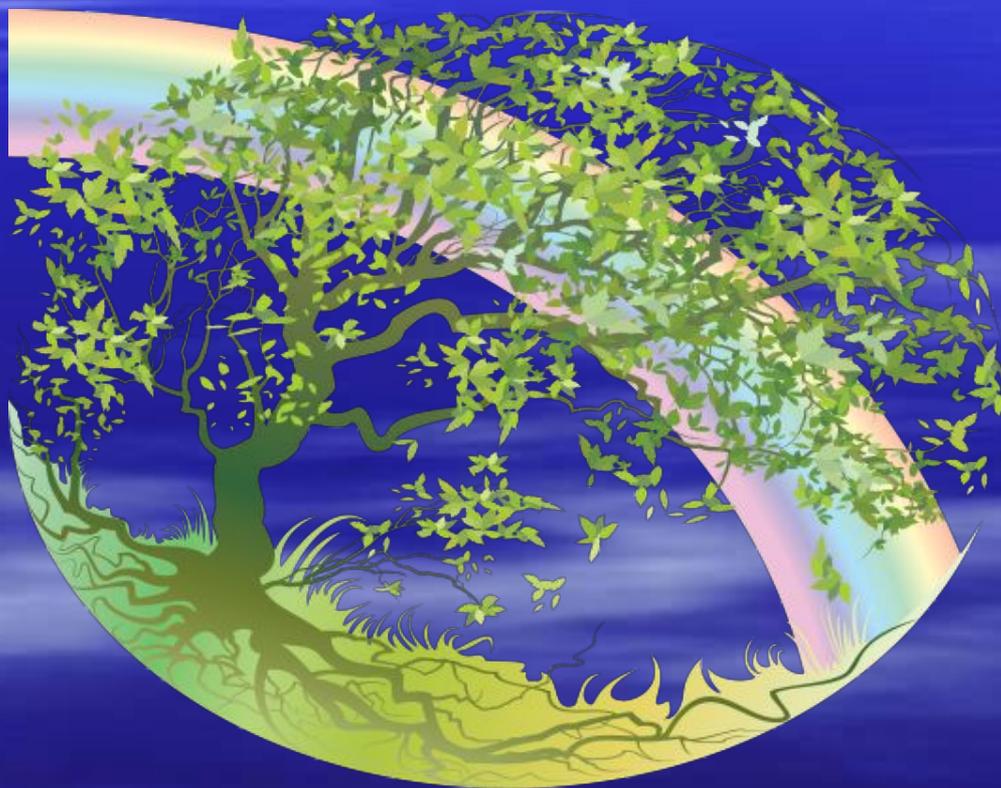


# Продолжительность жизни





- Согласно Ветхому завету, люди до Великого Потопа обычно жили несколько сотен лет: первый человек на Земле Адам - 930 лет, его сын Сиф - 912 лет, его внук Енос - 905 лет, и т.д. Впоследствии, как говорится в Библии, из-за возрастания греховности, продолжительность жизни человека сокращалась.



<http://www.liveinternet.ru/users/2129075/>

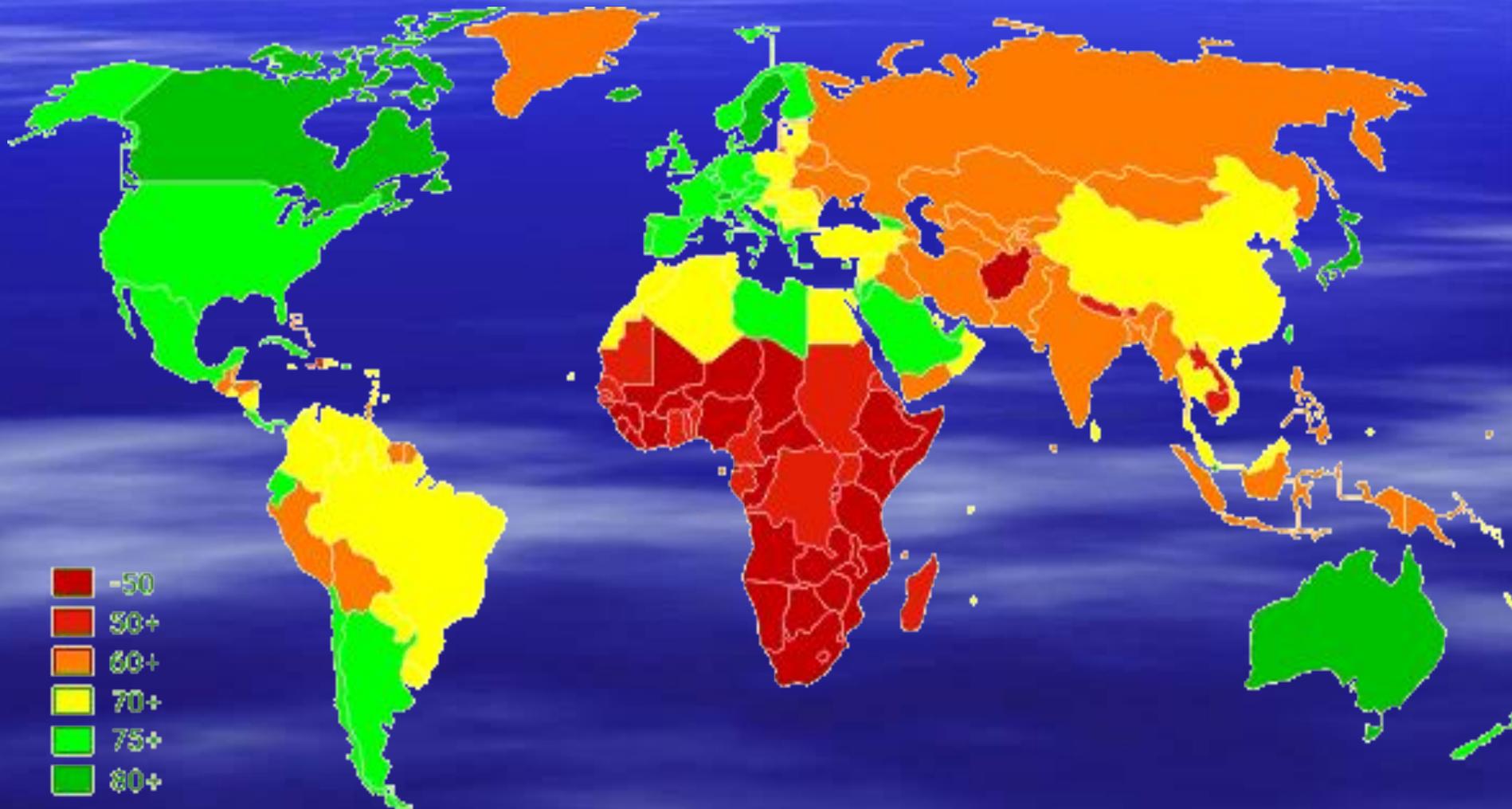
- У некоторых народов символом долголетия является черепаха. Гигантская черепаха живёт до 300 лет

Первым в списке  
долгоживущих  
деревьев  
являются **секвойя**  
и **баобаб**. Их  
возраст может  
достигать **5000**  
лет.





# Продолжительность жизни в мире





- **Официальный мировой рекорд по продолжительности жизни принадлежит француженке Жанне Кальман. Она прожила 122 года и 164 дня (1875 — 1997).**

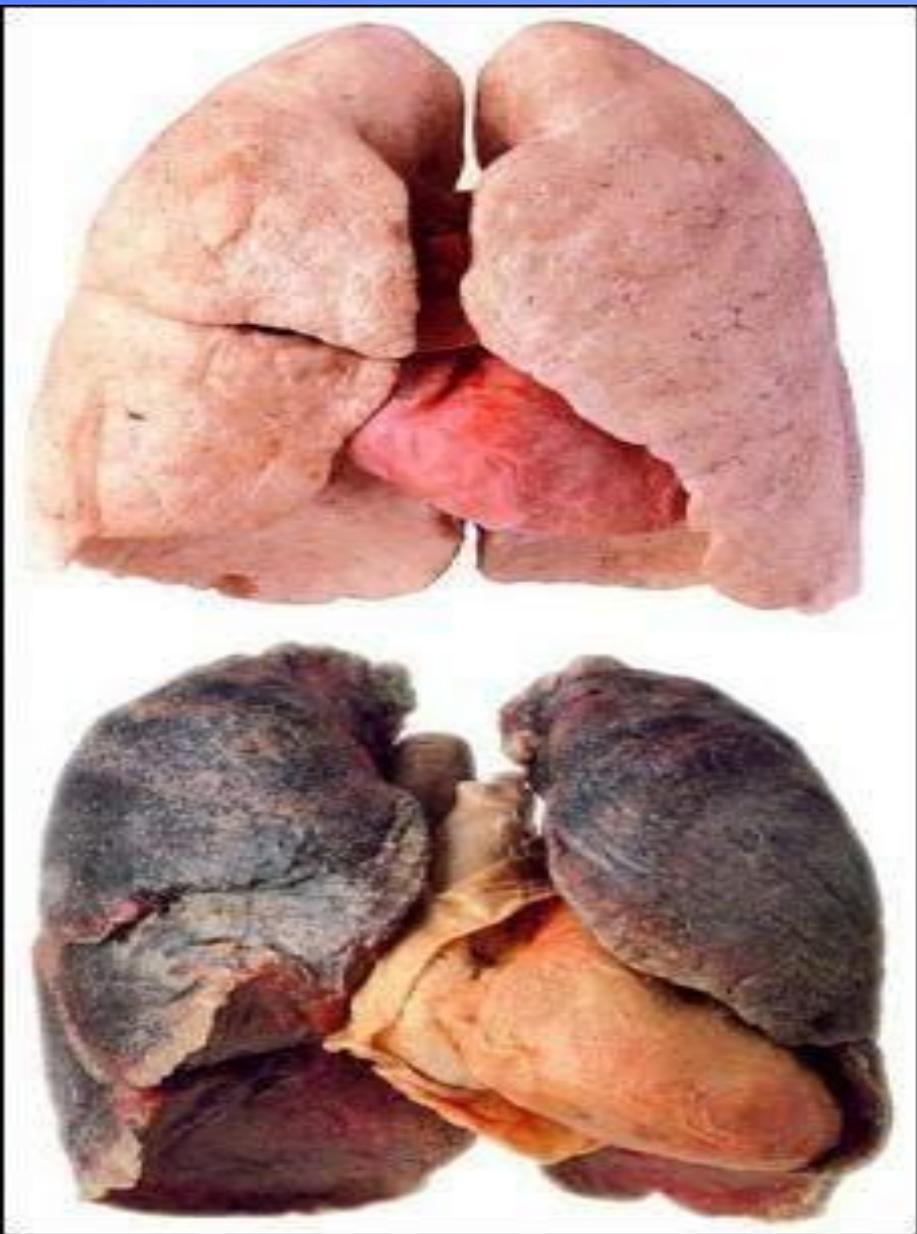
- Геронтология - это наука изучает механизмы и причины старения, а так же механизмы продления жизни. Она гласит , что человек может прожить до 130 лет

# Факторы, влияющие на продолжительность ЖИЗНИ





Курение наносит страшный вред, так как курящие в 13 раз чаще заболевают стенокардией, в 12 – инфарктом миокарда, в 10 раз – язвой желудка и в 30 раз — раком легких.



412x800 110kb JPEG

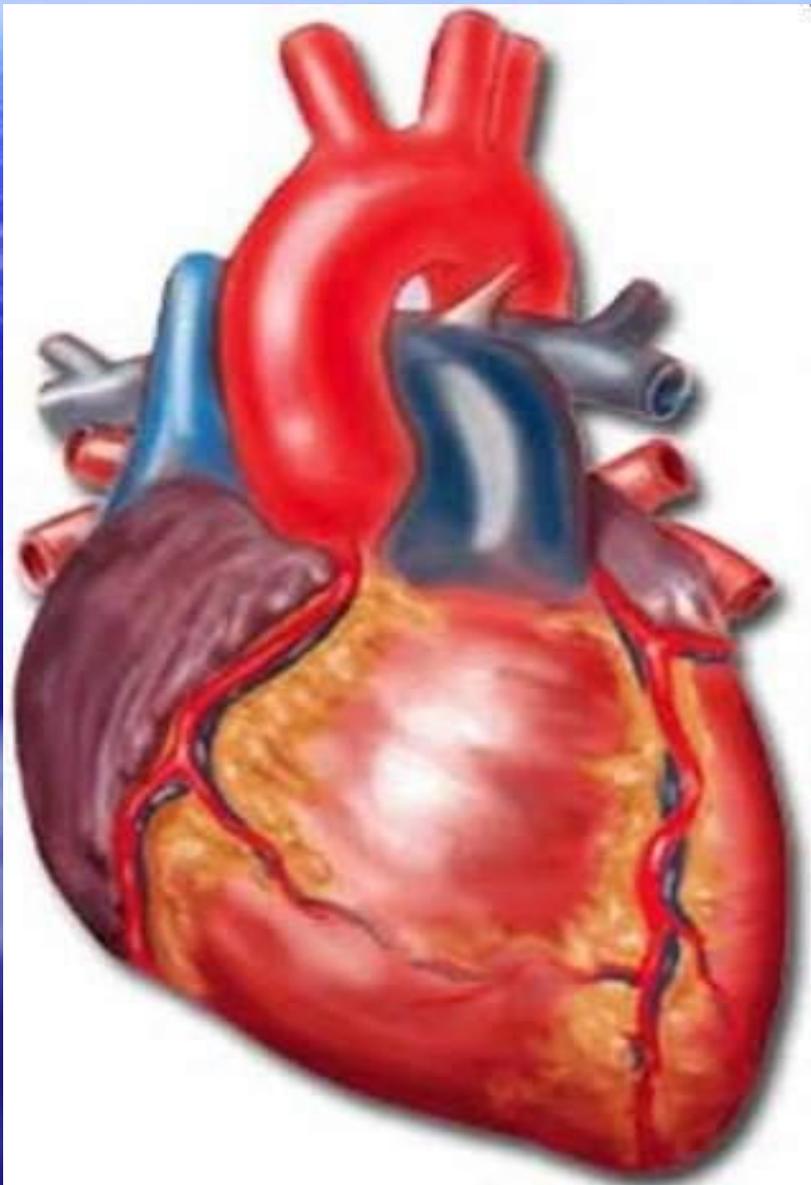
Нет такого органа, который бы не поражался табаком: почки и мочевой пузырь, половые железы и кровеносные сосуды, головной мозг, печень и лёгкие

- Алкоголь оказывает негативное влияние практически на все органы человека, однако самым сильным и разрушительным является вред, наносимый головному мозгу. Спирт, содержащийся в пиве, вине или водке, всасывается в кровь, вместе с кровотоком попадает в человеческий мозг, где начинается процесс интенсивного разрушения коры головного мозга.



- . После каждого употребления в головном мозге гибнут десятки тысяч нейронов, при употреблении 100 г водки может погибнуть до 8000 клеток мозга. Мозг человека становится меньше в объеме, на всей поверхности коры образуются микроязвы, микрорубцы и выпадения структур

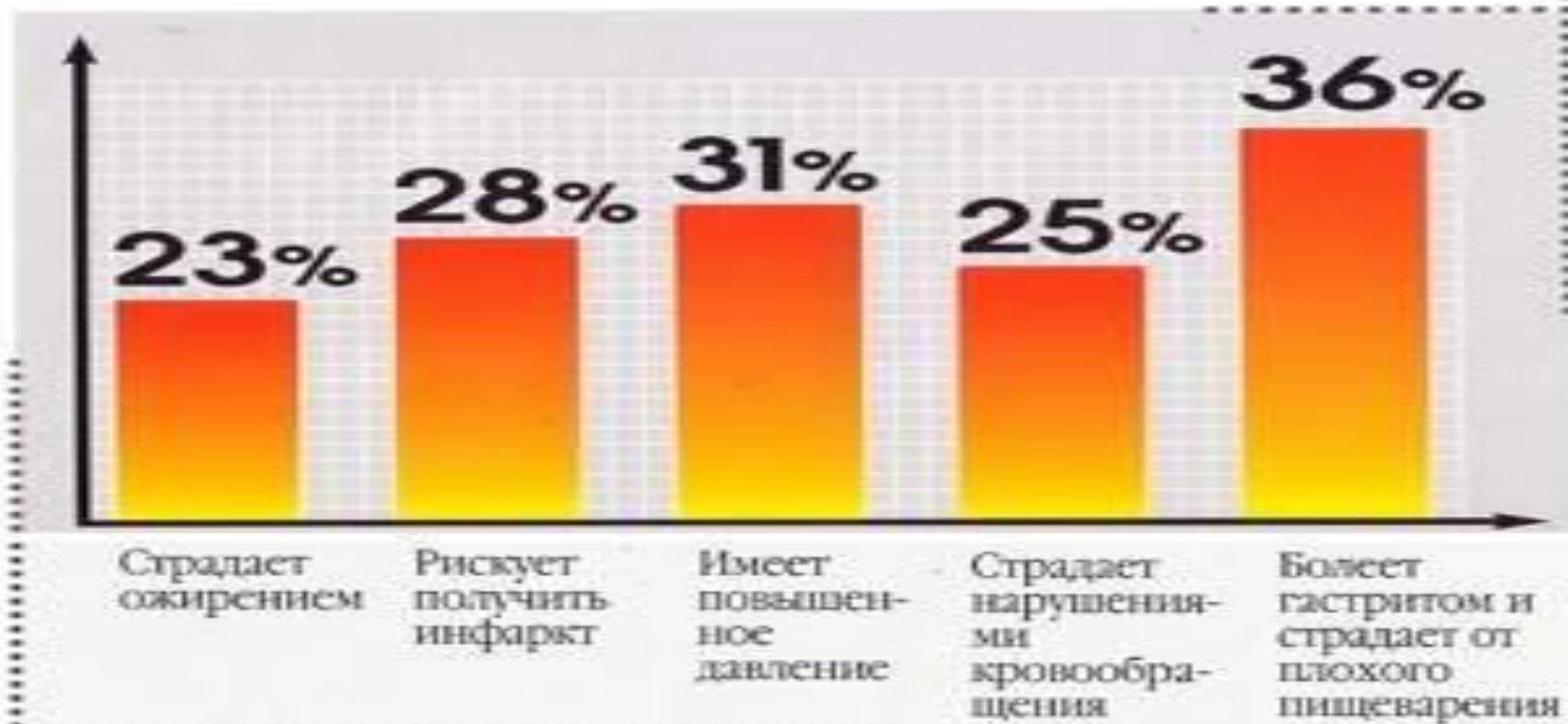




Основная нагрузка от стресса ложится на наше сердце. Для сравнения, в спокойном состоянии сердце перекачивает 5-6 литров крови. В стрессовой ситуации эти цифры возрастают до 15-20 литров. А это в три-четыре раза больше! У людей среднего и старшего возраста значительно увеличивается риск возникновения инсультов и инфарктов.



# 52% всех болезней вызывает неправильное питание



Доказывают исследования в Европе и США.

Жизнь определяется не только ее  
продолжительностью, но и содержанием



