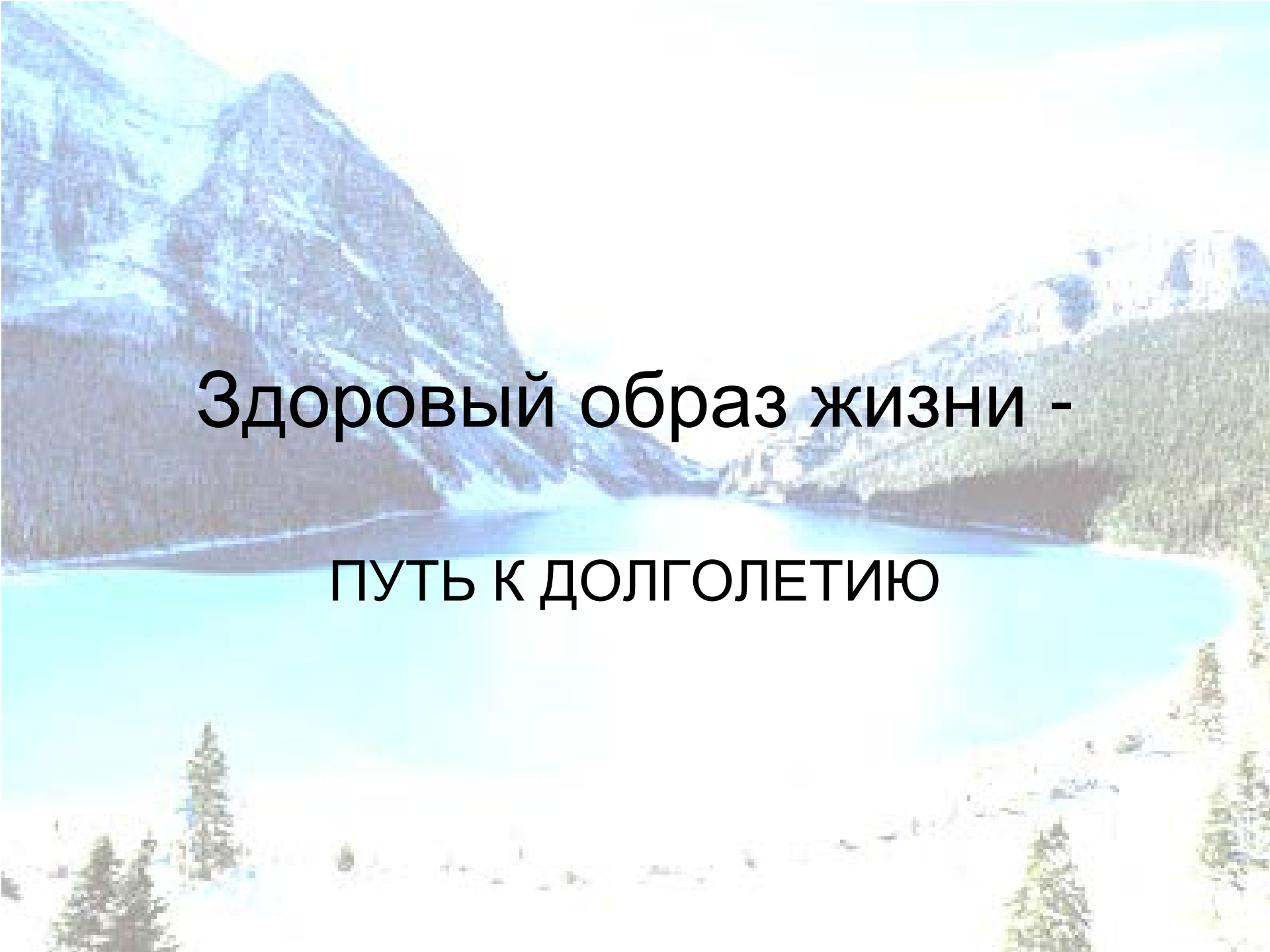


A scenic landscape featuring a vibrant turquoise lake in the foreground, surrounded by lush green evergreen trees. In the background, majestic snow-capped mountains rise against a clear blue sky. The overall scene conveys a sense of natural beauty and tranquility.

**Здоровый образ жизни -
ПУТЬ К ДОЛГОЛЕТИЮ**

A portrait of Academician Fedor Grigoryevich Uglov, an elderly man with white hair, wearing a red jacket and a white shirt. The text is overlaid on the portrait.

• Академик Федор
Григорьевич Углов

CERTIFICATE



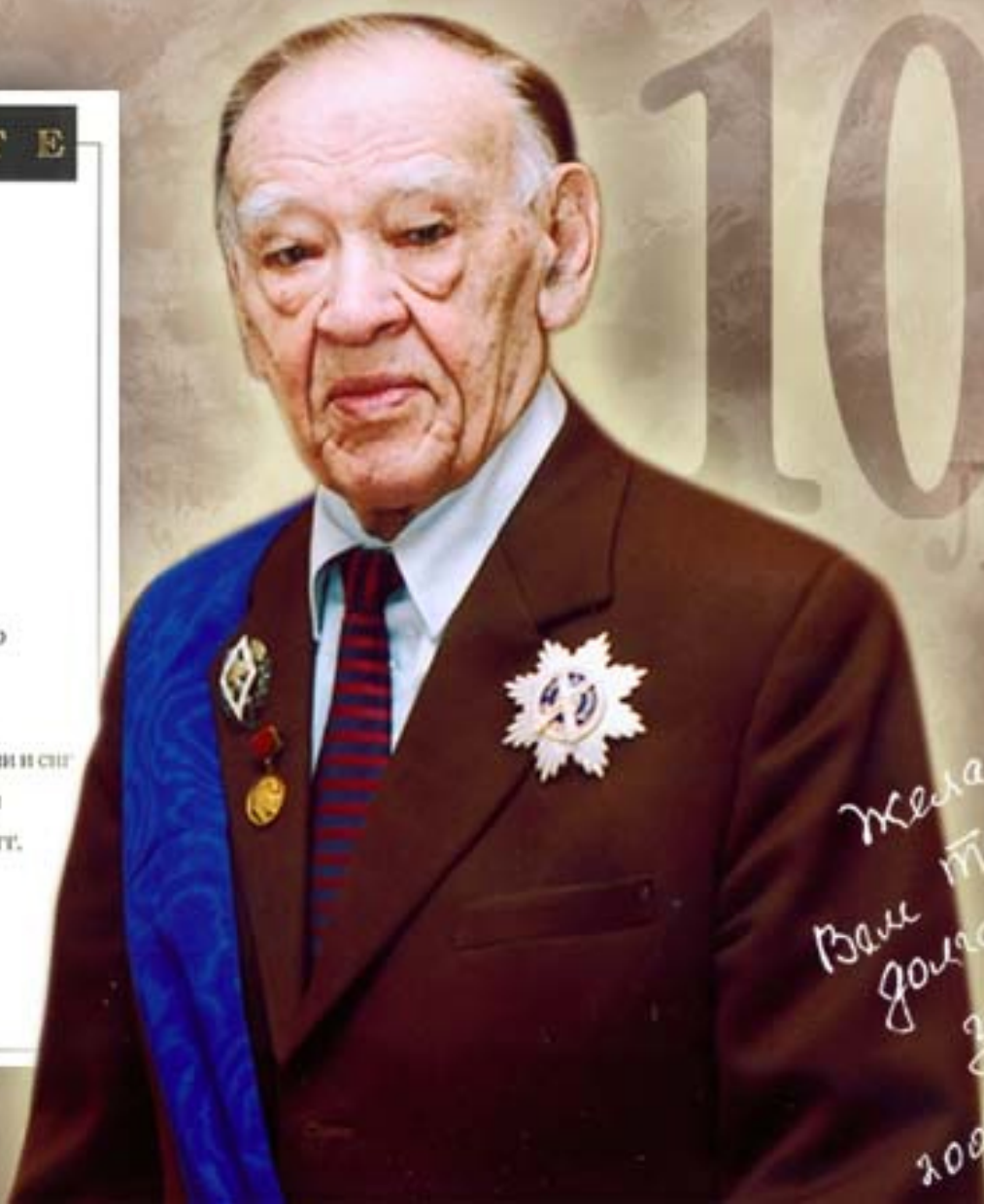
GUINNESS BOOK OF RECORDS

КНИГА РЕКОРДОВ ГИННЕССА СВИДЕТЕЛЬСТВУЕТ, ЧТО
АКАДЕМИК РАМН УГЛОВ ФЕДОР ГРИГОРЬЕВИЧ,
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ, (РОДИЛСЯ 5 ОКТЯБРЯ 1904 Г.),
ЯВЛЯЕТСЯ СТАРЕЙШИМ ПРАКТИКУЮЩИМ ХИРУРГОМ В РОССИИ И СНГ
И ИМЕЕТ САМЫЙ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНЫЙ СТАЖ РАБОТЫ
В ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ХИРУРГИИ — 65 ЛЕТ С 1929 ПО 1994 ГГ.

PETER MATTHEWS

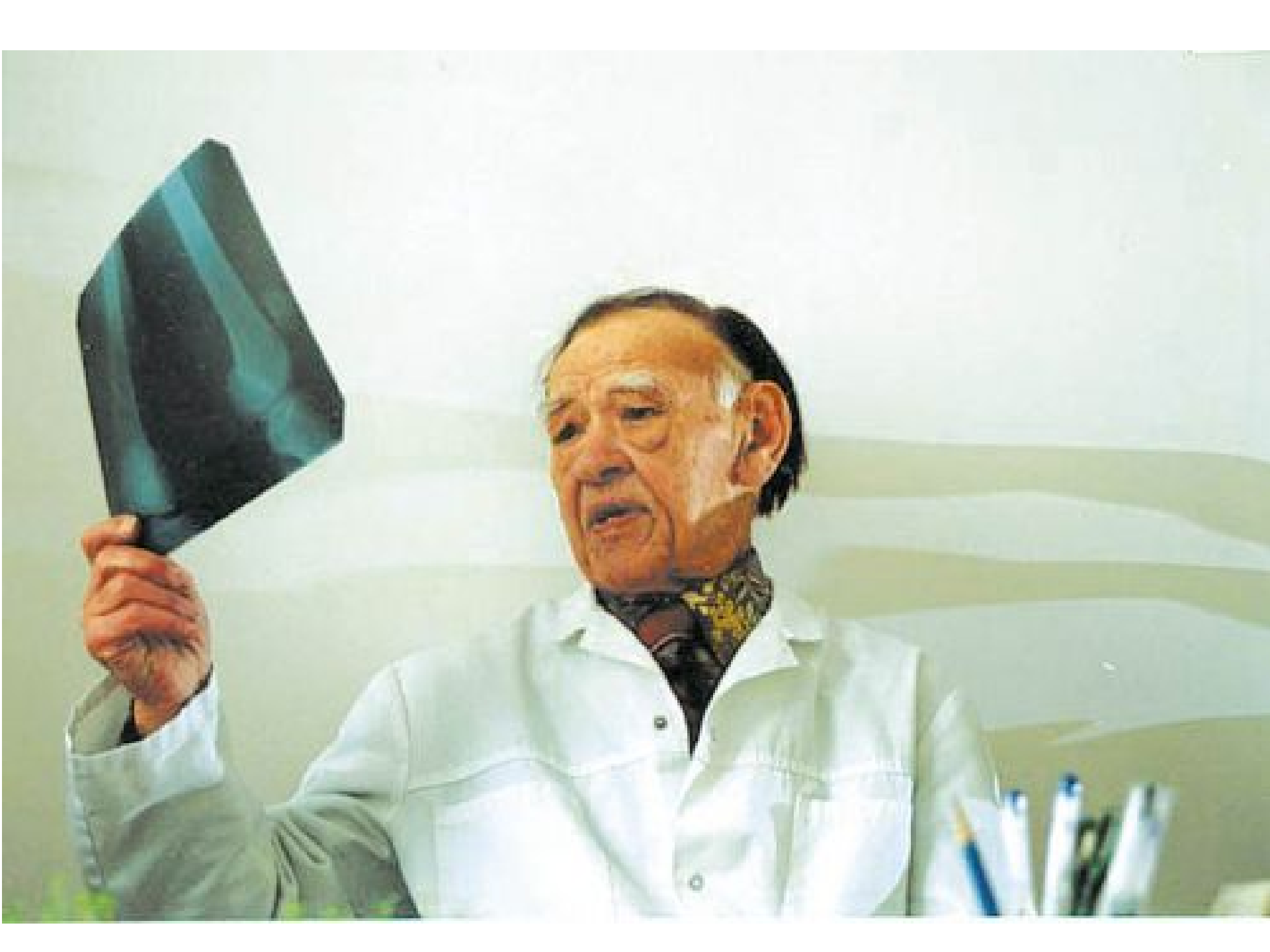
NORMAN McWHIRTER

Peter Matthews Norman McWhirter



100 лет

*Желаю
Вам творческого
долголетия
Земцов
2004 г.*



A photograph of an elderly man with white hair, wearing a dark suit, white shirt, and a patterned tie. He is seated at a podium, gesturing with both hands raised and palms facing forward as if speaking. The background is a plain, light-colored wall.

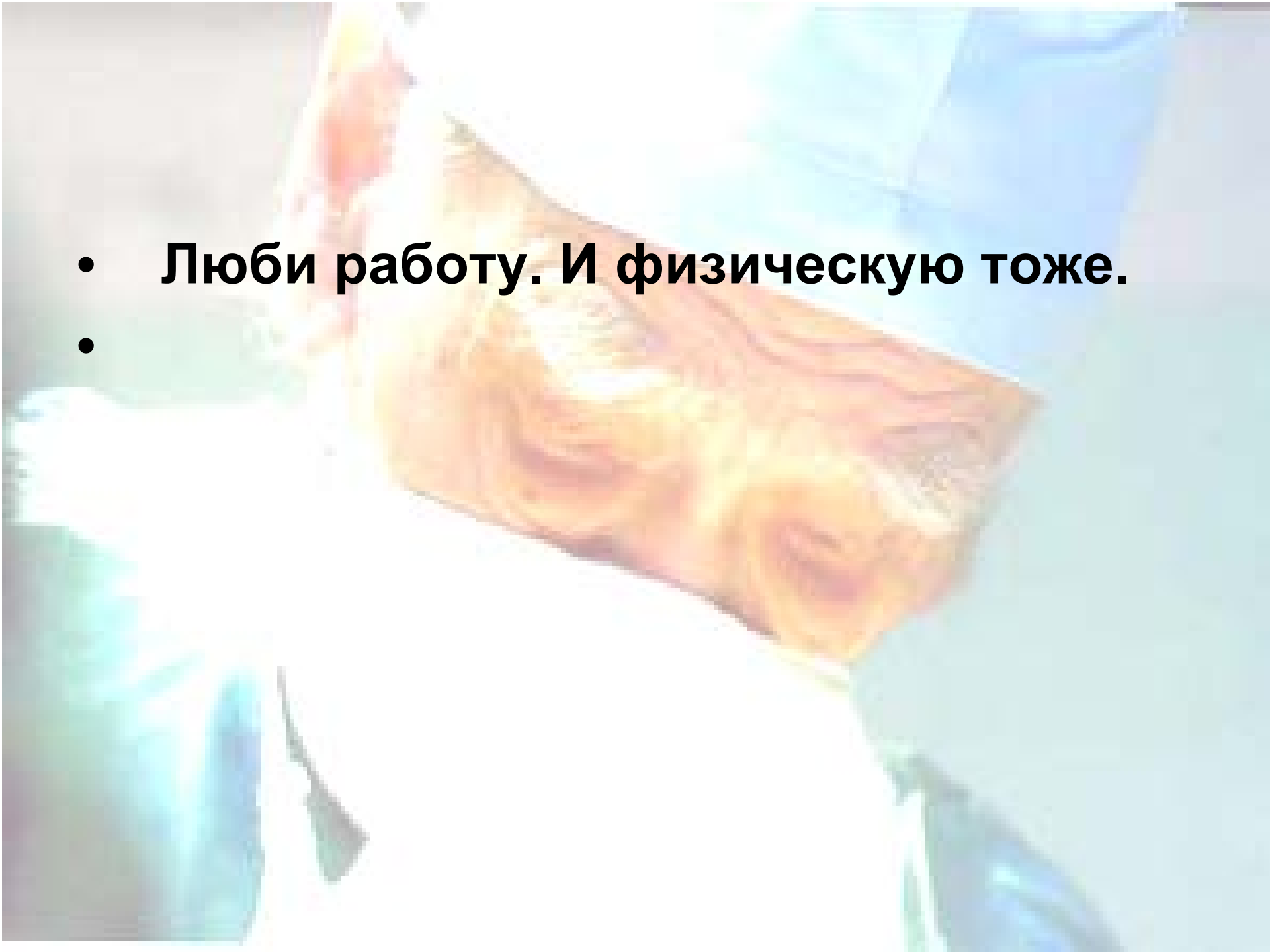
Секрет долголетия академика Углова



12 жизненных принципов Фёдора Григорьевича Углова

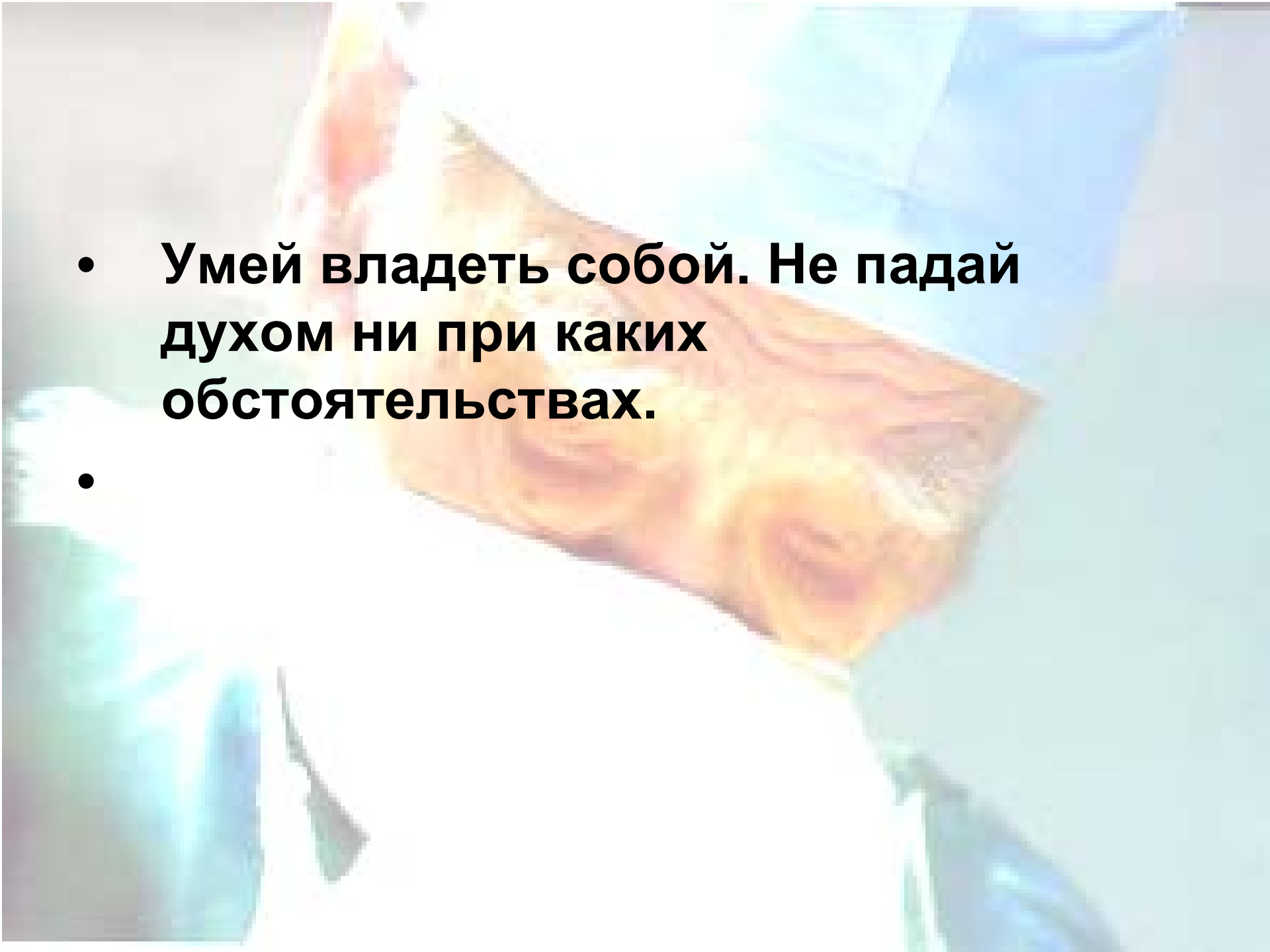
- 
- Люби родину. И защищай её.

Безродные долго не живут.



- Люби работу. И физическую тоже.

-

- 
- **Умей владеть собой. Не падай духом ни при каких обстоятельствах.**

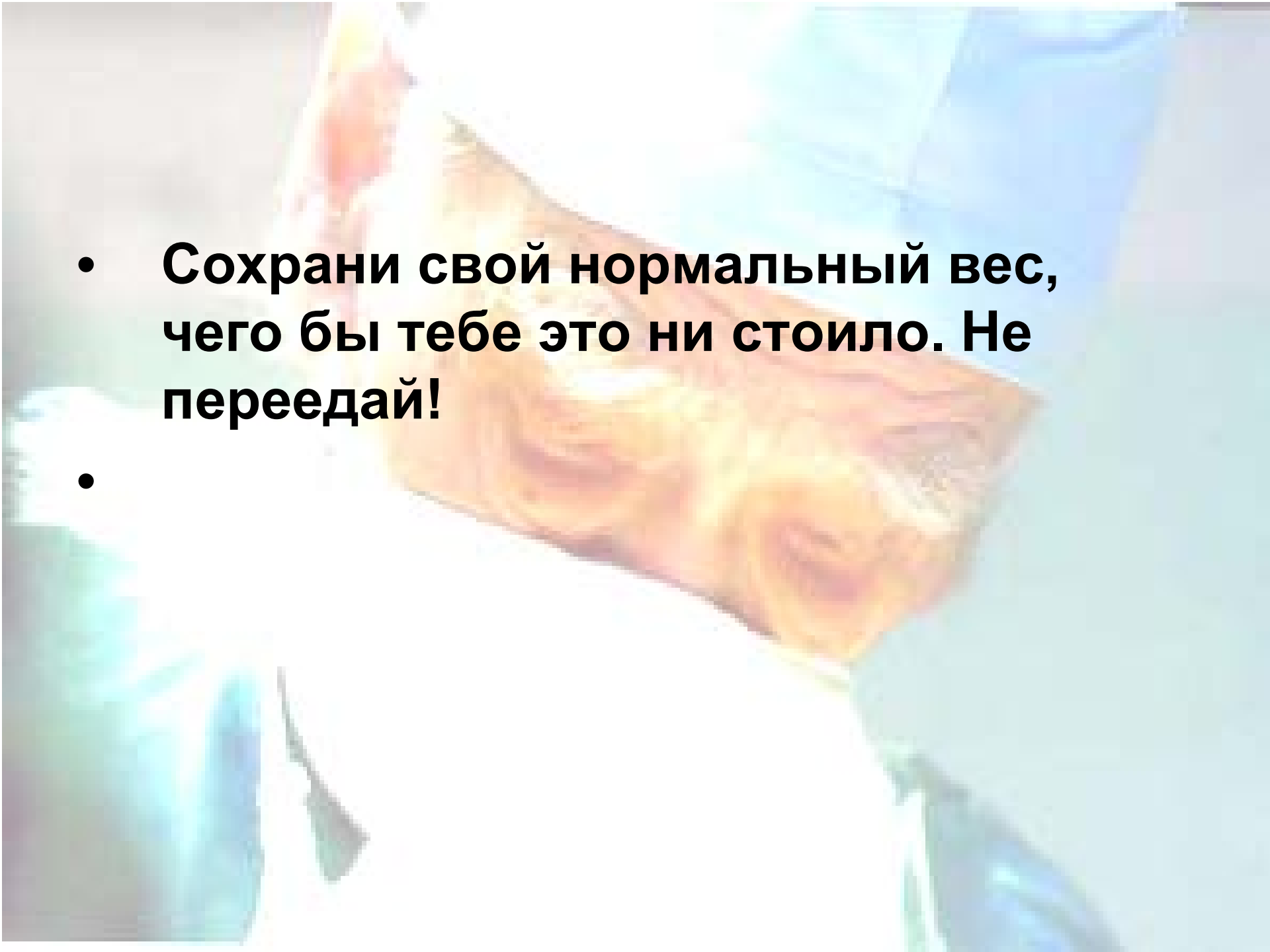
-

- **Никогда не пей и не кури, иначе бесполезны будут все остальные рекомендации.**

-

- **Люби свою семью. Умей отвечать за неё.**

-

- 
- **Сохрани свой нормальный вес, чего бы тебе это ни стоило. Не переедай!**

-

- **Будь осторожен на дороге. Сегодня это одно из самых опасных для жизни мест.**

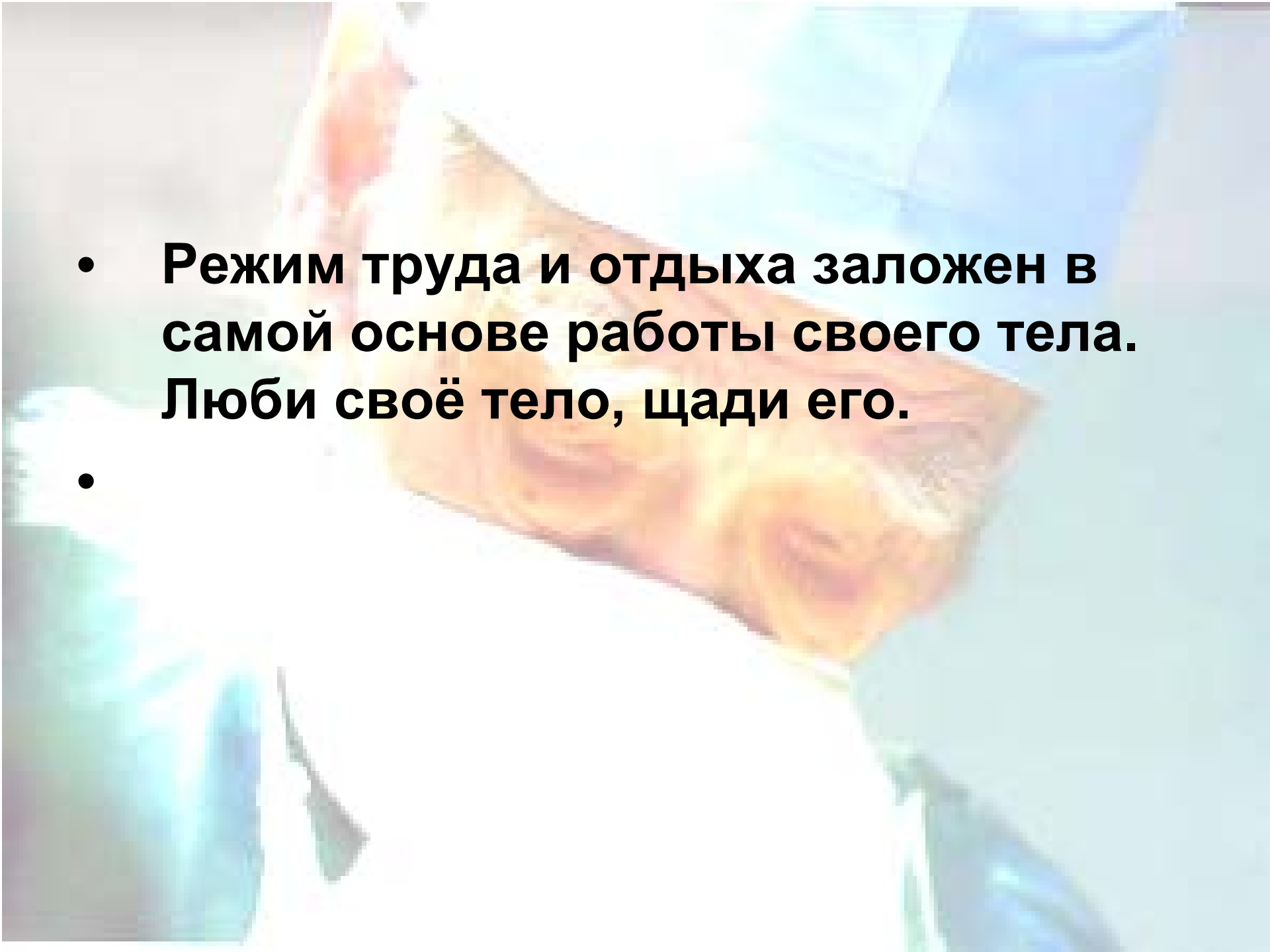




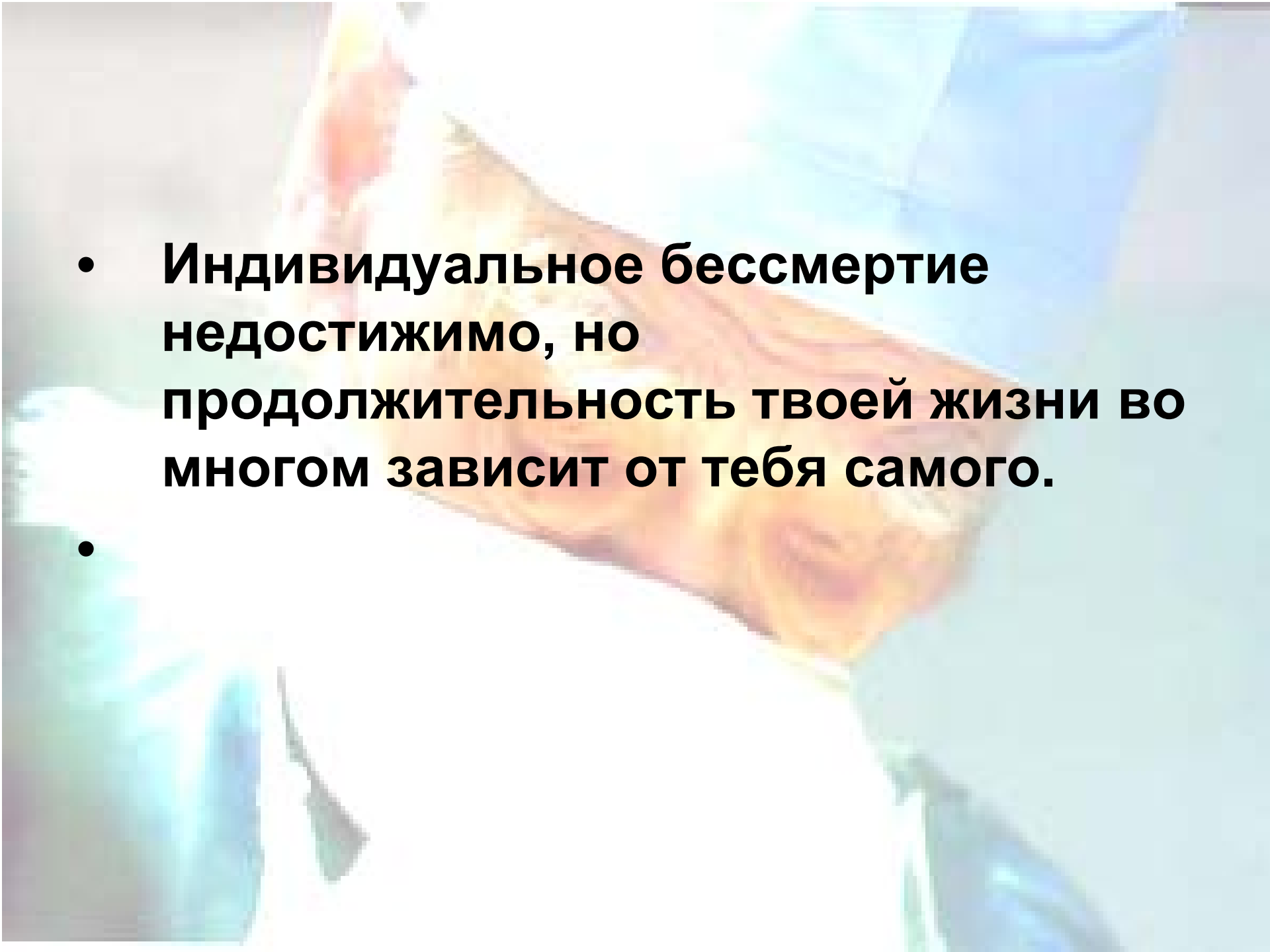
- **Не бойся вовремя пойти к врачу.**

-

- 
- **Избавь своих детей от разрушающей здоровье музыки.**
 -

- 
- **Режим труда и отдыха заложен в самой основе работы своего тела. Люби своё тело, щади его.**

-

- 
- **Индивидуальное бессмертие недостижимо, но продолжительность твоей жизни во многом зависит от тебя самого.**

-

- 
- **Делай добро. Зло, к сожалению, само получится.**

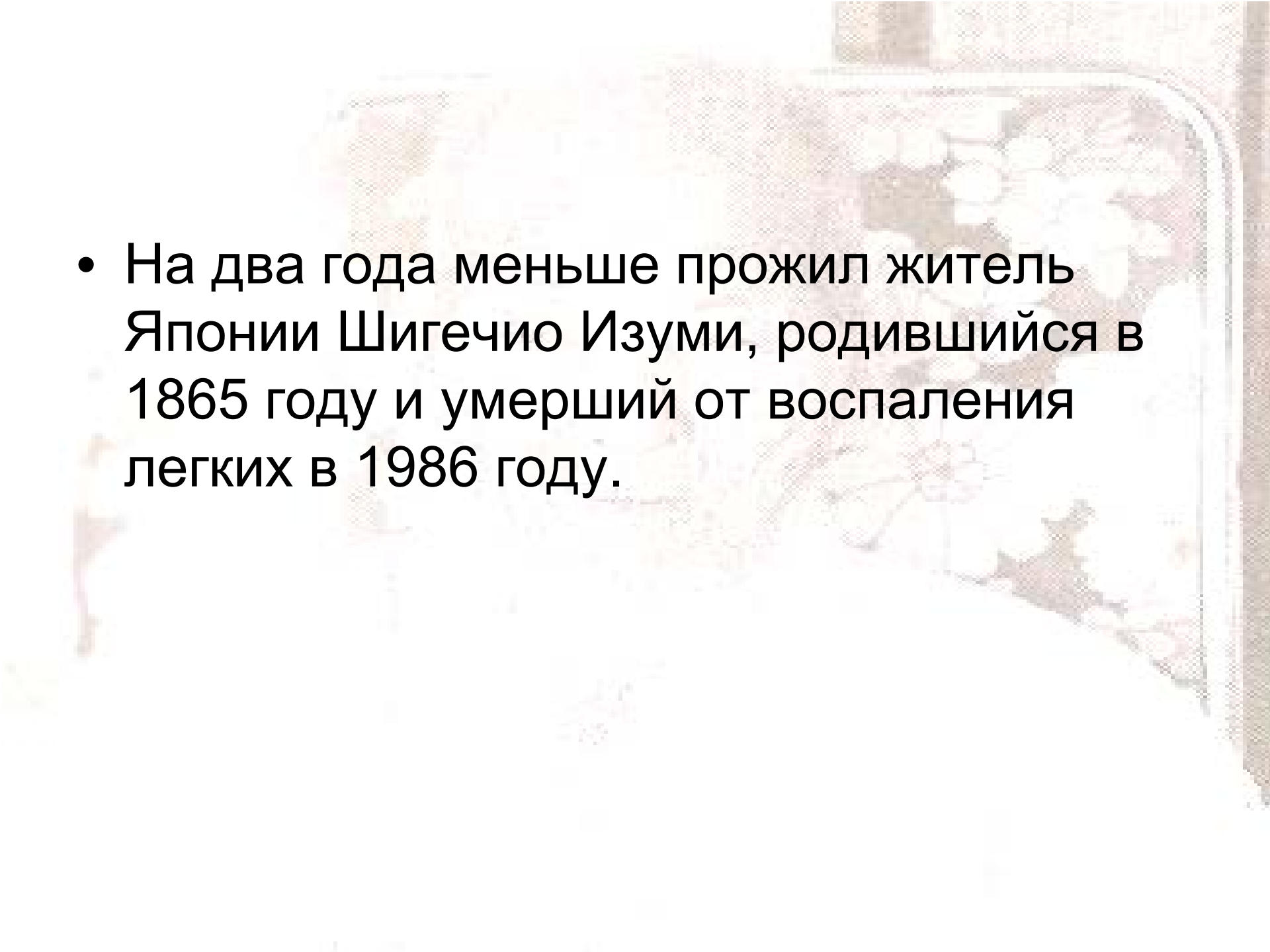
-

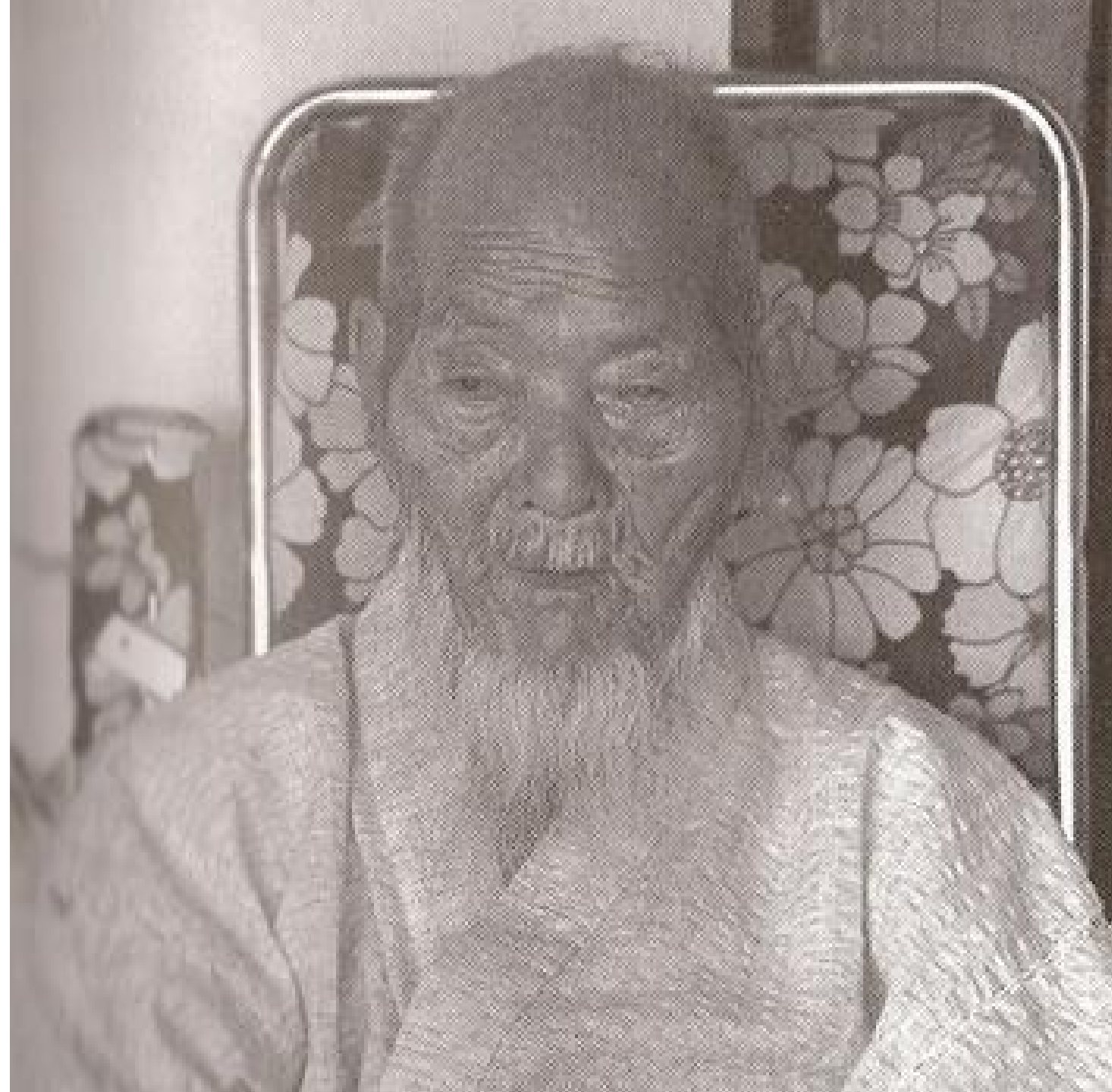


Самые известные долгожители

- Согласно книге рекордов Гиннеса, предел продолжительности человеческой жизни составляет 122 года. Столько прожила Жанна Луиза Кальма, жительница Франции, родившаяся 21 февраля 1875 года в Арле.



- 
- На два года меньше прожил житель Японии Шигечио Изуми, родившийся в 1865 году и умерший от воспаления легких в 1986 году.

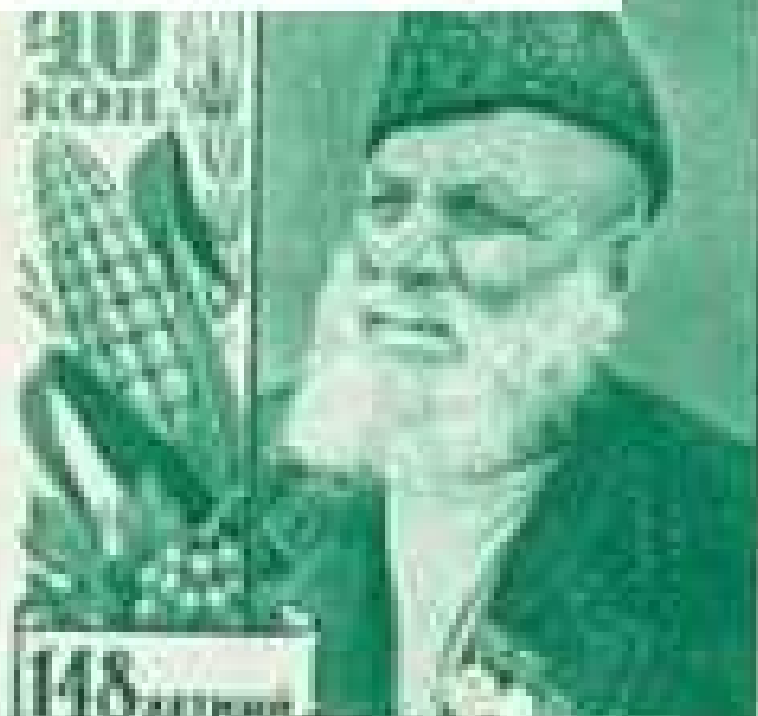


- 
- В Советском Союзе в честь долгожителя Мухамеда Эйвазова также была выпущена почтовая марка (ему тогда исполнилось 148 лет). После этого Эйвазов прожил еще три года. Умер он в августе 1959 года.



Энциклопедии
Словари
www.enc-dic.com

ПЕРВЫЙ
ПОЧТМ



40
КОП

148

АЛТЫН

ПОСЛАНИЕ

ЗИВАЗОВ

1956

Мухамед Бегир осман

СССР
ПОЧТА

ПЕРВЫЙ
ПОЧТМ

40
КОП

148

АЛТЫН

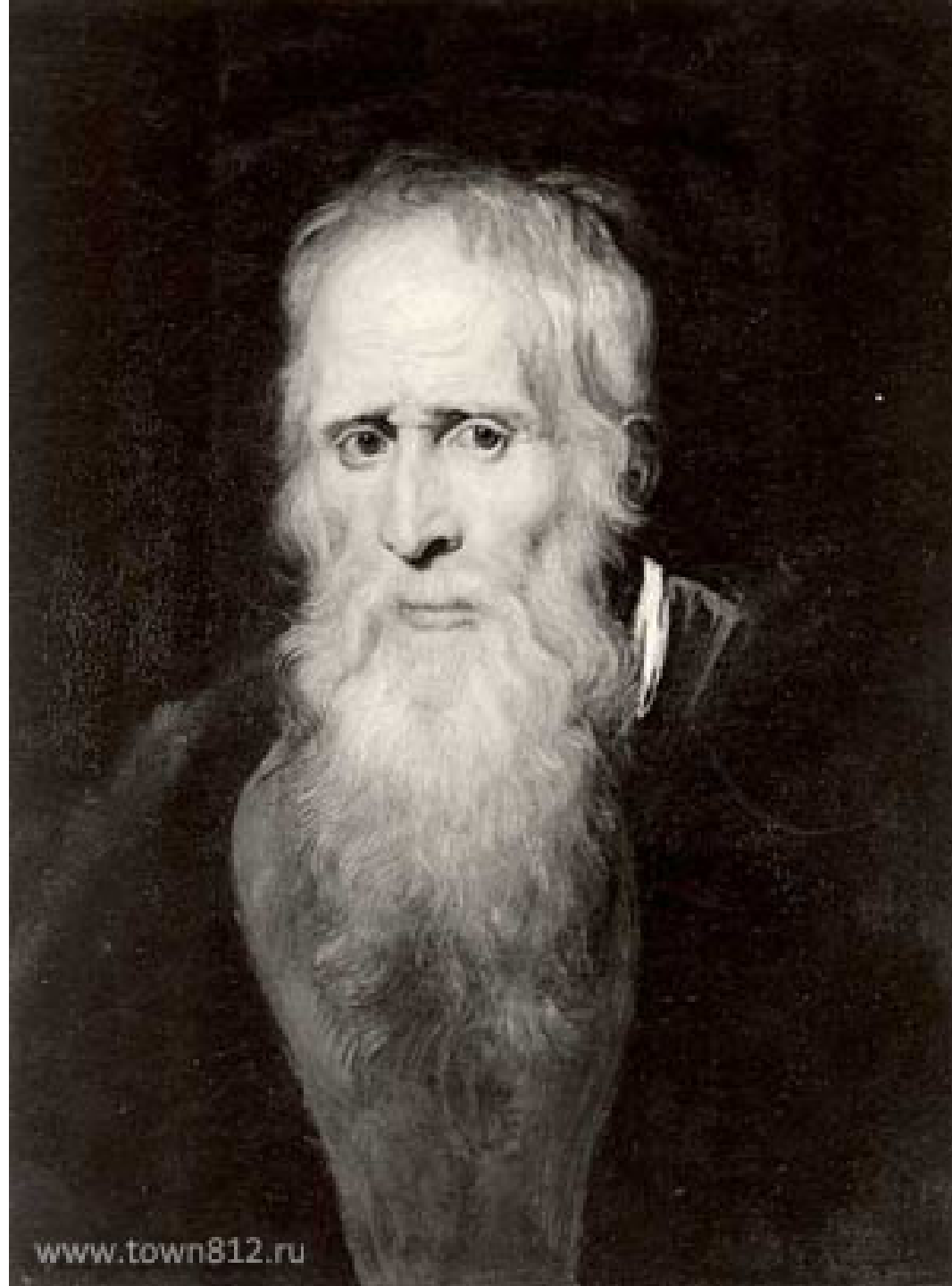
ПОСЛАНИЕ

ЗИВАЗОВ

1956

Мухамед Бегир осман

- В 1635 году из провинции в Лондон приехал крестьянин Томас Парр, чтобы предстать перед королем Карлом как чудо долголетия. Парр утверждал, что он пережил девятерых королей и ему 152 года. В честь долгожителя король устроил пышное пиршество, после которого Томас Парр внезапно умер. Вскрывал его известный английский врач Вильям Гарвей, открывший кровообращение. По словам Гарвея, Парр умер от пневмонии, но, как говорят легенды, причиной его смерти явилось обильное угощение за столом у короля.



Правильное питание



Отказ от алкоголя



Занятия спортом



Отсутствие вредных привычек



Хорошее настроение



Регулярные обследования



- Обеспечат Вам долгие годы счастливой и насыщенной жизни.

