

איך לחיות עד מאה ועשרים ?

Comment vivre jusqu'à 120 ans ?

בהרי קווקז חיים אנשים שעברו כבר מזמן את גיל המאה, והם בריאים וממשיכים עדיין לעבוד. רופאים רבים מתעניינים בזקנים אלה וחוקרים את אורח החיים שלהם. הרופא הרוסי ד"ר סיצי'נאבה פירסם לא מזמן חוברת קטנה, שבה הוא מספר על חיי הזקנים. בחוברת כתובים 15 כללים, המסבירים איך צריך האדם לחיות כדי להאריך ימים.

1. התחל לעבוד בגיל צעיר. עבוד תמיד בחוץ ולא בחדר סגור.
2. השתדל לא להשמין ולא לאכול מאכלים שמנים.
3. אכול הרבה מרקים, אגוזים וירקות שונים.
4. דגים הם מזון טוב ובריא, אך הפירות טובים יותר.
5. אכול מזון עשיר בויטאמינים, ואל תאכל מזון מקופסאות.
6. אל תאכל מזון חם מדי או קר מדי. אוכל חם מדי מזיק לבריאות, וקר מדי מזיק יותר.
7. שתה יין, אבל אל תשתכר.
8. אם אתה מעשן, עשן מעט. מעט ניקוטין לא מזיק לבריאות.
9. השתדל לגור בהרים. האוויר שם צח, ואין בו עשן של בתי-חרושת.
10. אל תתחתן לפני גיל 20.
11. היה נאמן לאשתך ואל תבגוד בה. ואם מתה אשתך, קח לך אשה אחרת.
12. השתדל לישון לפחות 8 שעות ביממה.
13. טוב לישון בחוץ. אבל אם אתה ישן בבית, חלון החדר צריך להיות פתוח.
14. אל תתרגז ואל תתעצבן.
15. אל תשתדל להתעשר, כי העושר הורס את החיים.

”שער למתחיל”.

איך לחיות עד מאה ועשרים ?

Comment vivre jusqu'à 120 ans ?

בְּהַרֵי קוֹקֹז חַיִּים אֲנָשִׁים שֶׁעֲבְרוּ כְּבָר מִזְמַן אֶת גִּיל הַמָּאָה, וְהֵם בְּרִיאִים וּמְשִׁיכִים עֲדִין לְעֵבֶד. רוֹפְאִים רַבִּים מִתְעַנְיָנִים בְּזַקְנִים אֵלֶּה וְחוֹקְרִים אֶת אֲרֶחַ הַחַיִּים שָׁלָהֶם. הָרוֹפֵא הָרוֹסִי ד"ר סִיצ'ינַאבֶּה פֶּרְסֶם לֹא מִזְמַן חוֹבֶרֶת קִטְנָה, שְׂפָה הוּא מְסַפֵּר עַל חַיֵּי הַזְּקֵנִים. בְּחוֹבֶרֶת כְּתוּבִים 15 כְּלָלִים, הַמְסַבֵּרִים אֵיךְ צָרִיךְ הָאָדָם לְחַיּוֹת כְּדֵי לְהֵאָרִיךְ יָמִים.

1. הִתְחִל לְעֵבֶד בְּגִיל צָעִיר. עֲבֹד תָּמִיד בְּחוּץ וְלֹא בְּחֶדֶר סְגוּר.
2. הִשְׁתַּדֵּל לֹא לְהִשְׁמִין וְלֹא לֶאֱכֹל מְאֹכְלִים שְׂמִנִּים.
3. אֲכַל הַרְבֵּה מֶרְקִים, אֲגוּזִים וִירְקוֹת שׁוֹנִים.
4. דַּגִּים הֵם מְזוּן טוֹב וּבְרִיא, אֵךְ הַפְּרוֹת טוֹבִים יוֹתֵר.
5. אֲכַל מְזוּן עֲשִׂיר בְּוִיטָמִינִים, וְאַל תֹּאכַל מְזוּן מְקַפְסָאוֹת.
6. אַל תֹּאכַל מְזוּן חֵם מְדִי אוֹ קָר מְדִי. אֲכַל חֵם מְדִי מְזִיק לְבְּרִיאוֹת, וְקָר מְדִי מְזִיק יוֹתֵר.
7. שְׁתֵּה יַיִן, אֲבָל אַל תִּשְׁתַּכֵּר.
8. אִם אַתָּה מְעֻשָׁן, עֲשֵׂן מְעַט. מְעַט נִיקוֹטִין לֹא מְזִיק לְבְּרִיאוֹת.
9. הִשְׁתַּדֵּל לָגוּר בְּהָרִים. הָאָוִיר שָׁם צָח, וְאֵין בוֹ עָשָׂן שֶׁל בְּתֵי-חַרְשֵׁת.
10. אַל תִּתְחַתֵּן לְפָנֶי גִיל 20.
11. הִיָּה נְאֻמָּן לְאַשְׁתְּךָ וְאַל תִּבְגַּד בָּהּ. וְאִם מִתָּה אֲשְׁתְּךָ, קַח לָךְ אִשָּׁה אַחֶרֶת.
12. הִשְׁתַּדֵּל לִישֹׁן לְפָחוֹת 8 שָׁעוֹת בִּימְמָה.
13. טוֹב לִישֹׁן בְּחוּץ. אֲבָל אִם אַתָּה יָשֵׁן בַּבַּיִת, חֲלוֹן הַחֶדֶר צָרִיךְ לְהִיּוֹת פְּתוּחַ.
14. אַל תִּתְרַגֵּז וְאַל תִּתְעַצֵּבֵן.
15. אַל תִּשְׁתַּדֵּל לְהִתְעַשֵּׂר, כִּי הָעֵשֶׂר הוֹרֵס אֶת הַחַיִּים.

”שֶׁעַר לַמִּתְחִיל”.

Vocabulaire du texte

איך לחיות עד מאה ועשרים?

vivent, vivre	חַיִּים, לְחַיּוֹת
personne, gens	אִישׁ, אַנְשִׁים
passer	עָבְרוּ, לְעַבֵּר
déjà	כְּבָר
depuis longtemps	מִזְמַן
âge	גִּיל
en bonne santé	בְּרִיא, בְּרִיאִים
continuer	מִמְּשִׁיכִים, לְהַמְשִׁיךְ
encore	עַדִּין
médecin	רוֹפֵא, רוֹפְאִים
nombreux	רַבִּים
s'interresser à	מִתְעַנְיָנִים, לְהִתְעַנֵּן
personne âgé	זָקֵן, זָקֵנִים
enquêter	חֹקְרִים, לְחַקֵּר
mode de vie	אֲרַח הַחַיִּים
publier	פָּרְסָם, לְפָרְסָם
depuis longtemps	מִזְמַן
brochure	חוֹבֵרֵת
règle	כָּלֵל, כָּלְלִים
expliquer	מְסַבְּרִים, לְהַסְבִּיר
homme	אָדָם
prolonger	לְהַאָרִיךְ
jour(s)	יוֹם, יָמִים

commencer	הִתְחַל, לְהִתְחַל
jeune	צָעִיר
essayer	הִשְׁתַּדֵּל, לְהִשְׁתַּדֵּל
grossir	לְהִשְׁמִין
plat(s)	מֵאֲכָל, מֵאֲכָלִים
soupe	מָרְק, מָרְקִים
noix	אֶגוּז, אֶגוּזִים
différent(s)	שׁוֹנֶה, שׁוֹנִים
légume(s)	יֵרֵק, יֵרָקוֹת
poisson(s)	דָּג, דָּגִים
nourriture	מְזוֹן
fruit(s)	פְּרִי, פְּרוֹת
riche	עָשִׁיר
boîtes de conserves	קַפְסֵאוֹת
trop	מְדִי
nuire	מְזִיק, לְהַזִּיק
vin	יַיִן
s'enivrer	תִּשְׁתַּכֵּר, לְהִשְׁתַּכֵּר
fumer	מְעַשֵּׂן, לְעַשֵּׂן
montagne(s)	הַר, הָרִים
pur	צָח
fumée	עָשָׂן
usines	בְּתֵי-חַרְשֵׁת
se marier	תִּתְחַתֵּן, לְהִתְחַתֵּן
fidèle	נְאֻמָּן
tromper	תִּבְגֵּד, לְבַגֵּד בְּ...

dormir	לִישׁוֹן, לִישׁוֹן
ouvert	פְּתוּחַ
se fâcher	תִּתְרַגֵּז, לְהִתְרַגֵּז
s'énerver	תִּתְעַצְבֵּן, לְהִתְעַצְבֵּן
s'enrichir	לְהִתְעַשֵּׂר
richesse	עֲשָׂרָה
détruire	הוֹרֵס, לְהוֹרֵס

SERGE FRYDMAN - HEBREU.ORG -ORT VLB