A painting of an autumn forest landscape. In the foreground, a small stream flows through a field of fallen leaves. The trees are mostly deciduous, with their leaves turned in shades of orange, yellow, and brown. The background shows a dense forest of similar trees, creating a sense of depth. The overall mood is peaceful and nostalgic.

# **Долголетие. Долгожители моего рода.**

**Выполнил:**  
Говор Никита  
ученик 7 класса  
Нововаршавской гимназии.

**Руководитель:**  
Говор Надежда Николаевна  
учитель Нововаршавской  
гимназии.

**Цель:** изучить жизненные пути долгожителей моего рода и выяснить факторы, повлиявшие на продолжительность их жизни.

**Задачи:**

1. Изучить литературу по данной теме.
2. Изучить советы и рекомендации, следуя которым можно прожить долго.
3. Изучить жизненный путь каждого из долгожителей моего рода.
4. Выяснить факторы, повлиявшие на продолжительность их жизни.
5. Обобщить результаты.
6. Сделать выводы.

**Объект исследования:** изучение генеалогического древа моего рода.

**Предмет исследования:** представители рода, которых на сегодня можно назвать долгожителями рода.

**Методы исследования:**

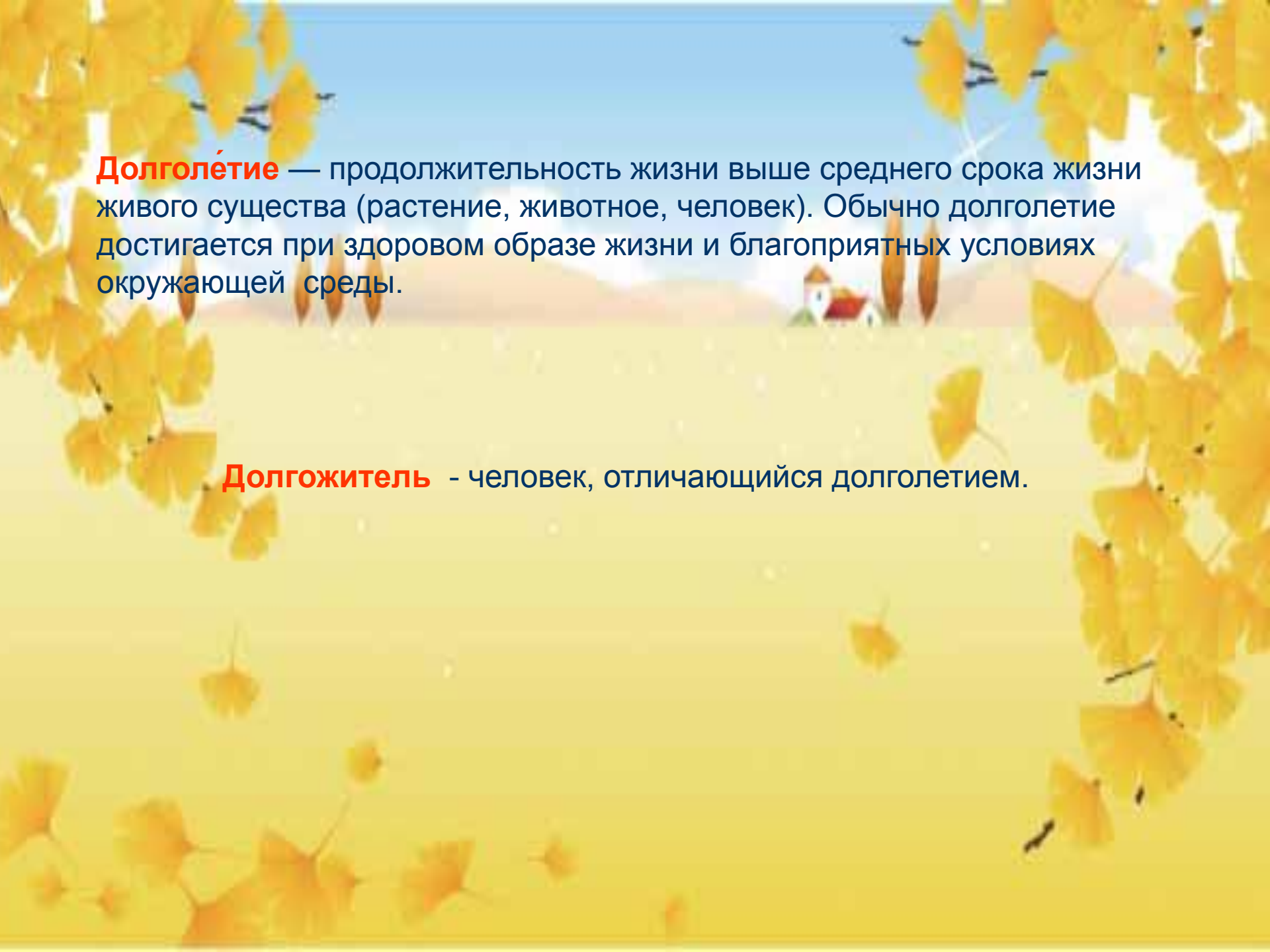
1. Теоретические:

анализ документации, сравнение, обобщение, систематизация полученных результатов;

2. Практические:

собеседование, описание, изучение литературы по теме исследования.

**Гипотеза:** среди представителей моего рода есть долгожители; продолжительность жизни у различных людей не одинакова, она зависит от многих условий, но во многом зависит от образа жизни самого человека.



**Долголетие** — продолжительность жизни выше среднего срока жизни живого существа (растение, животное, человек). Обычно долголетие достигается при здоровом образе жизни и благоприятных условиях окружающей среды.

**Долгожитель** - человек, отличающийся долголетием.

Говор Никита Александрович (1995 г)

Говор Александр Владимирович (1965г)

Говор Надежда Николаевна (1965г)

Говор Владимир Васильевич (1936 –2000)

Говор ( Генкель) Роза Александровна (1941)

Чиркин Николай Семёнович (1941)

Чиркина ( Тесля) Валентина Архиповна (1939)

Говоров Василий Максимович (1912-1983)

Говорова (Савченко) Екатерина Касьяновна (1909-1952)

Генкель Александр Конрадович (1910 – 1943)

Генкель (Мартын) Тереза Александровна (1908 – 1997)

Чиркин Семён Петрович (1905 – 1978)

Чиркина (Булычёва) Анна Ивановна ( 1900 - 1984)

Тесля Архип Иванович ( 1910 – 1988)

Тесля (Синибок) Якэлина Никифоровна (1906 – 1990)

Савченко Касьян (1867 – 1954)

Савченко Мария (1868-1957)

Мартын Александр

Мартын Ева

Булычёв Иван

Булычёва Екатерина

Синибок Никифор

Синибок Галина

Говоров Максим

Говорова Елизавета

Генкель Конрад (1879)

Генкель Амалия (1880)

Чиркина Матрёна (1856 – 1971)

Чиркин Пётр

Тесля Иван

Тесля Ольга

# Дети и внуки Чиркина Петра и Чиркиной Матрёны Афанасьевны (1856 – 1971).

Чиркин Пётр,  
Чиркина Матрёна Афанасьевна

Чиркин Семён Петрович (1905 – 1978)

Чиркин Василий Петрович

Чиркин Егор Петрович

Ситник (Чиркина) Мария Петровна

Минина (Чиркина) Ольга Петровна

Чиркин Николай Семёнович (1941)	Острижная (Чиркина) Зоя Семёновна (1928 – 1986)	Ланина (Чиркина) Надежда Семёновна (1926 – 1961)	9 детей
---------------------------------	---	--	---------

Куцепалова (Чиркина) Мария Васильевна (1940)	Чиркин Геннадий Васильевич	(Чиркина) Наталья Васильевна	Чиркин Василий Васильевич
--	----------------------------	------------------------------	---------------------------

Ситник Вячеслав Николаевич (1942–2008)	Ситник Вера Николаевна (1947–2001)
--	------------------------------------

Каныгина Вера Ивановна (1926)	Черновалова Зинаида Ивановна (1928)	Минин Сергей Иванович (1930 – 2002)	Минин Анатолий Иванович (1937)
-------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------

Василий, Надежда, Николай, Ольга, Елена, Алексей	Вера	Любовь, Владимир, Александр
--	------	-----------------------------

Наталья, Галина, Андрей, Григорий	2 сына	Ольга, Юлия	Владимир
-----------------------------------	--------	-------------	----------

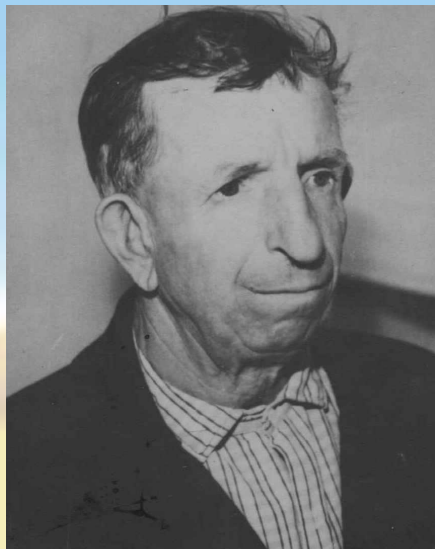
Валерий, Ольга	2 сына
----------------	--------

Евдокия, Сергей, Владимир, Анатолий, Александр	Людмила	Елена, Александр	Ольга, Наталья, Николай
--	---------	------------------	-------------------------



**Чиркина Матрёна Афанасьевна** родилась в 1856 году в Орловской губернии, а умерла 3 февраля 1971 года в деревне «Берёзовка» Павлоградского района Омской области, то есть её жизненный путь составил 115 лет.

Была очень подвижная, весёлая, никогда не жаловалась на здоровье и усталость. Любила, когда в дом приходили гости. Она была примером жизнелюбия для своих детей и внуков.



**Чиркин Семён Петрович** прожил 73 года (1905 – 1978). Он был управляющим совхоза, председателем сельсовета и председателем колхоза. Но где бы он не работал, везде был на хорошем счету. Семён Петрович отличался высоким ростом, никогда не лежал в больницах и не жаловался на здоровье, не курил и особо не злоупотреблял спиртными напитками.



**Каныгина (Минина) Вера Ивановна** родилась в 1926 году, в селе Сталинка Таврического района.

Работала бригадиром животноводческой фермы и зоотехником.

Несмотря на преклонный возраст – ей 82 года, она полна энергии и верой в лучшее будущее. На склоне лет она стала писать стихи.



# Дети и внуки Булычёва Ивана и Булычёвой Екатерины.

Булычёв Иван,  
Булычёва Екатерина

Чиркина  
(Булычёва)  
Анна  
Ивановна  
(1900 - 1984)

Булычёв  
Михаил  
Иванович

Булычёва  
Александра  
Ивановна

Ланина (Чиркина) Надежда Семёновна (1926 – 1961)	Остриж- ная (Чиркина) Зоя Семёно- на(1928 – 1986)	Чиркин Николай Семёно- вич (1941)	9 детей
---	---	---	------------

Тесля (Булычёва) Елена Михайло- на (1936)	Фоменко (Булычёва) Мария Михайлов- на (1933)	Марута (Булычёва) Зинаида Михайлов на (1941)	Булычёв Алексей Михайлович ( 1937 - 1980)
--	---	---	---

сын

Любовь, Владимир, Александр	Вера	Василий, Надежда, Николай, Ольга, Елена, Алексей
-----------------------------------	------	---

Алексей, Надежда, Александр, Анна, Иван	Людмила, Александр, Наталья	Михаил, Пётр, Наталья, Елена	Юрий
---	-----------------------------------	---------------------------------------	------



**Фоменко (Булычёва) Мария Михайловна** родилась в 1933 году в деревне Новоивановка Нововаршавского района Омской области. Работала на машиностроительном заводе «Полёт» в городе Омск. Сейчас ей 75 лет, но она не ушла, как её просили дети, в благоустроенную квартиру, а продолжает, после смерти мужа жить в том же доме, на земле. У неё небольшой приусадебный участок, который она старается обработать сама. Любит угощать детей, внуков и правнуков овощами со своей грядки. В зимнее время своё свободное время занимает вязанием. Вяжет не столько для себя, а, сколько для своих родных.



**Тесля (Булычёва) Елена Михайловна** родилась в 1936 году в деревне Новоивановка Омской области. Работала истопником и уборщицей в магазине. В 72 года, несмотря на то, что здоровье стало подводить, она также старается не сидеть на месте, вместе с мужем разделяет все хозяйственные заботы. Любит хорошо и вкусно приготовить покусать и накормить всех, кто приходит в их дом.

# Дети и внуки Тесля Ивана и Тесля Ольги.

Тесля Иван,  
Тесля Ольга

Тесля  
Архип  
Иванович  
(1910- 1988)

Пелепенко  
(Тесля)  
Матрёна  
Ивановна  
(1912 – 2006)

Тесля  
Николай  
Архипович  
(1929 -  
1998)

Тесля  
Иван  
Архипович  
(1931)

Тесля  
Василий  
Архипович  
(1936-  
1936)

Тесля  
Алексей  
Архипович  
(1937-  
1948)

Чиркина  
(Тесля)  
Валентина  
Архиповна  
(1939)

Тесля  
Нина  
Архиповна  
(1942 –  
1942)

Фокина  
(Тесля)  
Галина  
Архиповна  
(1948 –  
2001)

Голубенко  
Екатерина  
Степановна  
(1955)

Пелепенко  
Ольга  
Степановна  
(1938)

Пелепенко  
Василий  
Степанов  
(1935  
2005)

Куценко  
(Пелепенко)  
Марина  
Степановна  
(1940)

Пелепенко  
Галина  
Степановна  
(1946)

Пелепенко  
Пётр  
Степанович  
(1948)

Доценко  
(Пелепенко)  
Надежда  
Степан  
(1950)

Пелепенко  
Николай  
Степанович  
(1953)

Любовь  
Николаевна,  
Василий  
Николаевич

Алексей  
Иванович,  
Надежда  
Иванов.,  
Александр  
Иванов.,  
Анна  
Иван.,  
Иван  
Иванович

Василий  
Николаевич,  
Надежда  
Николаев.,  
Николай  
Николаев.,  
Ольга  
Николаев.,  
Елена  
Николаев.,  
Алексей  
Николаевич

Олег  
Викторович  
,  
Николай  
Викторович

Иван  
Иванович  
,  
Виталий  
Иванович

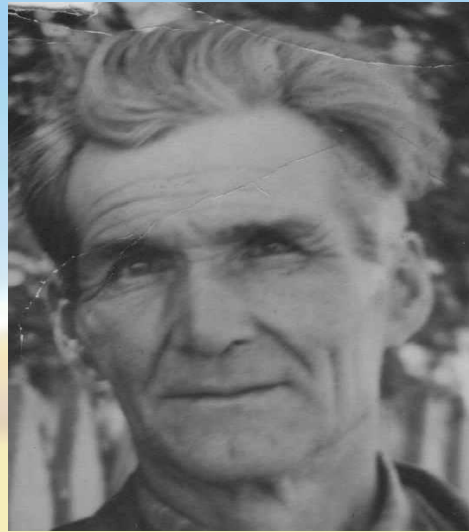
Лариса  
Николаевна,  
Николай  
Николаевич,  
Владимир  
Николаевич

Вячеслав  
Васильевич,  
Лариса  
Васильевна

Анатолий  
Николаевич,  
Наталья  
Николаевна

Ольга  
Петровна,  
4 сына

Ирина  
Михайловна,  
Юрий  
Михайлович



**Тесля Архип Иванович** родился в 1910 году в Украине в Семёновском районе Полтавской области.

За мужество и отвагу, проявленную в годы Великой Отечественной войны, он был награждён медалями и орденами. Домой Архип вернулся только в 1946 году. После войны работал продавцом, управляющим отделения, и всегда был бессменным лидером в своей партийной организации. К нему с большим уважением относились односельчане. Даже собственные дети к нему обращались на « вы ».

У Архипа была вредная привычка – он много курил.

Умер он на 79 году жизни в 1988 году.



**Пелепенко (Тесля) Матрёна Ивановна** родилась в 1912 году в Полтавской области Семёновского района, селе Худолиевка.

Матрена Ивановна всю жизнь работала в сельском хозяйстве и при этом держала большое личное хозяйство. Она была очень подвижным человеком, ей было трудно усидеть на одном месте. Находясь в преклонном возрасте, она вместе с детьми и внуками выезжала на сенокос, в лес. Она была жизнелюбивым человеком. Глядя на нее, казалось, что всё у неё получается легко и быстро, как бы само собой. В 2006 году Матрёна резко заболела и умерла на 95 году жизни.



Тесля (Синибок) Якэлина Никифоровна (жена Тесля Ивана Архиповича) родилась в 1906 году в Украине. Всю жизнь работала в сельском хозяйстве, вела большое домашнее хозяйство. По характеру была очень добрым, всех понимающим и всех уважающим человеком. В свободное время любила посидеть за прялой, посочинять сказки и фантастические истории для внуков.  
Умерла Якэлина Никифоровна на 85 году жизни.



**Тесля Иван Архипович** родился в Украине в 1931 году.

За время своей трудовой деятельности он был некоторое время продавцом, а затем бригадиром дойного гурта. К работе всегда относился добросовестно. Был требователен, справедлив к работающим с ним людям. Вместе с женой всегда вёл большое личное хозяйство: птица, крупный рогатый скот, овцы. Всегда сам заготавливал корм для домашних животных. Любимое хобби Ивана – рыбалка. В свои 77 лет он продолжает вести домашнее хозяйство. Он так же бодр и энергичен. Иван не злоупотребляет спиртными напитками. Из дурных привычек он перенял от своего отца курение, но в последние 10 лет под влиянием жены и детей изжил эту привычку.





**Чиркина (Тесля) Валентина Архиповна** родилась в Украине в 1939 году.

За свою работу имеет большое количество грамот и благодарностей. За добросовестный труд в 1957 году в составе делегации от Омской области ездила в Москву на выставку «Достижения народного хозяйства». В 1979 году по направлению совхоза поехала учиться на осеменатора крупного рогатого скота. По окончании учёбы, до выхода на пенсию работала у себя на ферме осеменатором. За добросовестный труд в 1986 году получила звание «Мастер животноводства I класса».

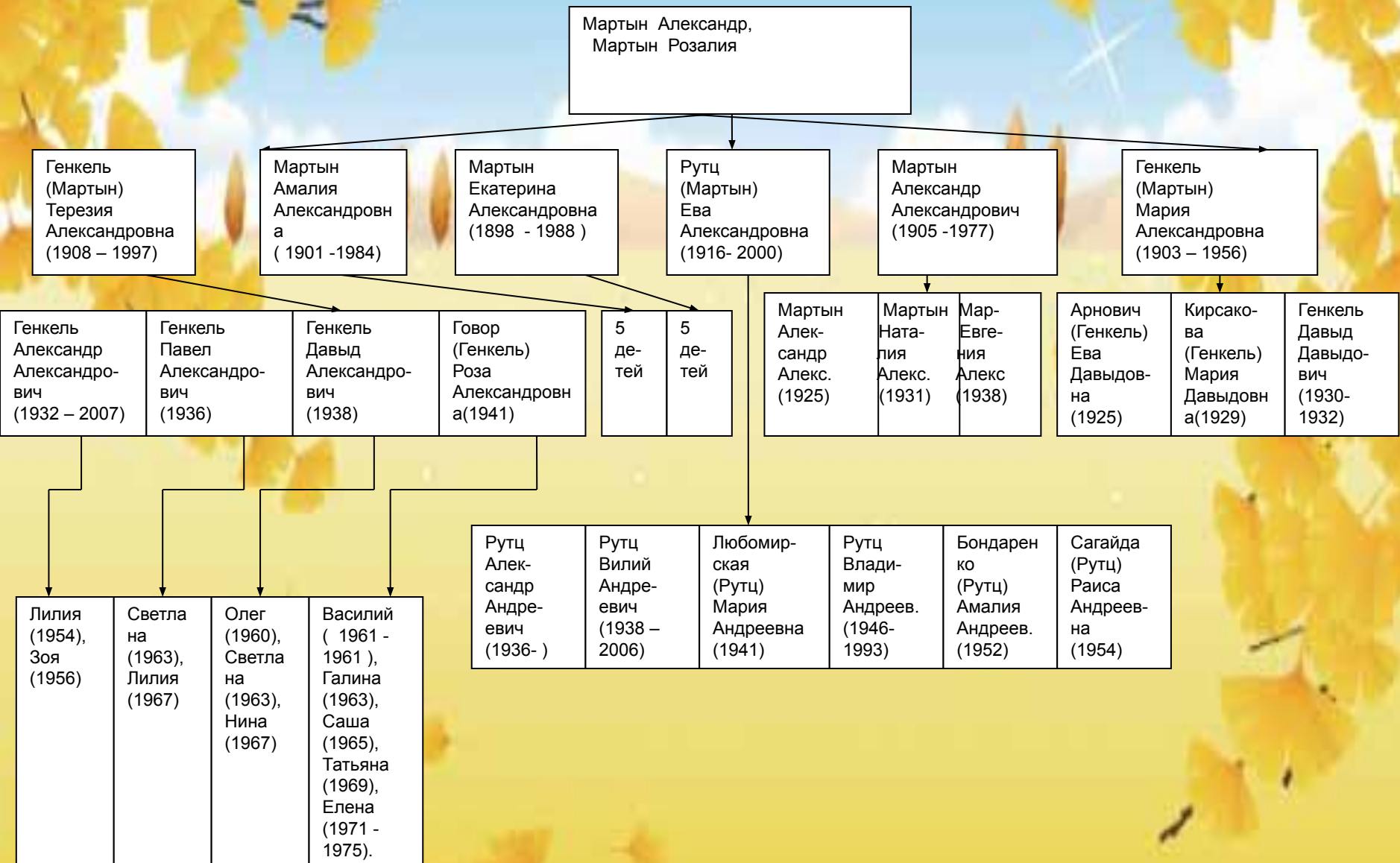
Сейчас Валентине Архиповне 69 лет, но она не теряет бодрость духа, любит хорошую шутку, когда в дом приходят гости. По мере сил содержит домашнее хозяйство. Как в молодые годы всегда найдёт себе дело: то она шьёт, то вяжет, то готовит угощения для семьи и гостей.



**Пелепенко Ольга Степановна** родилась в 1938 году.

С рождения и до сегодняшнего дня она живёт в Украине. Не порассказам знает, что такое сельский труд. Вместе с мужем Николаем родила и воспитала троих детей, а сейчас помогает воспитывать внуков и правнуков. Она так же, как была её мать всегда энергична и бодра. В свои 70 лет всегда находится в курсе всех событий детей и внуков. Всегда готова их понять и поддержать.

# Дети и внуки Мартын Александра и Мартын Розалии.





**Генкель (Мартын) Тереза Александровна** родилась в 1908 году в Саратовской области.  
Она работала дояркой.  
Даже в преклонном возрасте Тереза не могла сидеть без дела. Она вязала носки и варежки, красивые ковры. Много рассказывала правнукам о своей жизни, но никогда не жаловалась на судьбу. В 1997 году на девяностом году жизни она умерла.



Рутц (Мартын) Ева Александровна родилась в 1916 году в Саратовской , а умерла в 2000 году, то есть прожила 84 года. Работала на разных работах, держала домашнее хозяйство. Она была очень добрым и внимательным человеком. Её любили не только собственные дети и внуки, но и все соседи, и их дети.



Кирсакова (Генкель) Мария Давыдовна родилась в 1929 году в Саратовской области.

Она, как никто другой, знает насколько бывает, несправедлива жизнь. Она помнит, по рассказам матери как от голода умер её младший брат Генкель Давыд Давыдович (1930- 1932) и как её маму вместе с двумя дочерьми выслали в Сибирь в начале Великой Отечественной войны, а отца сослала в трудовую армию. Здесь в Сибири в Омской области в селе Нетёсово она выросла, нашла свою вторую половинку – мужа Павла. Родила четверых детей: Витю, Пашу, Олю и Марину. Всю жизнь много работала: в совхозе работала разнорабочей на центральном току по переработке зерна., а дома вела большое домашнее хозяйство. В 2009 году у неё юбилей – 80 лет. Она по – прежнему активна, Любит вязать, петь, копаться в огороде.



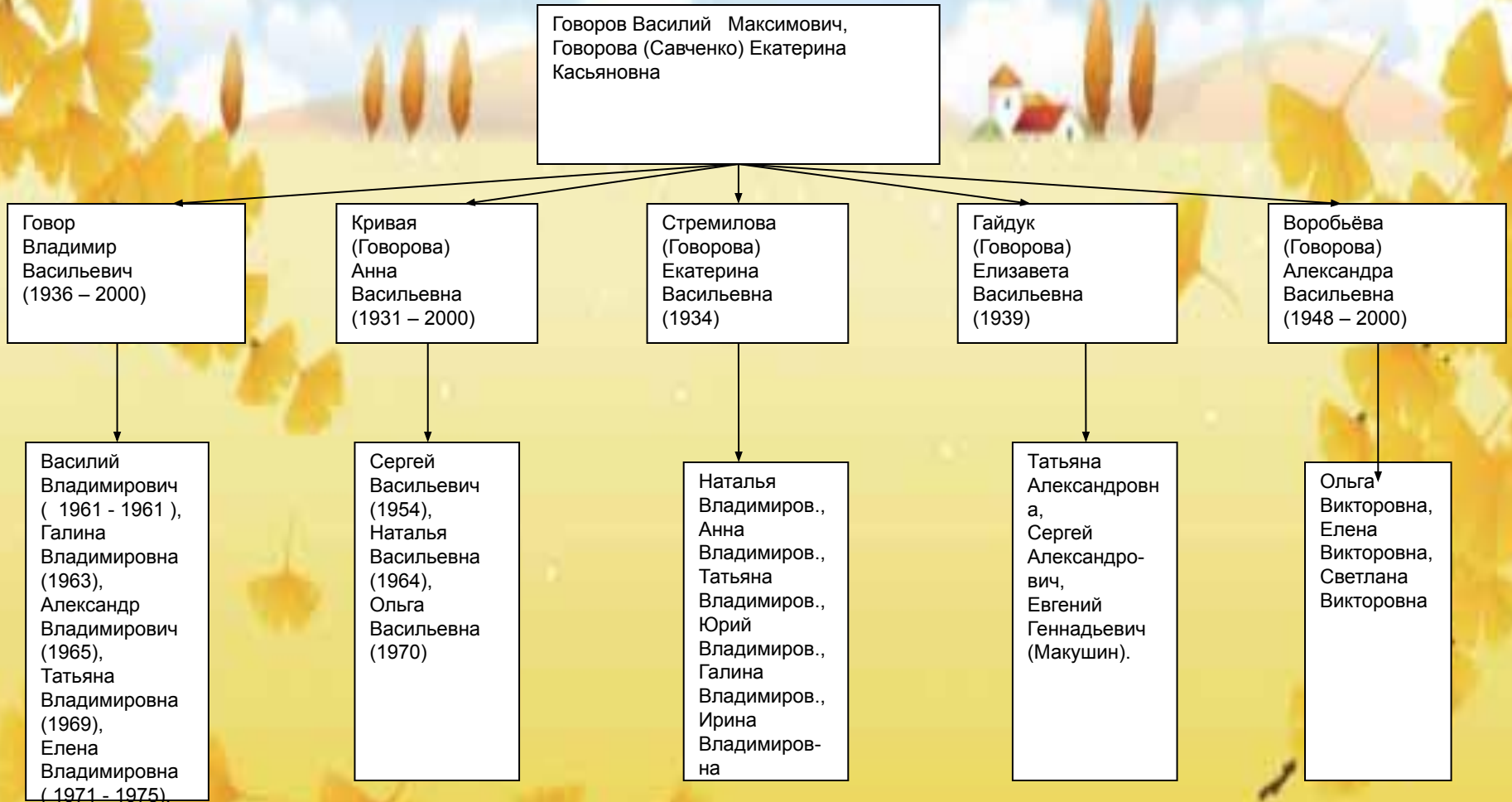
**Говор (Генкель) Роза Александровна** родилась в 1941 году в Саратовской области Эрленбахского района, селе Унтердорф.

С раннего детства она поняла, что для того чтобы хорошо жить, надо много работать.

Она работала сначала заведующей механического склада, в совхозе, а потом бухгалтером. За добросовестную работу имеет награды. К ней всегда тянулись и тянутся люди, потому что она очень внимательный и добрый человек. Если у кого-то случилось несчастье она, чтобы помочь, как говорят в народе, отдаст последнюю рубашку.

Она весёлый человек. Она постоянно общается со своими подругами, вместе с ними вспоминает прожитые годы и поёт свои любимые песни. Её любимые увлечения – чтение книг, вязание, цветоводство. В 2009 году ей исполнится 68 лет.

# Дети и внуки Говорова Василия Максимовича (1912- 1983) и Говоровой (Савченко)Екатерины Касьяновны (1909- 1952).







**Говоров Василий Максимович** родился в 1912 году.

Он был выходец из бедной семьи. Чтобы прокормить свою семью много работал. Прошёл войну. Имел воинские награды, что говорит о его боевых заслугах. После смерти жены у него осталось пятеро детей, младшей Саши было всего три года. Василий Максимович работал строителем, хорошо клал печи. У него, несмотря на то, что он любил выпить, было хорошее здоровье и если бы не трагический случай, он прожил бы, наверное, долго. Василий Максимович трагически погиб попав под машину 27 декабря 1983, году прожив 71 год.



Говор Владимир Васильевич родился в 1936 году.  
Работал сварщиком, имел как говорят «золотые руки».  
Много читал и занимался созданием собственных машин.  
Любил курить, не отказывался от спиртных напитков. Умер в 2000  
году, прожив 64 года.



Гайдук (Говорова) Елизавета Васильевна родилась в 1939 году. Работала на мясо перерабатывающем заводе города Омска. В 2009 году ей исполнилось 70 лет. Она по-прежнему любит путешествовать, много читает, занимается садоводством и своей любимой собакой.

### Сравнительная диаграмма жизни долгожителей по линии Чиркины - Тесля.

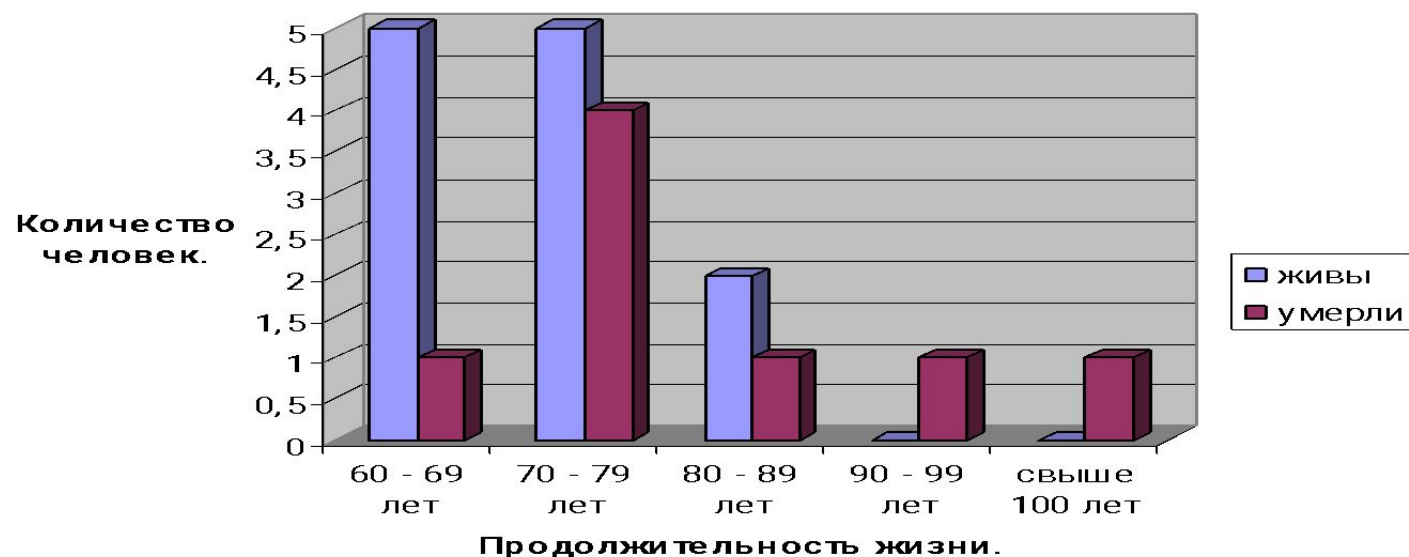


Диаграмма 1 наглядно показывает, что количественно (12 человек – 60%) ныне живущих долгожителей по линии Чиркины – Тесля больше, чем тех, кто уже умер (8 человек - 40%). У них, учитывая возраст на начало 2009 года, есть возможность прожить больше, чем прожили умершие долгожители по этой линии.

### Сравнительная диаграмма жизни долгожителей по линии Говор - Генкель.

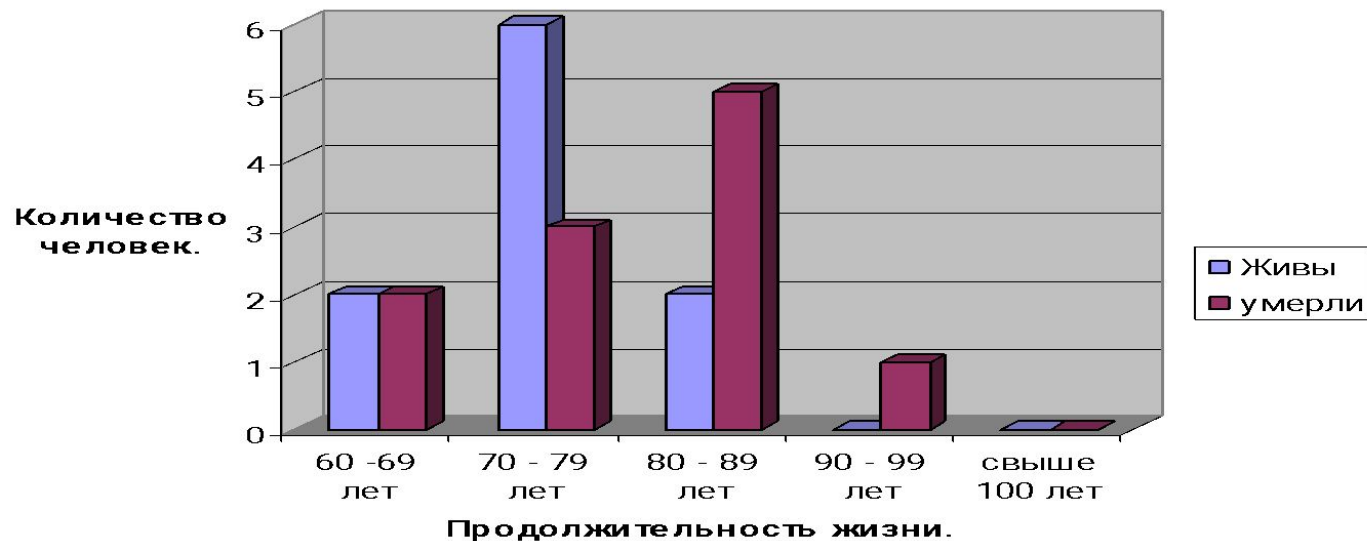


Диаграмма 2 так же показывает, что 10 (48% от числа всех долгожителей линии) ныне здравствующим долгожителям по линии Говор – Генкель возможно удастся пережить своих долгожителей.

### Срaнительная диаграмма жизни долгожителей нашего рода.

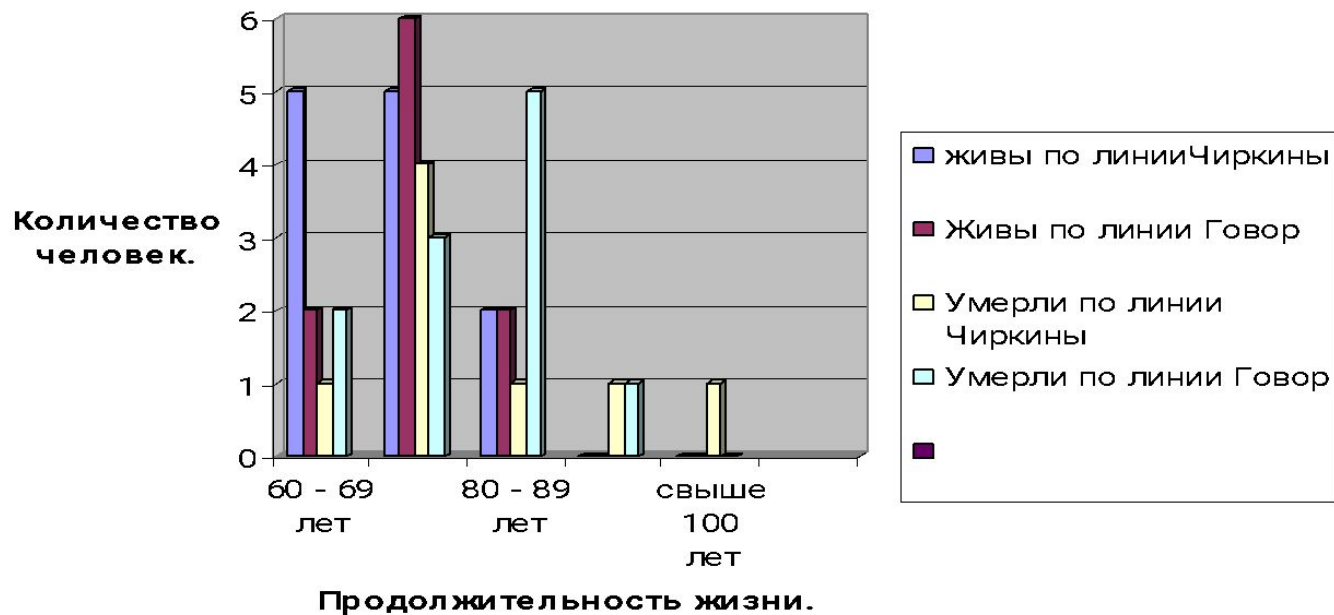
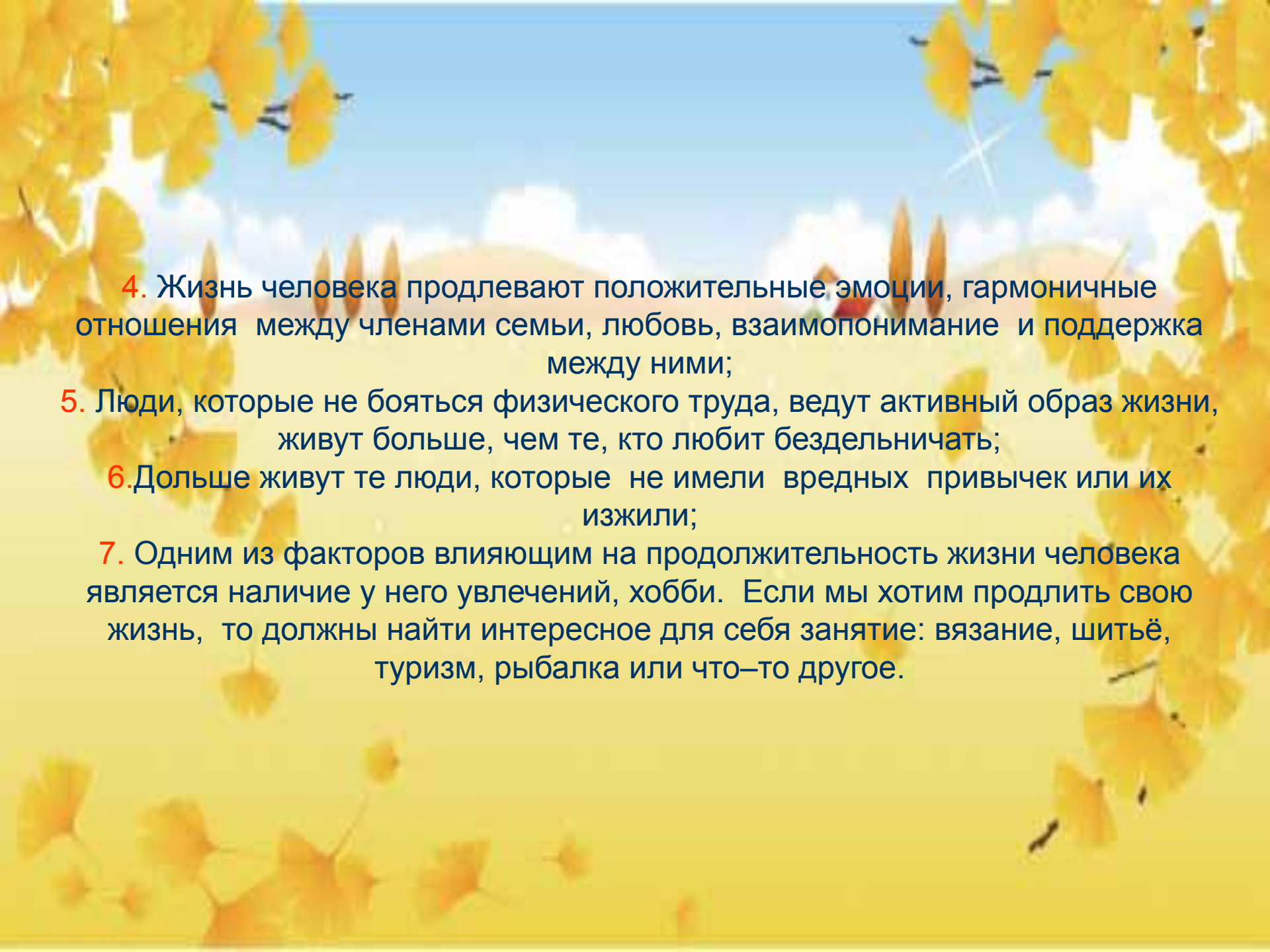


Диаграмма 3 свидетельствует о том, что у сегодня живущих 22 долгожителей моего рода есть шанс побить рекорд долголетия рода - пережить Чиркину Матрёну, которая прожила 115 лет.

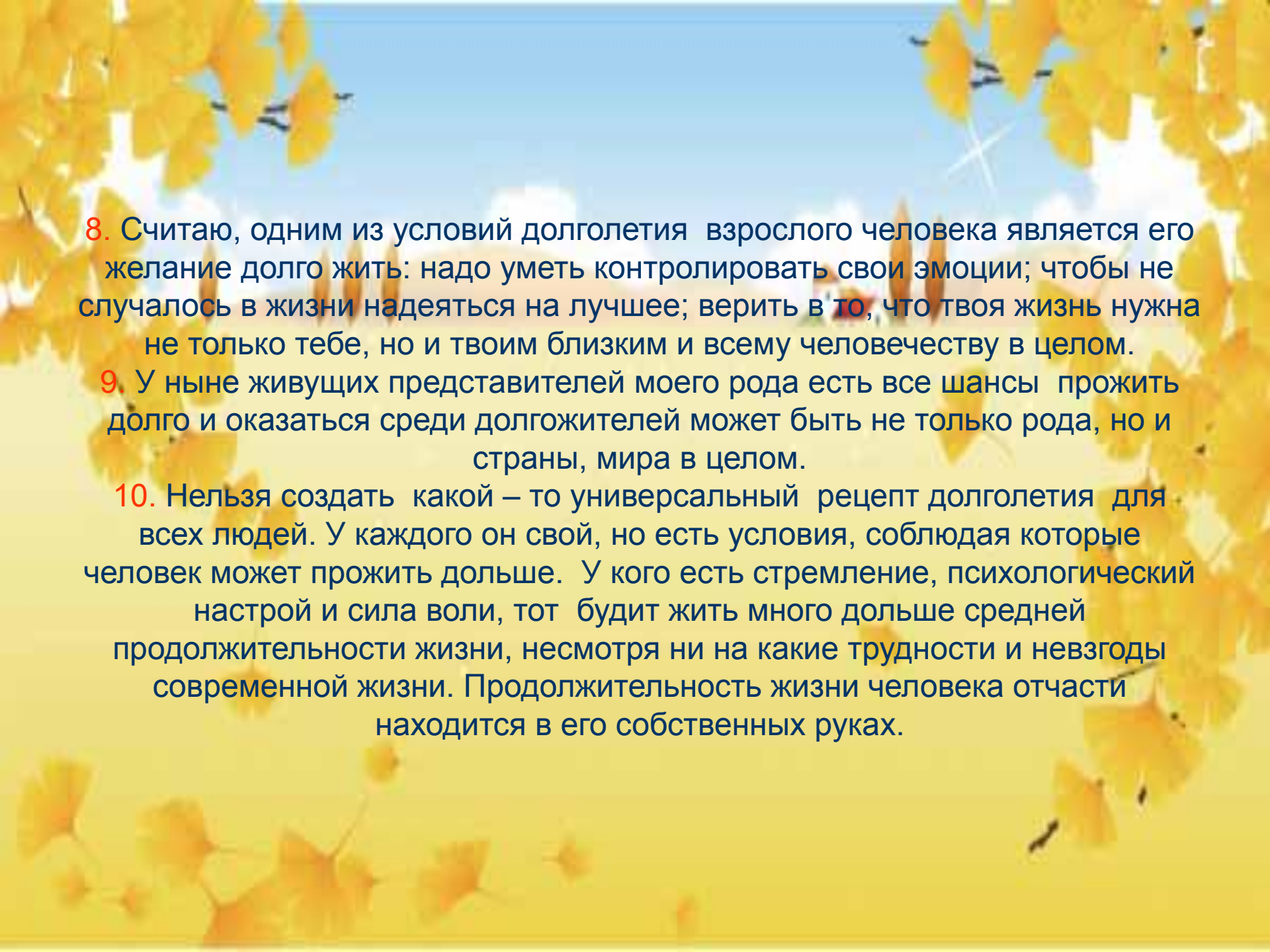
## Выводы.

Среди представителей моего рода нашёл 41 человека, возраст которых на начало 2009 года более 60 лет и тех, кого сегодня уже нет, но они перешагнули рубеж - 60 лет. Выяснил, что послужило причиной смерти других представителей рода. Пришёл к выводу, что:

1. Продолжительность жизни человека зависит от того, какая наследственность ему досталась от его родителей, так как большинство из ныне здравствующих долгожителей с детства отличались хорошим здоровьем;
2. На продолжительность жизни оказывает влияние то, в каком обществе – стране живёт человек, какие в нём созданы социально – бытовые условия для жизни, какую историческую эпоху переживает общество;
3. Чем выше уровень медицины в стране и в мире в целом, тем больше вероятность прожить дольше;

- 
4. Жизнь человека продлевают положительные эмоции, гармоничные отношения между членами семьи, любовь, взаимопонимание и поддержка между ними;
  5. Люди, которые не боятся физического труда, ведут активный образ жизни, живут больше, чем те, кто любит бездельничать;
  6. Дольше живут те люди, которые не имели вредных привычек или их изжили;
  7. Одним из факторов влияющим на продолжительность жизни человека является наличие у него увлечений, хобби. Если мы хотим продлить свою жизнь, то должны найти интересное для себя занятие: вязание, шитьё, туризм, рыбалка или что-то другое.



- 
8. Считаю, одним из условий долголетия взрослого человека является его желание долго жить: надо уметь контролировать свои эмоции; чтобы не случилось в жизни надеяться на лучшее; верить в то, что твоя жизнь нужна не только тебе, но и твоим близким и всему человечеству в целом.
  9. У ныне живущих представителей моего рода есть все шансы прожить долго и оказаться среди долгожителей может быть не только рода, но и страны, мира в целом.
  10. Нельзя создать какой – то универсальный рецепт долголетия для всех людей. У каждого он свой, но есть условия, соблюдая которые человек может прожить дольше. У кого есть стремление, психологический настрой и сила воли, тот будет жить много дольше средней продолжительности жизни, несмотря ни на какие трудности и невзгоды современной жизни. Продолжительность жизни человека отчасти находится в его собственных руках.