

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КУРЧАЛОЕВСКАЯ ЭКОЛОГО-БИОЛОГИЧЕСКАЯ СТАНЦИЯ»**

**Всероссийский конкурс юных исследователей окружающей среды  
«Открытия 2030»**

**НОМИНАЦИЯ**

**«Человек и его здоровье»**

**На тему: «Секрет долголетия чеченского народа»**

Автор конкурсной работы:

Дасаев Юсуп Даудович

Руководитель конкурсной работы:

Цугаев Сулиман Рамзанович педагог дополнительного образования

Чеченская республика

2022г.

## Оглавление

Введение.....	3
1. Долгожители среди чеченцев.....	4
2. Возможные причины долгой жизни представителей Чеченской Республики.....	6
Заключение.....	9
Список литературы.....	используемой 10

## **Введение**

**Актуальность темы исследования.** Долголетие жителей Кавказа, в том числе Чеченской республики, долгое время является предметом восхищения. Данная тема затрагивается в стихах и прозе, фильмах и даже в анекдотах.

Однако это не просто удачное стечение обстоятельств, а определенный уклад жизни, элементы которого мы и рассмотрим в текущей исследовательской работе.

**Цель работы** – изучить факторы долголетия представителей чеченского народа.

На основании сформулированной цели, определим круг взаимосвязанных **задач:**

- исследовать истории долгожителей-чеченцев;
- представить возможные причины долгой жизни представителей Чеченской Республики.

**Объектом исследования** выступает чеченский народ.

**Предмет исследования** – особенности образа жизни, влияющие на продолжительность жизни чеченцев.

**Методы этноэкологического исследования:** индукции и дедукции, изучение и обобщение; анализ и синтез.

## 1. Долгожители среди чеченцев

Кавказское долголетие – общепризнанный факт. Неслучайно из 85 субъектов государства в десятку субъектов с наибольшей продолжительностью жизни занимают регионы СКФО (рисунок 1).



Рисунок 1 – Регионы с самой высокой продолжительностью жизни в России

Из приведенного рисунка видно, что Чеченская Республика в данном списке занимает 8 место и это очень важный и почетный результат. Согласно данным пенсионного фонда республики на начало 2022 г. на чеченской земле проживало более 200 человек старше 100 лет.

Главной долгожительницей Чечни являлась, Кеси Каруева, которая по наиболее точным данным умерла в возрасте 118 лет. Эта невероятная женщина успела прожить в трех различных веках и умерла в марте 2013 года. Еще при жизни Кеси Каруева, часто давала интервью, там местным журналистам, так и республиканским, и даже федеральным. И на всех она производила впечатление милой, но притом сильной личности. Пережив

царя, советскую власть и две мировые войны; побывав в ссылке в Казахстане, Кеси Каруева сохранила невероятную стойкость духа.



Кеси Каруева в возрасте 116 лет.

Еще одна долгожительница, Зальбика Делимханова, которой в этом году исполнилось 93 года, несмотря на свой возраст, ведет активный образ жизни – ухаживает за хозяйством, вяжет (изготовленные ею носки носит наш руководитель – Рамазан Ахмадович), готовит, а также много и весело шутит.

Несмотря на довольно трудную жизнь (рано умерли родители, пережила Великую отечественную войну и ссылку в Казахстан) Зальбика Делимханова не теряет внутренней силы и оптимизма, помогает родным и близким.



Зальбика Делимханова с Рамазаном Ахмадовичем

Хамзату Темирсултанов исполнилось 116 лет, и несмотря на некоторые проблемы со слухом и памятью все ещё довольно активен и жизнерадостен. Хамзат Темирсултанов оставил после себя огромное наследие 17 внуков, 37 правнуков и 41 праправнуков. Великий чеченский долгожитель трудился до 96 лет и ни разу не обращался к доктору.



Хамзат Темирсултанов

Хамзат Темирсултанов, Зальбика Делимханова, Кеси Каруева и сотни других долгожителей – наши великие предки, являются для нас примером и гордостью.

## **2. Возможные причины долгой жизни представителей Чеченской Республики**

Назовем основные факторы, которые, по нашему мнению, составляют секрет долгой продолжительности народов Кавказа, в том числе, чеченцев.

Во-первых, здоровое питание и чистая вода. Казалось бы – эти общеизвестные истины не являются не для кого секретом, но именно в Чечне люди питаются так просто и в тоже время полезно. Домашнее мясо, овощи и зелень, молочные продукты собственного производства – все это ежедневный рацион чеченца. Большое значение также имеет чистая горная вода, употребляемая жителями.

Во-вторых, чистый воздух. Чистый горный воздух, подышать которым едут жители со всей России является еще одним секретом долголетия. Польза горного воздуха была много раз доказана теоретиками, а мы, чеченцы, чувствуем это на практике.

В-третьих, отсутствие вредных привычек. Вредные привычки запеты для людей, придерживающихся Ислама, которых в Чечне большинство. Наши жители не употребляют алкоголь, не курят и практически не сквернословят.

В-четвертых, физический труд. Жизнь среди гор – это не только чистый воздух, это еще и некоторые физические трудности, которые наши предки регулярно преодолевали. Физическая активность горцев положительно сказывалась на их общем состоянии.

В-пятых, особое отношения к старшим. В Чечне к взрослым людям особое уважение. Их почитают, к ним обращаются за советом, их навещают вся многочисленная родня. Такой почет и уважение положительно сказывается на общем состоянии долгожителей. Дает им стимул жить и радовать нас дальше.

## Заключение

В рамках всероссийского конкурса юных исследователей окружающей среды «Открытия 2030» мной было подготовлено исследование в номинации «Человек и его здоровье», на тему: «Секрет долголетия чеченского народа».

По результатам проведенной работы можно сделать вывод, что чеченцы долгожители, такие как Хамзат Темирсултанов, Зальбика Делимханова, Кеси Каруева – наши великие предки, являются для нас примером и гордостью.

Нами были предположены основные факторы, которые составляют секрет долгой продолжительности народов Кавказа, в том числе, чеченцев.

Во-первых, здоровое питание и чистая вода. Во-вторых, чистый воздух. В-третьих, отсутствие вредных привычек. В-четвертых, физический труд.

В-пятых, особое отношения к старшим.

## Список используемой литературы

1. Википедия, свободная энциклопедия. URS -  
<https://ru.wikipedia.org/wiki/Чечня> (дата доступа 01.12.2022)
2. Дзен. Новостной портал. <https://dzen.ru/> (дата доступа 01.12.2022)

