

The image features two large, thick black L-shaped brackets. One is positioned on the left side, with its vertical bar extending downwards and its horizontal bar extending to the right. The other is on the right side, with its vertical bar extending upwards and its horizontal bar extending to the left. These brackets frame the central text.

**ДОЛГОЖИТЕЛИ**

# Долгожитель

Рядовой представитель живой природы, отличающийся значительной продолжительностью жизни по сравнению со средней продолжительностью жизни других представителей своего вида

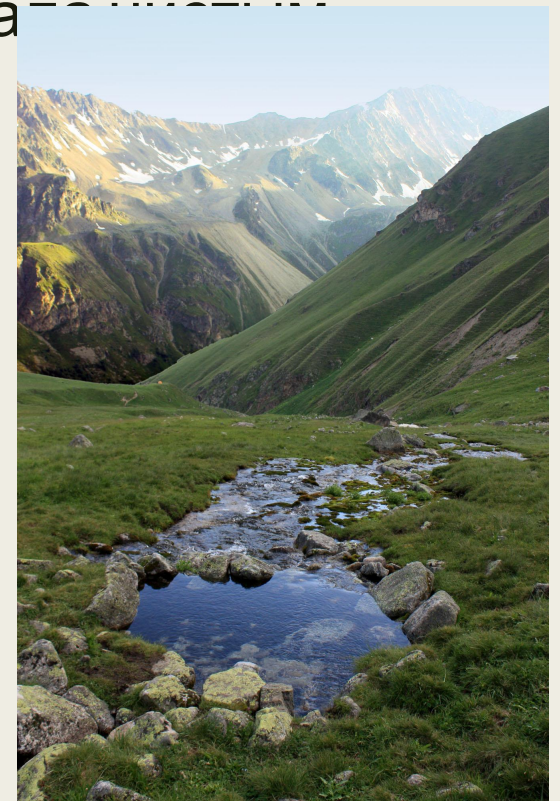


# Нану Цуковна Шаова

Женщине было 128 лет. В июле 2017 года она попала в Книгу рекордов России, как самый пожилой человек страны у Нану Цуковны восемь детей, 19 внуков, 33 правнука и семь праправнуков — всего 67 человек.



Очень любила айран, другие молочные напитки, никогда не ела после шести вечера. Много двигалась, не любила сидеть без дела. Лишь в последние два года она почти не ходила, потеряла зрение. Но даже в таком состоянии она выполняла лёгкую домашнюю работу. Главный же секрет её долголетия, что она была очень доброжелательным человеком и никогда не унывала, даже когда приходилось очень тяжело. Всегда жила в селе, дыша свежим воздухом





# Ингушети Иппаз Илиев

Скончался в возрасте 123 лет.

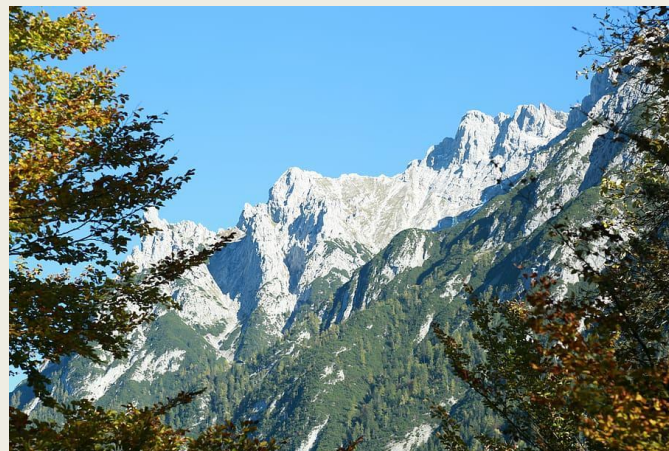
Иппаз Лоросович пережили смену эпох и поколений, вырастил восьмерых детей, 35 внуков, более 20 правнуков. Всегда оставался добрым, любящим жизнь старцем, в чем я не раз убеждался при личной встрече



Большую часть своей жизни он провёл в горах: разводил овец, выращивал овощи. Был на фронте, пережил депортацию. При первой же возможности вернулся в родное селение.

Секретом долголетия Аппаза Илиева родные считают свежий горный воздух, экологически чистую пищу и сильный характер. До недавнего времени мужчина много трудился на своём огороде и не принимал никаких лекарств.

Он перенёс операцию по удалению катаракты и смог вернуться к любимому занятию



# Кока Истамбулова

Родившаяся 128 лет назад Коку Истамбулова стала свидетельницей страшнейших событий в истории России: революции, гражданской и двух мировых войн, депортации своего народа и чеченских войн. Во время высылки женщина потеряла своих детей, в живых осталась лишь дочь, которая скончалась от старости в 2013 году и пришла к выводу, что её долголетие — это наказание.





В конце Великой Отечественной войны она с мамой и сёстрами оказалась в депортации в Казахстане. Там вышла замуж и родила троих детей. Всю жизнь тяжело трудилась. Очень уставала и мечтала, чтобы у неё было время присесть отдохнуть, Она полностью лишилась зрения, и теперь почти никуда не ходит.

Здоровье Коку помогает поддерживать кисломолочная диета. Она с удовольствием ест творог, кефир, сметану, манную и кукурузную каши. А вот мяса, овощей и фруктов съедает совсем немного





# Заключение

Как можно убедиться, продолжительность жизни человека, несмотря на все издержки цивилизации, продолжает расти. Виной тому множество открытий в медицине и улучшение медицинского обслуживания. В связи с этим средняя продолжительность жизни в мире со времен homo sapiens, которые жил в среднем 20 лет, увеличилась до 70-75 лет в наше время, возросло и число долгожителей

