.4. / Долголетие: его геном - взаимообусловленность «БИО» и «СОЦИО» в человеке. Вып.6. Гл. ред. Комарова А.И. Том 242(284). М., 2019.

<http://viperson.ru/articles/xviii-assambleya-zdorovaya-moskva-ch-3-dolgoletie-ego-genom-vzaimoobuslovlennost-bio-i-sotsio-v-cheloveke-vyp-5-gl-red-komarova-a-i-tom-241-283-m-2019> / XVIII Ассамблея «Здоровая Москва». Ч.3. / Долголетие: его геном - взаимообусловленность «БИО» и «СОЦИО» в человеке. Вып.5. Гл. ред. Комарова А.И. Том 241(283). М., 2019

<http://viperson.ru/articles/xviii-assambleya-zdorovaya-moskva-ch-2-dolgoletie-ego-genom-vzaimoobuslovlennost-bio-i-sotsio-v-cheloveke-vyp-4-gl-red-komarova-a-i-tom-240-282-m-2019-5943> / XVIII Ассамблея «Здоровая Москва». Ч.2. / Долголетие: его геном - взаимообусловленность «БИО» и «СОЦИО» в человеке. Вып.4. Гл. ред. Комарова А.И. Том 240(282). М., 2019.

<http://viperson.ru/articles/programma-leninskoy-kommunisticheskoy-rabochey-partii-lkrp-proekt-kovalev-a-a-k-itogam-foruma-marksistov-rossiya-segodnya-kuda-vedut-nas-liberaly-30-11-2019-vyp-10-gl-red-komarova> / XVIII Ассамблея «Здоровая Москва». Ч.1. / Долголетие: его геном - взаимообусловленность «БИО» и «СОЦИО» в человеке. Вып.3. Гл.ред. Комарова А.И. Том 239(281). М., 2019.



Как жить более шестидесяти долгой полноценной жизнью / Долголетие: его геном - взаимообусловленность «БИО» и «СОЦИО» в человеке. Гл. ред. Комарова А.И. Том 428 (470). Вып.15. М., 2020.

* * *

Четыре правила долгожителей. Как жить после шестидесяти

Анна Кирьянова



В Японии много долгожителей, особенно их много на Окинаве. И дело не только в почтенном возрасте жителей этого региона; дело в их жизнерадостности, в крепком здоровье и в ясном уме. Ведь дожить до ста лет - это не самое главное. Главное - остаться полноценной личностью и наслаждаться жизнью. Главное - вступить в счастливую старость.

И долгожители даже празднуют наступление нового периода жизни. Считается, что в 60 лет человек словно рождается заново и у него наступает "детство старости". Впереди новая жизнь. И надо прожить ее как можно более счастливо.

Ученые искали секрет счастливой старости и долгой полноценной жизни, общаясь с пожилыми японцами. И в других странах, конечно, тоже долгожителей изучали, просто на Окинаве их особенно много и они особенно счастливые. И открыли правила счастливого долгожительства, - довольно простые правила.

- ▼правило "рациональной отрешённости". Это когда человек не живёт прошлым и не приводит его постоянно в пример. Не сравнивает постоянно события сорокалетней давности с нынешними; не критикует: "а вот в моё время было не так!".

Потому что жить прошлым, восхвалять его людям, которые тогда не жили, постоянно вспоминать вслух о том, что при царе Горохе было лучше - верный путь к одиночеству и к депрессии.

Надо жить сегодняшним днём. И радоваться той сакуре, которая расцвела сегодня, не сравнивая ее цветки с давно исчезнувшими. Живите сейчас. Радуйтесь тому, что есть сегодня. Созерцайте красоту дня и отрешайтесь от прошлого усилием разума.

- ▼надо быть приятным в общении. Надо налаживать отношения с окружающими и помогать молодым по мере сил. От этого силы только прибывают. Не надо критиковать, ворчать, ссориться, капризничать, требовать.

Надо упорно прилагать усилия и налаживать отношения с другими. От этого зависит положение в обществе. И от этого зависит другое правило:

- ▼надо принимать участие в "совместном добром усилии". Когда другие люди вместе делают что-то полезное, присоединитесь к ним. Все вместе идут помогать соседу, который пострадал от пожара или заболел, - и вы идите. Все вместе складываются кому-то на еду - и вы внесите лепту. Потому что потом все вместе помогут и вам. Так на Окинаве устроено.

Там пожилые люди не испытывают тревогу за своё будущее. Они знают - если что случится, к ним тоже применят "совместное доброе усилие" и помогут всей группой. Тревога за будущее отнимает силы пожилого человека больше чем болезни и старость.

- ▼ найдите дело, ради которого вы просыпаетесь утром. Первым делом найдите это дело, ещё не открыв глаза. Это ваш "икигай". Это может быть маленькое личное дело, но оно вас радует и наполняет день смыслом.

Даже если это клубничное варенье, которое вы отлично варите. Если это - цветы в палисаднике или вязание. Это для других - мелочь. А для вас это ваш икигай. То, ради чего вы живете сегодня и то, что доставляет вам радость.

Вот четыре немудреных правила долгожителей. И эти правила работают во всем мире. Можно прожить долго, если генетика хорошая. Но правила долгожителей сделают пожилые годы счастливыми, а жизнь - полноценной...

Утренняя зарядка в постели для долголетия

02.05.2020.



Человеческий организм - мощный самовосстанавливающийся механизм, который лишь нужно оберегать с детства. Помочь сохранить

здоровье помогут и природные ресурсы, которыми богата планета. Мне нравится азиатский подход к решению проблем, где они рассматривают организм, как единое целое, и также подходят к лечению, не пытаясь вылечить отдельный орган.

Сегодня бы хотелось рассказать об оздоравливающей зарядке, которую практиковали тибетские монахи. А уж они славятся долголетием. Такая зарядка не займет много времени, а результаты порадуют через непродолжительное время. Проснуться и начать активный день будет легче даже тем, кто "расходится" после сна ещё пару часов.

Как правильно делать оздоравливающую зарядку

1. Проснулись - не спешите вставать. Можно просто поставить будильник минут на 15 пораньше, если с утра торопитесь на работу. Не открывая глаза, положите руки на уши так, чтобы большие пальцы оказались с обратной стороны ушных раковин. Сделайте массирующие движения сверху вниз до 30 раз. Это поможет сохранить зубы здоровыми, усилить кровообращение в височной части головы и сохранить функции лицевого нерва, предотвратить образование морщин.

2. Второе упражнение направлено на борьбу с головокружением и головными болями. Не поднимаясь и не открывая глаза, положите ладонь на лоб так, чтобы мизинец располагался вдоль бровей. Сначала правую, сверху левую. Сделайте движение 10 раз влево и вправо, убирая таким образом образовавшийся фиброз. Затем спокойно полежите пару минут и сфокусируйтесь на зоне лба.

3. Займитесь здоровьем глаз. Большими пальцами, закрыв веки, помассируйте до 15 раз в обе стороны глазное яблоко. Такое упражнение поможет сохранить зрение и успокоить нервную систему.

4. Помогите внутренним органам. Следующее упражнение обладает лимфодренажным эффектом, усиливает отток желчи, нормализует работу кишечника. Лёжа на спине, втяните как можно сильнее живот, затем максимально надуйте. Начинать рекомендуется с 5-7 раз, доводя до 20 раз.

5. Сядьте, положите ногу на ногу так, чтобы доставать до ступни. Начинать рекомендуется с правой. Мягко помассируйте выемку в стопе в течение 30 секунд, затем вторую ногу. Массаж точек на ступне в этой области благотворно влияет на сердце, сосуды.

6. Чтобы усилить кровообращение головы и в области шеи, сцепленными руками на затылке сделайте движения вверх-вниз, вправо-влево. Руки плотно прижаты к коже.

7. От шума в ушах и болевых ощущений в области головы поможет последнее упражнение: прижав ладони к ушам, барабаньте до 30 секунд пальцами по затылочной части.

После всех упражнений необходимо выпить стакан тёплой воды и расслабится пару минут. **Будьте здоровы!**

https://zen.yandex.ru/media/superorehi/utrenniaia-zariadka-v-posteli-dlia-dolgoletia-5ead2d2679cddb12c52fe313?utm_campaign=dbr.

