

18+

Евгений Голомолзин

АЛГОРИТМ ВЕЧНОЙ МОЛОДОСТИ



Евгений Голомолзин

Алгоритм вечной молодости

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69187588

ISBN 9785005993847

Аннотация

Представьте, что вы живете ровно столько, сколько хотите, и в том возрасте, какой вам больше всего нравится. Ваши душа и тело всегда здоровы, вас не терзают болезни, не досаждают старческая немощь. Вы всегда красивы, привлекательны и полны сил. И только когда почувствуете, что выполнили свою миссию на Земле, вы будто нажмете некую невидимую кнопку и уйдете в иные миры. Вы хотели бы иметь такое долголетие? Тогда эта книга вам пригодится.

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	5
Глава 1. РЕАЛЬНАЯ ВЕЧНОСТЬ	9
Нации-долгожители	41
Вечные гении	137
Конец ознакомительного фрагмента.	166

Алгоритм вечной молодости

Евгений Голомолзин

© Евгений Голомолзин, 2023

ISBN 978-5-0059-9384-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ПРЕДИСЛОВИЕ

Несколько лет я не мог решиться приступить к написанию этой книги. Материала было предостаточно – встречи с долгожителями, научные конференции, публикации в прессе... Не было одного – чувства востребованности темы. Было очевидно, что долголетие, не говоря уже о бессмертии, мягко говоря, не очень актуально.

И действительно – часто на похоронах можно услышать фразу, брошенную какой-нибудь сердобольной бабушкой: «Отмучился грешный!» Выходит, жить мучительно? Увы, это подтверждает тот факт, что даже в благополучных странах весьма высок процент людей, кончающих жизнь самоубийством. Душевные и телесные недуги досаждают людям всю жизнь. О каком долголетии может идти речь! Так думал я, пока не осознал, что мы просто неверно представляем себе долголетие!

Обычно в это слово мы вкладываем очень простой смысл – долгая жизнь, независимо от ее качества. «У нас все время толкуют о продлении жизни, – писал Лев Гумилев, – а по существу занимаются продлением старости. А это не такое большое удовольствие». Мой друг любил повторять фразу: «До ста лет можно прожить здоровым человеком, а можно провести эти годы в инвалидной коляске». Понятно, что в первом случае долголетие окажется даром Бо-

жьем, а во втором – самым суровым наказанием. Выходит, все зависит от того, в каком состоянии мы проживаем свою жизнь? Это была первая зацепка. Вторая появилась благодаря фантастике.

Однажды мне в руки попался небольшой фантастический рассказ, в котором шла речь об ученом-биологе, придумавшем удивительный способ продления жизни ботинок. Что происходит с новой обувью, когда мы начинаем ее носить? Сначала она теряет блеск, потом появляются царапины, затем отваливается каблук и наступает время бесконечного ремонта. До тех пор, пока нам все это не надоест и ботинки не окажутся в мусорном ведре.

Поскольку обувь сделана из кожи, ученый придумал способ, позволяющий восстанавливать ее клетки и поддерживать в новом состоянии ровно столько, сколько эти клетки способны восстанавливаться. Что из этого получилось? Купленные ботинки всю свою жизнь были как новенькие, будто только что вышли из рук мастера-обувщика! И только через много лет, когда заканчивалась возможность клеток восстанавливаться, они рассыпались в прах. После удачных экспериментов с башмаками ученый применил этот способ на себе. Понятно, что из этого получилось. Так родилась новая концепция долголетия.

А теперь представьте, что вы живете ровно столько, сколько хотите, и в том возрасте, какой вам больше всего нравится. Ваши душа и тело всегда здоровы, вас не терзают бо-

лезни, не досаждают старческая немощь. Вы всегда красивы, привлекательны и полны сил. И только когда вы почувствуете, что выполнили свою миссию на Земле, когда вам станет тесно в этом мире, вы будто нажмете некую невидимую кнопку и уйдете в иные миры. Разве вы не хотели бы иметь такое долголетие? Ну, а те, кому Земля понравится навечно, может эту кнопку и вовсе не нажимать. Тогда это будет бессмертие. Но уже как дар, а не наказание.

«Но это же фантастика!» – может воскликнуть пессимист. Ученые так не считают. Американский физик, лауреат Нобелевской премии Ричард Фейнман сказал в свое время, что если бы человек взялся за проблему продления индивидуальной жизни на неопределенно долгое время, то в теоретической биологии не нашлось бы закона, который помешал бы ему добиться успеха.

Многие другие ученые также были уверены, что проблема продления жизни в конце концов обязательно будет решена. В России над ней работали И. И. Мечников, В. М. Бехтерев, К. Э. Циолковский. А по мнению известного футуролога, английского ученого и писателя Артура Кларка, автора переведенной на многие языки книги «Черты будущего», бессмертие будет достигнуто в XXI веке.

Не стоит забывать и о том, что любая принципиально новая идея кажется фантастической, но вспомните – почти все идеи писателей-фантастов XIX века были реализованы менее чем за сто лет! Анализ материалов, касающихся долголе-

тия, показал, что человечество вплотную приблизилось к решению этой задачи. Более того, способ достижения «радостного долголетия» – назовем его так – уже открыт и может быть использован на практике. Оказалось, что эликсир вечной молодости находится не где-нибудь, а у нас в голове. Но обо всем по порядку...

Глава 1. РЕАЛЬНАЯ ВЕЧНОСТЬ

«За это ты будешь жить вечно...»

Любая исследовательская работа начинается с изучения истории вопроса. Это необходимый этап в процессе познания, нужный для того, чтобы не повторять уже сделанное, выявить закономерности в развитии процесса и отыскать рациональные зерна, пропущенные предыдущими исследователями.

Исследование того периода истории человечества, когда появилась письменность, не представляет большого труда – знай штудируй древние трактаты, обобщай и делай выводы. Но как узнать, какие события происходили в мире, когда человек не умел выражать свои мысли посредством закорючек, называемых буквами?

Здесь на помощь приходят материальные носители – вещи, созданные руками человека; остатки животных и растений; горные породы, способные рассказать о том, что происходило с планетой. И еще сказки, мифы и легенды. Они передавались из уст в уста, неся из поколения в поколение знания о Древнем мире.

Разумеется, легенды несколько искажают реально происходившие события. И понятно почему. Слушать рассказчика и передавать рассказанное дальше будут только в том случае,

если информация захватывающе интересна. Чтобы она была интересной, ее «сдабривают» «жареными фактами», акцентируют или ослабляют внимание на каких-то моментах – в общем, делают то же самое, что и большинство современных средств массовой информации. Но при всем при этом в легендах и мифах всегда присутствует «сухой остаток» – сообщение о некоем реальном событии.

Есть, правда, среди сказок те, которые подобны современной научно-фантастической литературе: «Сказка – ложь, да в ней намек, добрым молодцам – урок». В них содержатся сообщения о новых идеях, о которых сочинитель не может рассказать окружающим без страха прослыть безумным. В результате появляются гусли-самогуды, ковер-самолет и сапоги-скороходы, которые мы давно уже не считаем сказочным реквизитом. Не обошел этот творческий жанр и проблему бессмертия.

Одно из самых древних упоминаний об этой теме ученые нашли, расшифровав глиняные таблички шумеров, которые датируются III тысячелетием до нашей эры. Причем в них говорится, что сказание о Гильгамеше, записанное на них, является копией с еще более древнего оригинала. Записи повествуют о событии, которое потрясло жителей владений бога мудрости Энки.

Однажды из глубин Нижнего моря поднялся остров Дильмун, который был населен племенем бессмертных. Внешне они были похожи на людей, но жили вечно. Они не знали, что

такое болезни и старость, головная боль и глазные болезни. Женщины оставались юными и свежими, мужчины не чувствовали себя стариками.

Обычные люди, жившие с ними по соседству, почувствовали себя глубоко несчастными, поскольку по-прежнему были обречены на болезни, лишения, старость и смерть. Среди них был Гильгамеш, правитель города Урук, сын бессмертной богини Нинсун и смертного мужа Лугальбанды. Поскольку отец был смертным человеком, рано или поздно он должен был покинуть Землю. А когда умер его любимый друг Энкидс – это заставило Гильгамеша отправиться на поиски бессмертия.

Для начала он решил найти своего предка Утнапиштима, которому вместе с супругой, единственному среди людей, боги даровали вечную жизнь. Он надеялся выведать у бессмертного предка секреты обретения бессмертия. После долгих странствий и приключений Гильгамешу удалось наконец отыскать Утнапиштима.

«О, Утнапиштим! – воскликнул он. – Если ты стал бессмертным, то, быть может, и мне даруют боги вечную жизнь? Чем могу я заслужить их милость?» «Не обольщайся, – ответил Утнапиштим. – Не станут боги ради тебя собираться на совет. Много людей угождали богам, но, кроме меня и моей жены, никто не был награжден вечной жизнью».

И все же он предоставил Гильгамешу один шанс достичь бессмертия: «Впрочем, можно испытать твои силы. Если ты

сумеешь побороть сон, быть может, тебе удастся победить смерть. Попробуй не спать шесть дней и семь ночей!» Но что значит бессмертие без вечной молодости! И тогда Утнапиштим посоветовал Гильгамешу спуститься на дно моря и сорвать растущий там колючий терн, что таит в себе сок, освежающий силы и омолаживающий тело.

Гильгамешу удалось достать чудесное растение со дна моря. Этот волшебный куст он решил отвезти в Урук и дать попробовать его сок самому ветхому старику. Если тот помолодеет, то он и сам вкусит чудесного растения и вернет себе юные силы.

«Переплыв великое море и выйдя на берег, Гильгамеш увидел бассейн, сложенный из белого камня и наполненный свежей водой. Захотелось ему окунуться в воду и смыть с утомленного тела пот и пыль. Но пока погружался он в бассейн, выполз из норы хитрый змей и в одно мгновение похитил волшебный куст, скрывшись вместе с ним в недрах земли.

Горько заплакал Гильгамеш. Понял он тщетность своих усилий. Понял, что не отворотить ему надвигающуюся старость и не отдалить час смерти, predeterminedенной ему богами. С горечью в сердце вернулся он в свой город Урук и покорно стал ожидать страшного и неизбежного конца».

Такой вот печальный финал имеет шумерская легенда. А результаты беспечности Гильгамеша и коварства хитрого змея мы пожинаем до сих пор. Самое интересное, что

еще шумеры неразрывно связывали бессмертие с обретением вечной молодости. И это понятно – кому нужна вечная старость?

Еще один миф, связанный с бессмертием, относится к эпохе античности. Богиня рассвета Эос влюбилась в сына троянского царя Титона. Чтобы никогда не расставаться с любимым, она упростила олимпийских богов даровать ему бессмертие. Коварные боги дали Титону бессмертие, но... не дали вечной молодости.

Титон жил долго. Голова его становилась белой, тело ссыхалось, все реже звучал его смех. И любовь Эос остыла. Кончилось тем, что она заперла Титона в спальне и нашла себе другое ложе. А Титон, высохший и сморщенный, превратился в сверчка и стрекочет там по сей день...

Еще одна античная легенда гласит, что греческому жрецу и поэту Эпимениду удалось продлить свою жизнь до 300 лет. Плиний Старший упоминает о некоем иллирийце, дожившем до 500-летнего юбилея. 246 лет, если верить муниципальным записям, жил китаец Ли Цунъюн, переживший за это время 23 жены. В исторических хрониках можно найти и более невероятные цифры. Так, «допотопный» царь Алулим якобы правил 28 000 лет, а Думуз – 36 000. После потопа время правления царей, однако, сильно сократилось. Но не только античные персонажи достигали весьма значительного возраста.

В Библии – книге, достойной уважения, – рассказывает

ся о долгожителях, возраст которых исчислялся не десятками, а сотнями лет. Так, Адам жил 930 лет, его сын Сиф – 912. Но всех перещеголял Мафусаил, который умер в возрасте 969 лет. Его имя стало нарицательным, и возраст тех, кому перевалило за сотню, стали называть «Мафусаиловым веком».

Перенесемся в менее отдаленные времена. Португальский историк сообщает в своей хронике об индейце, с которым он лично встречался и беседовал и которому якобы было тогда 370 лет. Роджер Бэкон, ученый и философ Средневековья, в одном из своих сочинений повествует о немце Папалиусе – в плену у сарацин тот узнал тайну изготовления какого-то снадобья и дожил до 500 лет.

Весьма показателен и эпизод из жизни кардинала Д'Арманьяка, который, проходя 31 июля 1554 года по улице, увидел плачущего 81-летнего старика. Его преосвященство спросил о причине слез, на что получил ответ от старца, что тот был побит своим 113-летним отцом. Кардиналу представили хорошо сохранившегося папашу. «За что же вы наказали сына?» – спросили его. «Он прошел мимо своего деда и не поздоровался с ним». Деду исполнилось 143 года. Но все это ничто по сравнению с возрастом Агасфера, легенда о котором до сих пор является наиболее популярной.

Согласно ей, Христос по пути на Голгофу хотел отдохнуть возле одного из домов, но неожиданно получил яростный отпор со стороны хозяина Агасфера. Сопровождаемый

конвоём и улюлюканьем толпы, Иисус с тяжелым крестом на плечах двинулся дальше, сказав обидчику короткую фразу: «За это ты будешь жить вечно...»

Рассказывают, что после этого приговора Агасфер покинул Иерусалим и долго скитался по свету. И где бы он ни находился, всюду его преследовал моральный ад. Отчаявшись, он несколько раз пытался покончить жизнь самоубийством – кидался в огонь и воду, но отовсюду выходил целым и невредимым. Это продолжалось до тех пор, пока он не осознал, что действительно стал бессмертным. И тогда начались его мытарства по всему миру.

Итальянский астролог Гвидо Бонатти в 1223 году встретил его при испанском дворе. Пятью годами позже о нем упоминает запись в хронике аббатства святого Альбана, сделанная со слов армянского архиепископа. Он утверждал, что разговаривал с человеком, выдававшим себя за Агасфера и хорошо помнящим события более чем тысячелетней давности.

В 1242 году этот человек появился во Франции, а в 1505-м – в Богемии. Через несколько лет его видели на Арабском Востоке, а в 1547 году он снова в Европе, в Гамбурге. О встрече и разговоре с ним рассказывал в своих записках епископ Шлезвига Пауль фон Эйтзен. По его свидетельству, этот человек говорил на всех языках без малейшего акцента. Он вел замкнутый, аскетический образ жизни и не имел никакого имущества, кроме платья, которое было на нем.

В 1575 году его видели в Испании, здесь с ним беседовали папские легаты при испанском дворе – Кристофер Крайзе и Якоб Хольстейн.

В 1603 году он появился в Любеке, что было засвидетельствовано бургомистром Колерусом, историком и богословом Кмовером и другими официальными лицами.

Когда в конце XVII века вечный странник объявился в Англии, скептически настроенные англичане решили устроить ему экзамен с участием профессоров Оксфорда и Кембриджа. Однако познания его в древнейшей истории и в географии самых отдаленных уголков Земли, которые он посетил, были поразительны. Когда ему внезапно задавали вопрос на арабском, он без малейшего акцента отвечал на этом языке. Агасфер говорил чуть ли не на всех языках, как европейских, так и восточных.

Согласно легенде, в настоящее время Агасфер проживает в Великобритании, имеет титул лорда и старинный особняк. Живет он на государственный пенсион, который потребовал у властей за разрешение подвергнуть свою особу скрупулезному медицинскому обследованию. Агасфер весьма сильно изменил свою внешность и выглядит как типичный консервативный англичанин – носит бороду и пышные бакенбарды. На вид ему можно дать около 50 лет.

Да что там далеко ходить? Возьмем русские народные сказки. Кто не слышал о Кощее Бессмертном? О Змее Горыныче, которому голову отрубают, а на ее месте тут же

вырастает новая? О Бабе Яге, которая с незапамятных времен живет в своей избушке на курьих ножках? О молодильных яблоках? О живой и мертвой воде? В русских сказках идея бессмертия проходит красной нитью. А в истории про Конька-Горбунка даже имеется рецепт омоложения – для этого достаточно искупаться в кипящем молоке. Правда, не сказано, каковы есть противопоказания – ведь глупый царь не омолодился, а обварился. И подобные истории встречаются в сказках народов всего мира.

Чтобы отыскать упоминания о бессмертии, не обязательно забираться в глубокую древность. Даже в настоящее время некоторые случаи вполне можно отнести к разряду легендарных. Рассказ об одном из них со слов домохозяйки Татьяны Григорьевны Селезневой записал журналист Григорий Ганджа.

«Когда я жила в Первоуральске, была у нас соседка Варвара Тимофеевна, сколько лет ей исполнилось – никто и не помнил. Выглядела она, однако, годков на шестьдесят. Все вокруг говорили, что появилась она в наших местах еще до революции, а еще – будто знает какие-то старые секреты колдовства. И вправду – ходили к ней молодые девчонки бородавки заговаривать да женихов привораживать. И никто еще внакладе не остался, потому что заказы на женатиков она не принимала, а доброму делу завсегда старалась пособить. Однако же многие ее побаивались, старушки – так просто обходили стороной.

И вот как-то раз на Иванов день собрала Варвара Тимофеевна котомочку и отправилась в лес – будто бы цветок папоротника искать. Все ведь знают, что его колдовская сила возрастает в полнолуние, особенно в этот ведьмачий праздничек. А наутро все петухи в нашей местности взбесились, даже самые старые и мирные. Дерутся между собой не на жизнь, а на смерть. Только пух да перья летят.

Следующей ночью еще страшнее нам стало: прямо возле домов волки воют. Будто бы целая стая набежала, ну и собаки забрехали что есть мочи, скотина забеспокоилась. Так продолжалось неделю подряд. Народ – те, что верующие, конечно, – днем и ночью из церкви не вылезали, перед иконами свечки жгли кто за здоровье, кто за упокой. А в лесу, чуть ночь-полночь, странное уханье и свечение синеватое, как газовая конфорка. А через месяц вдруг появляется... не то чтобы Варвара Тимофеевна, а ее молодая копия. Назвалась эта женщина Настасьей, сказала, что, мол, внучатая племянница она Тимофеевны. Бабушка Варвара умерла, а дом к ней по наследству перешел. И главное, документы честь-честью показала.

Красоты она была неопишуемой: коса до пояса, волосы черные, глаза зеленые – в общем, как в сказке. И устроилась в районную библиотеку. Тут все местные мужики стали туда паломничества устраивать – читателям заделались. Она же, хоть со всеми вежливая и приветливая, на них даже и не глядит. И у самой в глазах тоска и скука какая-то смертная.

Женщины наши ее невзлюбили, как и Тимофеевну. А я ее очень жалела, мы даже подружились. Хотя мне – шестьдесят, ей – тридцать, а вроде как и разницы не чувствовалось.

Однажды стало мне плохо, забрали в больницу. Оказалось, правосторонний инсульт. А дочь с зятем в то время на юг уехали, даже телеграмму дать было некому. Соседки все по хозяйству хлопотали, не до меня им было. Только Настасья меня не забывала, каждый день приходила навещать. Потом меня выписали. Говорить я почти не могла, и зрение заметно испортилось. Но стала вдруг вещи странные чувствовать: как появится у меня Настя, комнатка как будто странным светом освещается и кажется мне, что не она это, а соседка Варвара Тимофеевна.

Я как-то невзначай ее окликнула: «Варвара!» Она испуганно вздрогнула и обернулась. Потом вроде справилась с собой: «Что же вы меня, Татьяна Григорьевна, с бабушкой путаете?» Я извинилась и говорю: «Уж больно вы похожи, Настенька! Совсем одно лицо!» А у самой в душе какое-то смятение началось: замечаю я, что Настя хоть и приехала недавно, но про соседей слишком много знает. Конечно, на отношения наши это не влияло, но мы даже как будто сблизились с ней.

Вскоре на меня свалилось горе: дочь с зятем попали в автокатастрофу и погибли оба. Только семилетняя внучка Аленка осталась жива. А у меня к тому времени и сил-то почти не осталось. Аленка от рук отбивается, пенсии моей

не хватает на двоих. Настя, когда деньги были, подбрасывала, но все равно мы еле концы с концами сводили. И как-то я говорю Насте в сердцах: «Эх, была бы жива бабушка Варвара, она бы мне рассказала, как молодость вернуть! И Аленку я бы воспитала как следует». И тут Настя вдруг даже как будто подобралась вся: «Да жива я, жива. И молодость тебе ради такого дела верну. Только надо тебе, Татьяна, страх в себе перебороть».

Я такого, конечно, не ожидала, но и не очень была удивлена. И тогда стали мы ждать Иванов день. Настя дома осталась с внучкой, а я собрала котомку – и в лес. Ужасов я натерпелась предостаточно, но вернулась оттуда молодой – как будто тридцатилетней. А потом дом продала и уехала в Краснодар вместе с Аленкой. Подальше от всяких сплетен. И даже на работу устроилась. Что я видела в лесу – вам рассказывать не буду, не всякому это знать надо. А Настя... то есть Варвара Тимофеевна... до сих пор к нам каждое лето приезжает отдохнуть. Вот уже пятый год. Аленка – ей уже двенадцать – к ней как к матери привязана».

Что это был за способ омоложения, так и осталось тайной. Может, знала Варвара Тимофеевна слово какое волшебное, может – травы, а может, из далекого прошлого дошел до нее рецепт эликсира молодости, который в течение многих веков пытались создать алхимики, колдуны, монахи и ученые. Возможно, кому-то из них улыбнулась удача. Кстати, некоторые древние рецепты стали достоянием гласности, и каждый мо-

жет проверить их действенность. Вопрос только в том, сможете ли вы раздобыть нужные ингредиенты, а потом заставить себя принять снадобье.

Попробуйте, например, воспользоваться рецептом личного врача папы Бонифация VIII (XI век). Мелко-мелко измельчите изумруд, золото, жемчуг и сапфир и тщательно перемешайте. Затем добавьте порошки из рубина и топаза, красного и белого коралла, слоновой кости и сандалового дерева. Смесь сдобрите корнем алоэ, мускусом, амброй и добавьте сердце благородного оленя. Предупреждаю, что ваши фамильные драгоценности, использованные для приготовления состава, могут быть погублены бесполезно – ведь сам папа Бонифаций VIII давно умер.

Кстати, подобные казусы возникали и значительно позднее. Когда в 1946 году скончался крупный советский геронтолог академик Александр Богомолец, которого лично опекал Сталин, вождь народов с ненавистью сказал: «Обманул, сволочь!»

Восток, как известно, дело тонкое, и потому рецепты, почерпнутые из древних собраний премудрости, имеют еще более экзотический состав. Так, одна из восточных книг рекомендует взять жабу, прожившую 10 000 лет, и летучую мышь тысячелетнего возраста, высушить их в тени, истолочь в порошок и принимать небольшими дозами. Здесь самой сложной задачей будет определить, сколько жабе лет, ведь у дам не принято спрашивать о возрасте. От приема тако-

го рода снадобий случались и летальные исходы. Так, китайский император Сюаньцзун (VIII век) умер, приняв эликсир бессмертия.

А вот Чжаи Даолин, основатель философии дао, с помощью изготовленного им эликсира в 60 лет сумел омолодиться и прожить до 122 лет. Его последователи считали, что эликсир должен состоять из обычных веществ, встречающихся в природе. Главное, чтобы он в разумном соотношении содержал женское и мужское начала – Инь и Ян. Например, свинец, по их мнению, изобилует энергией Инь, а ртуть – энергией Ян. Из этих двух веществ создавалась Чистая Ян, которая уже не обладала свойствами ни Инь, ни Ян и считалась эликсиром вечной молодости. Возможно, с тех времен организм человека претерпел большие изменения, потому как сейчас употребление свинца и ртути плохо сочетается с жизнью вообще.

Один из главных мифов об Атлантиде посвящен амброзии и нектару – пище и напитку богов, которые давали им бессмертие. Амброзию приносили голуби с берега океана. Арийские источники также говорят об эликсире бессмертия. Это – амрита, находящаяся на дне океана. В легендарном царстве Иоанна, расположенном в Центральной Азии, был удивительный источник – глубокому старцу достаточно было приблизиться к нему, чтобы вскоре стать юношей.

Одним из наиболее известных европейцев, возможно, обладавшим «эликсиром жизни», был граф Сен-Жермен. О его

долголетия складывались легенды! И неспроста. Главной «виновницей» его популярности была «вода омоложения», которую он лично изготавливал и поставлял ко двору. Этим можно объяснить личное покровительство небезызвестной мадам Помпадур, которое она оказывала Сен-Жермену.

Легендарный граф Александр Калиостро также объявил в свое время, что обладает секретом возвращения молодости. После того как графа схватила инквизиция и он умер в 1795 году на дне глубокого колодца, все бумаги Калиостро были сожжены. Правда, с одной из записок в Ватикане сняли копию. В ней шла речь о снадобье, возвращающем молодость: «...приняв это, человек теряет сознание и дар речи на целых три дня, в течение которых он часто испытывает судороги, конвульсии и на теле его выступает испарина. Очнувшись от этого состояния... на тридцать шестой день он принимает третью и последнюю крупицу, после чего впадает в глубокий и спокойный сон. Во время сна с него слезает кожа, выпадают зубы и волосы. Все это вырастает снова в течение нескольких часов. Утром сорокового дня пациент покидает помещение, став новым человеком, испытав полное омоложение».

В 1858 году объявился некий господин Дюпле, который назвался хранителем подлинного рецепта графского снадобья и сделал его всеобщим достоянием: «...800 граммов гвоздики, такое же количество китайской корицы и мускатного ореха, по 200 граммов шафрана, горечавки, узика,

2400 граммов сабура, 1200 граммов вина, 2500 граммов чистого териака и 36 литров 85-процентного алкоголя. Все это замачивать в течение 48 часов, затем медленно дистиллировать, пока не получится 36 литров раствора, куда добавить 50 килограммов белого сахара, 15 сантиграммов тинктуры мускуса и 3 литра сиропа „Флердоранж“. Состав развести водой так, чтобы получилось 100 литров ликера. После этого профильтровать и укупорить».

К сожалению, вряд ли удастся повторить рецепт графа Калиостро, хотя бы потому, что наверняка утерян состав сиропа «Флердоранж». Но не стоит отчаиваться, поскольку до наших дней дошло много «омолаживающих» рецептов народной медицины, в состав которых входят более распространенные ингредиенты.

Например, в одном из буддийских храмов были обнаружены глиняные таблички с рецептом, который монахи используют уже много тысяч лет. 200 граммов измельченного чеснока помещаются в глиняный сосуд, заливается 200 граммами спирта и настаиваются в течение десяти дней в темном месте. Затем настой процеживают, отстаивают еще три дня и снова фильтруют. Пипеткой настойку капают в холодное молоко и принимают его по 50 капель три раза в день за 15 минут до еды. С каждым приемом изменяется количество капель. Курс лечения длится 21 день.

Древнеабхазские лечебники также советуют омолаживаться чесноком: 400 граммов тертого чеснока смешать с со-

ком 24 лимонов, вылить в банку, завязав горлышко марлей. Разведенный в стакане кипяченой воды настой необходимо принимать две недели подряд по 1 чайной ложке в день.

Есть еще один народный рецепт, который позволяет долгое время поддерживать организм в здоровом состоянии, создавая эффект омоложения. Он связан с именем Григория Распутина, который активно использовал его и, несмотря на бурный образ жизни, всегда был здоров как бык. Возможно, благодаря этому снадобью был нейтрализован яд, которым его пытались отравить. Рецепт эликсира очень прост: «злая трава, добрая молва» (крапива) – 1 чайная ложка; «царская трава» (спорыш) – 1 чайная ложка; «ягода кровь» (шиповник) – 1 чайная ложка. Сбор залить полутора стаканами кипятка, настоять три часа и выпить в один прием. Распутин пил свое лекарство один раз в неделю.

А вообще-то в мире существуют еще более натуральные эликсиры долголетия. Например, французы относят к такому сухое красное вино, которое пьют в огромных количествах. Будучи в Париже, я сам имел возможность оценить удивительные качества этого напитка. Французские сухие вина содержат активные вещества – полифенолы, которых много в косточках и кожуре красного винограда. Именно они значительно снижают вероятность сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний.

На юге Китая расположена небольшая деревушка Бама. Из 220 ее жителей 58 – долгожители, чей возраст перевалил

за сотню лет. Все они чувствуют себя очень бодро и до сих пор работают в поле. Причиной своего долголетия они считают крепкое рисовое вино, которое выпивают два раза в день по стакану. В деревне его производят до 300 тысяч бутылок в год! Правда, узнав технологию приготовления вина, вы, скорее всего, отказались бы от его дегустации. В его состав входят около сорока различных трав, сушеные змеи, ящерицы, а также... собачьи пенисы!

Не отстают от китайцев их соседи – японцы, у которых имеется собственная «деревня долгожителей» – Юзури-Хара. Существенную долю жителей составляют старцы, возраст которых приближается к ста годам. Однако внешне они выглядят не хуже молодых японцев. Они не знают, что такое болезнь Альцгеймера, диабет и рак. У них отличное зрение. Ученые считают, что этому способствует высокое содержание в почве некоторых редкоземельных элементов, которые попадают в рис, сладкий картофель и редьку. Накапливаясь в человеческом организме, они инициируют обновление старых клеток.

Имеются также «эликсиры молодости» исключительно природного происхождения. К таковым относится «черная вода» из источника Аданга в Абхазии. Пока невозможно с уверенностью сказать, какие именно геологические особенности этого региона придают лечебные свойства «черной воде», но то, что в ней сконцентрирована целебная энергия Земли, не вызывает сомнений и подтверждено опытом мест-

ных долгожителей. В свое время лечебные процедуры с использованием «черной воды» регулярно проходила партийная элита, поправлявшая здоровье на госдачах Гагры и Пицунды.

Название «черная вода» возникло из-за того, что источник находится в скальной породе абсолютно черного цвета. В конце 80-х годов российские ученые совместно со швейцарскими и немецкими коллегами занимались здесь изучением лечебного воздействия «черной воды» на организм человека.

После получения первых результатов биохимических анализов и микробиологических исследований ряд зарубежных фармацевтических фирм предложили проект создания совместного специализированного бальнеологического курорта. Однако все работы в этом направлении были остановлены в связи с превращением Абхазии в «горячую точку». Лишь много позже работы по исследованию феномена «черной воды» и добыче этого продукта были возобновлены.

Первые опыты, проведенные в институте им. Склифосовского, позволили выдвинуть несколько гипотез, объясняющих механизм воздействия «черной воды». Одна из них состоит в следующем: «черная вода» является своеобразным «насосом», чрезвычайно эффективно откачивающим из организма «грязь» – токсичные продукты клеточного метаболизма – и связывающим свободные радикалы. В то же время у лиц, регулярно проводивших профилактические проце-

дуры по специальным методикам, отмечалось значительное замедление процессов старения, увеличение интенсивности регенерации тканей при раневых повреждениях, подавление роста опухолей, значительное повышение иммунитета.

Местные жители весьма успешно используют «черную воду» при различных формах как женского, так и мужского бесплодия, для профилактики таких распространенных ныне заболеваний, как аденома предстательной железы, простатит, различные инфекционные поражения мочеполовой системы, при лечении ряда стоматологических заболеваний, в том числе пародонтоза.

При обилии источников минеральных вод на Северном Кавказе и несомненных лечебных свойствах таких известных сортов воды, как «Боржоми», «Нарзан» и другие, терапевтическое воздействие «черной воды» на организм человека по мощности и эффективности абсолютно уникально и, главное, надежно проверено временем.

До сих пор мы в основном рассматривали эликсиры молодости, представляющие собой смесь органических и неорганических веществ. Исключение составил лишь эликсир, в котором последователи Чжан Даолина смешивали свинец с ртутью. Я склонен считать, что этот состав имеет символическое значение и всего лишь демонстрирует необходимость сочетания в рецепте мужского и женского начал.

Случай с японской деревней Юзури-Хара натолкнул меня на мысль поискать рецепты эликсиров, имеющих сугубо хи-

мическое происхождение. И таковые нашлись, поскольку алхимики с древнейших времен пытались изготовить не только философский камень, способный превращать железо и свинец в золото, но и эликсир молодости.

Совершенно непонятно, почему слово «алхимик» в XX веке стало чуть ли не ругательным. Я, например, к алхимикам всегда относился с большим уважением, хотя бы потому, что они с риском для жизни добывали знания, которыми мы пользуемся до сих пор. А прочитав книгу Пауло Коэльо «Алхимик», зауважал их еще больше, поскольку оказалось, что главной целью большинства этих людей было не личное обогащение, как нам это преподносит история, «откорректированная» инквизицией, а познание устройства мира.

Я всегда считал, что алхимия зародилась в Европе в эпоху Средневековья. Однако, покопавшись в литературе, с удивлением узнал, что она имеет более глубокие корни и практиковалась еще в Древнем Египте. Само слово «алхимия», в сущности, означает то же, что «химия», но с арабской приставкой «аль». Родоначальником тайной науки считают бога Гермеса, творца герметического знания, сочетающего в себе алхимию, астрологию и многое другое. Упоминания об алхимии можно также найти у древних греков и китайцев. В XI веке, во время крестовых походов, европейцы познакомились с трудами арабских алхимиков. Так новая «наука» проникла в Европу.

Как правило, алхимией занимались очень солидные и ува-

жаемые люди – ученые, лица духовного звания, аристократы, медики. Среди них в XIII веке были такие известные личности, как Альберт Великий, Роджер Бэкон, Раймонд Лулли. Большой интерес к алхимии проявляли монархи. Например, король Англии Генрих VI собрал при своем дворе целый штат алхимиков, которые должны были пополнить государственную казну и тем самым укрепить власть монарха. Но помимо золота, сильных мира сего, конечно же, интересовал эликсир молодости, способный бесконечно долго продлевать жизнь.

Попытки найти «эссенцию жизни» для предотвращения старости отмечались в алхимических работах Гербера (около 750 г.) и Аль-Риза (около 900 г.). Главнейшим алхимическим средством для возвращения молодости тогда считали золото, поскольку оно, согласно астрологическим представлениям, связано с Солнцем – источником энергии и тепла. Позднее, в XVI веке, Парацельс также рекомендовал для омоложения шесть эликсиров, составной частью которых было питьевое золото. Он писал: «Эликсир мудрости очищает и облагораживает человеческое тело и сообщает ему новые силы».

Особый интерес среди людей, занимавшихся поиском «эликсира молодости», вызывает некто Жан Жюльен Фулканелли, писатель и алхимик. Его книги «Философическое жилище», «Восход магии», «Тайна собора» содержали множество алхимических рецептов. Ходили слухи, что он открыл

секрет вечной молодости. Этому способствовали заявления его ученика Эжена Кансалье, который утверждал, что в пору, когда он был ассистентом Фулканелли, тому уже исполнилось 80 лет, однако он явно не выглядел на свой возраст. Встретившись со своим учителем после тридцатилетней разлуки, он был поражен – Фулканелли по-прежнему на вид было около 50, как и самому Эжену. Поверить в то, что Фулканелли обладал «эликсиром», заставляет один загадочный случай.

В июне 1937 года французский химик Жан Берже работал ассистентом известного профессора физики и химии Андре Хельброннера во Франкфурте. Однажды к нему пришел человек солидной внешности и заявил, что нужно предостеречь мир от использования атомной энергии. «Из нескольких граммов металла можно соорудить бомбу, которая в несколько секунд разнесет целые города в пух и прах, – заявил незнакомец. – Алхимики об этом уже давно знают».

Он упомянул также об элементе плутоний, который был открыт позднее, в 1941 году, калифорнийским физиком Гленом Сиборгом. Еще он сказал, что «алхимия предусматривает возможность создания силового поля на основе соединения материи и энергии. Человек, сумевший создать такое поле, видит мир не с ограниченной точки зрения, как большинство людей, а таким, какой он есть на самом деле. В алхимии подобное состояние называется „Великим творени-

ем“, в котором слиты воедино пространство, время, материя и энергия. Это ведет к целостному восприятию реальности». По мнению Берже, таинственным посетителем был Фулканелли. Но если он смог так глубоко проникнуть в тайны мироздания, почему бы ему не открыть секрет «эликсира молодости»?

Ну, а что же сейчас? Неужели исчезли пытливые умы, жаждущие отыскать «эликсир молодости»? Неужели современные знания и лабораторное оборудование, явно превосходящее по своим возможностям то, которым пользовались средневековые алхимики, не способны сдвинуть проблему с мертвой точки? Конечно, такие умы есть и сейчас. Поскольку вопрос «вечной молодости» всегда волновал людей, преемственность поколений исследователей не могла прерваться.

Например, в Великобритании ученые создали так называемый «коктейль молодости», годовая порция которого стоит 12,5 тысячи долларов. По сути, чудо-коктейль представляет собой смесь трех гормонов, которые занимаются обновлением клеток стареющего организма.

Дело в том, что уровень гормонов, управляющих восстановлением клеток и умственными функциями, начинает падать примерно с 25-летнего возраста. Медленно, но верно слабеют память, зрение, слух, обоняние... Ну а после того как человек проходит пик детородного периода, начинается печальная фаза откровенного увядания.

Однако британские специалисты утверждают, что этот процесс обратим и «время можно пустить вспять», если вводить недостающие гормоны или активизировать гормон роста, который у пожилых людей «засыпает». Врачи, потчующие своих состоятельных пациентов гормональным коктейлем, уверяют, что результаты просто поразительны: старческие жировые отложения превращаются в молодые мускулы, увеличивается плотность костей, утолщается кожа, заметно улучшаются половая потенция и умственные функции. Более того, продолжительность жизни якобы увеличивается на целых полвека!

Один из таких пациентов, 70-летний лондонский ювелир на пенсии Эдди Пинн, приняв изрядную дозу «коктейля», принялся разъезжать по лучшим мировым курортам в поисках удовольствий. «Я чувствую себя на сорок пять. Я полон энергии. У меня укрепились мышцы, а с сексуальностью происходит что-то невероятное!» – описывал он свои ощущения.

Есть, правда, одно «но» – «коктейль молодости» не имеет лицензии, а следовательно, не может официально считаться лечебным препаратом. Испытания, которые могли бы гарантировать его безопасность с точки зрения побочных эффектов, проведены не были. Между тем многие специалисты утверждают, что неприятности от его использования могут быть немалые, вплоть до возникновения злокачественных опухолей.

Существуют и другие современные идеи создания «эликсира молодости». Многие наверняка слышали об изотопах водорода – протии, дейтерии и тритии. Самый тяжелый из них тритий. Он способен производить в клетках изменения, напоминающие действие «живой воды». Дейтерий легче трития, но дейтериевая вода, называемая почему-то тяжелой, оказывает на организм такое воздействие, что ее в пору окрестить «мертвой водой». К сожалению, воздействие трития на человека изучено недостаточно. Усилия ученых направлены на использование этого изотопа в области энергетики.

Интересную идею создания «эликсира молодости» предложил ученый и писатель Владимир Щербаков. Он исходил из того, что все живое представляет собой некий кристалл, который непрерывно подвергается бомбардировке различными частицами – атомами, молекулами, – как из внешней среды, так и из самого организма. И чем выше температура, тем более сильные удары испытывает организм. В конце концов это приводит к разрушению жизни – старению организма. Можно ли противостоять этому процессу?

Представьте, что вы играете в бильярд, но все шары имеют разную массу. Понятно, что при сильном ударе за пределы стола вылетят более легкие шары. Тяжелые немного откатятся, а то и вовсе останутся на месте. А что, если легкие частицы, из которых состоит организм, заменить на более тяжелые? Тогда будет значительно труднее, а то и вовсе невоз-

можно расшатать его кристаллическую структуру! Но чем заменить молекулы, входящие в белки? И вообще – допускает ли жизнь такую подмену?

Вспомните жителей японской деревни Юзури-Хара, которые вместе с овощами употребляют редкоземельные элементы. Есть также опыты с растениями, подтверждающие возможность такой подмены. Когда меняли состав почвы, в которой они произрастают, изменялся состав вещества, из которого состоят растения. Таким образом, остается выяснить, с какими элементами можно производить безболезненные манипуляции.

Например, для замещения атомов серы, входящих в состав аминокислот, можно использовать теллур или селен, атомный вес которых намного больше серы. Селен к тому же обладает способностью восстанавливать хромосомы. Кроме того, он является сильным антиокислителем, а окисление, как известно, представляет собой мощный разрушительный процесс – вспомните ржавые автомобили и гнилые бревна.

Есть и неприятности – оба вещества сильно ядовиты, и смертельные дозы измеряются миллиграммами. Возможны также побочные эффекты – например, у людей, которые пьют воду с повышенным содержанием селена, начинает резко развиваться кариес. Однако расчеты показывают, что небольшую часть серы в организме все же можно заменить теллуrom без опасности для жизни. В качестве помощника мог бы послужить селен в небольших дозах, который

выступал бы в качестве «антиокислителя» или «антисжигателя» клеток. В таком случае реальная продолжительность жизни человека могла бы составить 160 лет, а максимальная – до 800 лет!

Существуют и другие элементы, способные сделать организм неуязвимым. Владимиру Щербакову удалось выявить шестьдесят четыре таких «защитника», включая теллур. Запомнить их количество очень легко – столько же клеток на шахматной доске.

В конце 90-х годов прошлого столетия на страницах прессы появилось имя еще одного ученого, работы которого так или иначе связаны с «эликсиром молодости». Это Геннадий Марков – физик, руководитель группы «Поиск» Института неорганической химии Сибирского отделения Российской Академии наук. Он занимался удивительным делом – чтением сообщений, которые посылают клетки. В отличие от идеи Владимира Щербакова, его метод основан не на замене составных частей «кристаллической решетки» организма, а на корректировке, исправлении «ошибки», возникающей в ней.

Результатом исследований Маркова стала жидкость, которую вполне можно назвать «живой водой». В ее состав входят известные пищевые продукты, такие, например, как мед и кофе. По цвету и запаху она напоминает бальзам, но сама по себе никакими лечебными свойствами не обладает. Она лишь образует полимерные соединения, в которых хорошо

хранит вложенную в нее информацию, предназначенную для клеток.

Началось все с того, что Геннадий Марков научился «разговаривать» с клеткой, снимая приборами электромагнитные колебания, которые она излучает, и передавая их другим клеткам. Став посредником, он получил возможность «вклиниваться» в беседу клеток и изменять передаваемую информацию. В результате по приказу ученого период размножения подопытной дафнии сократился в 24 раза, а улитка в аквариуме «помолодела» и уменьшилась почти до размеров икринки. Иногда она давала не похожее на себя потомство.

В качестве носителя информации можно использовать любые физические поля – магнитные, акустические, электромагнитные, биологические. Может быть использована и любая жидкость, способная образовывать полимерные соединения. Сначала исследователям показалось самым простым способом передавать информацию с помощью магнитного поля. В этом случае информация кодировалась и записывалась на магнитофонную пленку. В случае необходимости она декодировалась, усиливалась и воспроизводилась. Однажды в лаборатории произошел случай, который чуть не стоил жизни одному из сотрудников.

Можно создать команду, приказывающую раковым клеткам погибнуть, а можно заставить их интенсивно размножаться. Две такие команды для клеток были записаны на раз-

ных сторонах одной кассеты. Один из сотрудников решил «подлечиться», но перепутал стороны. Хватило десяти минут, чтобы его доброкачественная (к счастью!) опухоль увеличилась в два раза!

В процессе исследований выяснились любопытные вещи. Оказалось, например, что информация, поступающая в наш организм с продуктами питания, может влиять на нашу наследственность и изменять ее. Причем действуют продукты по-разному – одни могут оздоровить наследственность, другие испортить. Так, удалось доказать, что сахар в больших количествах после тепловой обработки способен дурно влиять на самую здоровую наследственность.

Как объясняет Марков, под действием информации, полученной от прибора или через корректирующий бальзам, клетка как бы вспоминает свое здоровое состояние, заложенное в ней тысячелетия назад. И болезнь становится для организма чужаком, с которым он начинает активно бороться. Нечто похожее происходит при пересадке органов, когда организм бросает все силы на их отторжение.

При корректировке возникают не менее интересные побочные явления. Темнеют седые волосы, восстанавливаются разрушенные зубы, зрение и половая потенция. Чем не действие легендарного «эликсира молодости»? Может быть, долгожители из древних мифов тоже умели «общаться» с клетками?

Ну, а одно из последних сообщений об открытии «элик-

сира молодости» относится к 2002 году, когда исследователи из университета Калифорнии в Беркли заявили, что коктейль из двух пищевых добавок значительно замедляет процессы старения. И хотя эксперименты были проведены пока только на крысах, ученые надеются, что лекарство поможет и людям.

В эксперименте ученые ввели в рацион животных смесь из пищевых добавок ацетил-L-карнитина и альфа-липоевой кислоты. Сравнивая крыс разного возраста и оценивая память животных, ученые установили, что эффект действия добавок был равноценен омоложению организма человека 75—80 лет до среднего возраста.

Руководитель исследования доктор Брюс Эймз отметил, что крысы, получавшие пищевые добавки, были полны энергии и все органы их организма, включая мозг, «омолодились». Кроме того, у животных значительно улучшилась память. Комбинация двух веществ уже запатентована учеными, а компания «Juvenon» начала проведение клинических испытаний омолаживающего коктейля на людях.

Ацетил-L-карнитин продается отдельно как источник энергии, а альфа-липоевая кислота обладает свойством замедлять процессы старения. По мнению ученых, сочетание этих веществ снижает количество разрушительных свободных радикалов в митохондриях, вырабатывающих энергию в клетке.

Не знаю, как у вас, а у меня после знакомства с многочис-

ленными историями об «эликсире вечной молодости» сложилось твердое убеждение: он существовал. А может, существует и сейчас.

Нации-долгожители

На 1 января 1989 года в Петербурге жили 6003 человека, возраст которых перевалил за 90 лет. 1 января 1994 года их было уже 8827. Много это или мало? Можно ли считать Петербург столицей долгожителей России? Ответ может дать так называемый индекс долгожительства, который рассчитывают, исходя из соотношения всех жителей страны, региона или города в возрасте после 60 лет к числу тех, кому 90 и более. Подобный показатель может помочь выявить места на Земле, где люди живут дольше других. Тогда, чтобы прожить 100 лет, достаточно будет сменить место жительства на более благоприятное.

К таковым местам, несомненно, можно отнести Японию, где число людей, перешагнувших 100-летний рубеж в конце прошлого века, превысило 6000 человек. Прослойка тех, кому за 60, составила здесь 20 процентов от всего населения, и эта цифра неумолимо растет. С одной стороны, это признак старения нации, а с другой – показатель ее долголетия.

Но в самой Японии есть место, которое смело можно назвать оазисом долголетия, – это остров Окинава, где самый высокий процент долгожителей. О жителях этого острова и секретах их долголетия рассказала Дебора Франклин в нью-йоркском журнале «Здоровье».

Из поколения в поколение японцы рассказывали своим

детям сказку о Черепашьем рае. «Давным-давно в приморской деревне жил юноша по имени Урасима, не по годам умный, добрый и рассудительный. Одни говорили, что он был богатым красивым принцем, другие – отличным рыбаком, чья сеть наполнялась до отказа рыбой, когда другие рыбаки не могли поймать даже на приманку».

Эта история заканчивалась тем, что Урасима спас большую старую черепаху от мальчишек, которые избивали ее палками. За это черепаха пригласила Урасиму нырнуть с ней глубоко под воду ко дворцу из кораллов и губок. В той волшебной стране, известной как Черепаший рай, жизнь была радостной, спокойной, полной музыки и друзей. Никто там не голодал и не чувствовал себя одиноким. И никто не старел!

В наши дни эта сказка получила новый поворот, подтверждаемый учеными, которые ищут ключ к долголетию. По словам исследователей, Черепаший рай действительно существует. Это группа островов в субтропиках, там, где Запад встречается с Востоком, в 400 морских милях к юго-западу от Японии. Речь идет о коралловом архипелаге, равноудаленном от Гонконга и Токио. Как считают ученые, остров Окинава и есть тот самый сказочный Черепаший рай.

Известно, что средняя продолжительность жизни в Японии за последние десятилетия увеличилась у мужчин до 82, а у женщин до 88 лет. Ни в одном регионе мира, в том числе и в самой Японии, не существует такой продолжительности

жизни, как на Окинаве, где женщины доживают до предельного возраста.

Но пожилые окинавцы не просто долгожители – почти все они практически здоровы! Многим из них удается отсрочить, а то и вовсе избежать болезней, характерных для пожилых людей. Ученые, изучающие этих долгожителей, говорят, что окинавцы как бы растягивают не конец, а середину своей жизни. Этот феномен в большинстве случаев не связан с генами. Исследователи полагают, что он заключается в образе жизни.

Окинава – это та же Япония, но с культурой-гибридом, где традиционное кимоно отделано смелыми геометрическими фигурами, где пальмы растут рядом с вишней, а японская точность и пунктуальность соседствуют с беспечностью. Несмотря на свой статус японской префектуры, Окинава всегда отличалась от официальной Японии. В том числе своей своеобразной кухней.

Изучением жизни пожилых людей на этом острове занимался местный геронтолог и эпидемиолог Тайра Кадзухико, который работал в университете Рюкю. Каждую неделю он ездил по острову, проводя время за чаем в деревенских центрах для пожилых людей или дома у тех из них, кто прожил более ста лет. Во время таких обходов Тайра измерял их кровяное давление, расспрашивал о диете, сне, любимых занятиях, проявляя интерес к тому, что они сами о себе рассказывают.

Например, 97-летняя торговка рыбой относила свое долголетие на счет утреннего ритуала, который включал в себя массаж холодной водой и завтрак, состоящий из пригоршни слегка обжаренных бобов сои. Она уточнила, что предпочитает пиво, но перешла на колу, поскольку та дешевле.

Другая его пациентка, которой 101 год, поучала свою 70-летнюю дочь: надо есть много рыбы и много овощей, если хочет прожить долго. «Но всегда держи желудок на одну пятую пустым, – наставляла она, – никогда не ешь досыта».

«Я считаю, что главный секрет долгой жизни на Окинаве включен в свинине и в юмару», – говорит Кадзухико.

Это заявление может удивить многих европейцев и американцев, которые привыкли воспринимать животный жир и, как следствие его, холестерин в качестве «ангелов смерти». Но только не японцев, съедающих до 14 граммов соли в день, поскольку еще в 60-е годы выяснилось, что инсульт – убийца номер один в стране – является результатом большого потребления соли при недостатке белка и животного жира.

Пища с таким большим количеством соли опасно повышала кровяное давление, особенно у наследственно предрасположенных к тому людей. Малые кровеносные сосуды мозга у пожилых людей подвергались смертельно опасным истончениям и разрывам, вызывая кровоизлияния в мозг. От инсульта умирало в два раза больше людей, чем от другого наиболее известного «убийцы» – рака.

Наблюдения японских врачей показали, что жители Окинавы каким-то образом ухитрялись иметь значительно меньший процент кровоизлияний в мозг, нежели в других районах Японии. Одним из первых факторов, который подвергся изучению, был рацион питания на Окинаве. Различия в питании оказались разительными!

Основу окинавской кухни составляют рыба, рис и свинина. Вместе с рисом здесь используется богатый витаминами «тофу», завезенный из Юго-Восточной Азии. Свинина обычно варится несколько часов и доводится до состояния нежного, тающего во рту мяса, с которого неоднократно снимается образующийся жир. После этого свинину вымачивают в маринаде из коричневого сахара и крепкой рисовой водки авамори. Кусочки этой свинины добавляют в супы, лапшу или рис, поджаренный с морковью, белым редисом и зеленью. Окинавцы любят также крепкие приправы – жгучее масло из «чили» и кусочки остро-горькой дыни. В почете чеснок и острые сорта перца, придающие особый вкус и «душу» любому блюду.

В результате окинавцы потребляют в три раза больше мяса (и соответственно жира), на 50 процентов больше «тофу» и на 40 процентов меньше соли, чем жители собственно Японии. Это вроде бы незначительное отличие кулинарного стиля позволило окинавцам сохранить достоинства японской рисово-рыбной кулинарии и в то же время избежать ее недостатков, приводящих к смертельно опасным инсультам.

«Здесь говорят, что пища – это лекарство, – поясняет Тайра. – Но это лишь часть ответа. Второй и, возможно, более важный секрет долгой и здоровой жизни на Окинаве заключается в том, что мы называем «юмару».

Это название происходит от японского слова «связь». Пожилые люди обычно хотят оставаться в своем доме и как можно дольше принимать активное участие в работе и в жизни. Когда человек достигает преклонного возраста, сельские жители поступают следующим образом.

Например, у старой женщины имеется рыбная лавка. В молодые годы она рано вставала и шла на оптовый рынок, чтобы купить рыбу для своего магазина. Поскольку сейчас она не может сделать этого сама, на рынок за рыбой отправляется кто-нибудь из более молодых соседей. И самое важное – в ее лавку приходят люди и покупают рыбу, даже если она не очень свежая. Они вообще могут не есть эту рыбу, но об этом нельзя говорить хозяйке магазина.

Это и есть «юмару», которая создает у пожилых людей чувство собственной нужности, заставляет их вставать рано утром и открывать рыбную лавку, даже в возрасте 103 года. Между прочим, эта бытовая философия зародилась в деревне.

Теперь, когда все больше людей в Японии живут до 80 и 90 лет, японское правительство озадачено тем, как поддержать пожилых людей. С этой целью на Окинаве было проведено еще одно исследование старейших жителей в де-

ревне Огими, где обнаружилась еще одна причина долголетия.

Дома в деревне маленькие, деревянные, с красными черепичными крышами. Каждое утро двери и окна широко раскрываются, чтобы впустить воздух и свет. Горы, густо покрытые соснами, спускаются прямо к морю. Старейшие жители деревни большую часть года проводят на улице, гуляя, копаясь в огороде, посещая немногочисленные лавочки.

Ввиду того что в Огими не было никакой промышленности, молодежь уезжала на поиски работы в другие места. Оставшиеся в деревне старики, спасаясь от одиночества, стремились укрепить связи с соседями и друзьями. Для этого они, просыпаясь, сразу широко открывали двери. Если у кого-то двери оставались закрытыми, все бежали узнавать, не случилось ли чего в том доме.

Исследования, проведенные в США, также подтвердили, что пожилые люди с сильной привязанностью хотя бы к одному человеку живут дольше и меньше подвержены травмам, болезням и психической депрессии, нежели люди одинокие.

На берегу у въезда в деревню Огими высится камень – знак уважения к долголетию ее жителей. На камне японскими иероглифами вырезаны слова древней пословицы Окинавы: «В 70 лет ты еще ребенок, в 80 лет – молодой юноша или девушка. И если в 90 лет кто-то с Небес пригласит тебя туда, скажи: «Сейчас же уходи. И приходи, когда мне будет 100».

Может, и нам стоит постоянно иметь перед глазами совет, которому следуют жители Черепашьего рая?

Еще один «оазис долголетия» находится на Тайване. Жители Тайбэя гордятся, что в их городе насчитывается свыше 60 старцев, чей возраст перешагнул вековой рубеж. Самому старшему из них исполнилось, как он сам признается, «всего лишь 113 лет». Это, считает тайбэйский долгожитель, нормальный возраст, которого может достичь любой при желании и стремлении... жить. Всего на Тайване проживает около 500 человек, чей возраст превышает 100 лет.

Отказ от курения и спиртного, считает большинство долгожителей на Тайване, является одним из важных условий для продления жизни человека. Однако при этом каждый должен научиться правильно использовать свои внутренние силы и энергию. «Уметь жить, дорожить каждым мгновением жизни – вот чему должен научиться каждый человек». Подобной философской мудрости придерживаются тайваньские долгожители.

По их мнению, питание играет всего лишь вспомогательную роль. Даже вегетарианская пища не будет иметь никакого значения для продления жизни, если человек «не умеет жить».

Естественно, для овладения искусством жизни необходимы внутренний настрой каждого человека, а также высокие нравственные устои и мораль. Чистота души – неперемнное условие того, что человек действительно научится этому ис-

кусству и будет жить долго, утверждают старцы Тайваня.

Необычайно много долгожителей и в Синьцзян-Уйгурском автономном районе на северо-западе Китая, где проживает 860 долгожителей, которым посчастливилось перейти столетний рубеж.

подавляющее большинство почтенных старцев и старушек – почти 75 процентов – проживает в 16 местностях этого автономного района: в Хотане, Каше и Аксу – трех регионах Южного Синьцзяна, а также в пограничной полосе большой пустыни Такла-Макан. Любопытный момент: в Синьцзяне проживает несколько десятков народностей, в то время как свыше 90 процентов местных долгожителей – уйгуры.

Примечательно также, что во всем мире долгожителей-мужчин меньше, чем женщин. А здесь наоборот – долгожители доминируют над долгожительницами.

Ученые Синьцзянского геронтологического комитета и местного медицинского института попытались понять причину долголетия этих китайцев. В ходе предварительных исследований они пришли к следующим выводам.

Во-первых, все три района – Хотан, Каш и Аксу – относятся к регионам с весьма специфической, уникальной природной средой. Они хоть и приютились на окраине великой пустыни, тем не менее, сплошь и рядом усеяны оазисами и по сравнению с другими территориями Синьцзяна озеленены намного лучше. Воздух там гораздо чище, загрязнений минимум. Словом, экология в порядке. Что касается про-

зрачной и чистой питьевой воды, то она изобилует незамеченными для здоровья человека микроэлементами. В частности, в ней высок уровень содержания магния – элемента, предотвращающего сердечно-сосудистые болезни и дряхление.

Хотан, Каш и Аксу, а также другие местности Синьцзяна – своего рода фруктовый рай. Согласно выводам диетологов, пища уйгурских старцев относится к низкокалорийной и насыщенной витаминами.

Кроме того, как показали исследования ученых, у подавляющего большинства уйгуров-долгожителей существует «ген долголетия», который передается из поколения в поколение.

Следует отметить, что в Китае с древних времен долголетию уделялось особое внимание. Об этом свидетельствует «Трактат Желтого императора о внутреннем», который составил Хуанди Нэй Цзин. В его первой части речь идет о возможности достижения долголетия и о том, как люди эту возможность теряют. Трактат стал главной работой по уникальной медицинской системе, развивающейся в течение трех последних тысячелетий. Вот что в нем говорится.

«В прошлом жил Желтый Предок Хуан-Ди, который с рождения обладал силой духа и чудесными способностями. В младенчестве он умел говорить, в детстве отличался умом, в юности обладал проницательностью, а в зрелом возрасте достиг небес. Тогда обратился он к небесному наставнику:

– Я слышал, что в далекой древности люди доживали до 120 лет, а движения и действия их оставались неизменно легкими и ловкими. Ныне же люди в возрасте 50 лет действуют и двигаются с трудом. Означает ли это, что времена изменились к худшему, или же люди утратили какие-то способности?

Ци-Бо ответил:

– В глубокой древности люди знали истинный путь, соизмерялись во всем с субстанциями Инь и Ян, находили гармонию искусства и вычисления, был упорядочен ритм приема пищи и питья, соблюдалось постоянство ритма движения и покоя. Люди без глупостей и суеты делали свою работу. В результате телесная форма и духовное начало действовали в гармонии, а люди проживали здоровыми все годы, отпущенные им от природы, достигали столетнего возраста и лишь тогда покидали мир.

В нынешние времена дела людские обстоят не так, как раньше. Вино пьют вместо молока, суета стала обычной манерой поведения. В пьяном виде вступают в любовные связи, а желания истощают запас семени – цзин. В результате растрачивается, рассеивается истинное устремление.

Люди, не обладая знанием, стремятся к наполнению и удержанию; не сообразуясь со временем, расходуют дух – шэнь. Делами ускоряют движение сердца, нарушают законы радостной гармонии жизни. Движение и покой у людей не связаны с истинным ритмом, потому-то к 50 годам люди

уже больны.

Совершенномудрые в глубокой древности, передавая учение, говорили, что все это – суетная ложность, предательский ветер. Есть специальные дни, когда можно предотвратить любое заболевание. В это время следует пребывать в безмятежности полного покоя, в небытийной пустоте. Тогда истинное дыхание – ци будет послушно двигаться в соответствии с ритмом восьми сочленений, а семя и дух пребудут во внутренних сферах, где им и положено быть. Откуда же в таком случае возникнет болезнь?

Таким образом тренируются устремления воли и ограничиваются желания. Сердце успокаивается, человек теряет страх. Тело утруждается, но утомления не чувствуется. Все следуют своим устремлениям, и все получают то, к чему стремятся. Потому человек любит свою пищу, с радостью носит свою одежду, радуется данным ему обычаям. Высокие и низкие не завидуют друг другу. Такие люди и называются простыми – они не боятся мира вещей, соблазны разврата не способны смутить покой их сердец. Вкусы и желания не могут утомить их глаз. Они не боятся мира вещей и потому не отходят от правильного пути.

В таком случае можно достигнуть возраста ста лет и продолжать двигаться и работать, как и прежде, легко. Таким образом не нарушается целостность их духовных сил».

Пример с Тайбэем показывает, что значительное количество долгожителей по каким-то причинам может быть скон-

центрировано в отдельно взятом городе. Но бывает, что повальным долголетием отличается целый народ или племя, проживающее на территории многонационального государства. К таковым относятся хунзы – народ, живущий в окрестностях Кашмира в Индии. Московская журналистка Татьяна Абрамова рассказала об экспедиции английского военного врача Роберта Мак-Карисона, который в 50-е годы служил там и описал быт этих удивительных людей.

Выполняя свои служебные обязанности, Мак-Карисон тесно общался со многими народами и племенами, обитающими между Тибетом, Китаем, Афганистаном и нынешним Пакистаном. Во время скитаний по этим местам он столкнулся с хунзами. С первого же взгляда его внимание привлекло стройное телосложение представителей этого народа, их необычайно высокая работоспособность. Несмотря на то что его как врача здоровые люди не интересовали, он был потрясен, поскольку среди хунзов здоровы были все – молодые, и старые.

Наибольшее удивление Мак-Карисона вызвал тот факт, что у хунзов, как и у жителей острова Окинава, не обнаружилось ни одного из тех заболеваний, которые в преклонном возрасте принимаются современной медициной за норму. У стариков в отличном состоянии были все органы, в особенности зубы и глаза. Даже дальнозоркость, которая начинает развиваться у цивилизованных народов лет с сорока пяти, и та не встречалась ни у одного из хунзов. Так же обсто-

яло дело с сердечными заболеваниями и склерозом, которые цивилизация объявила нормальным и неизбежным явлением в старости.

Мак-Карисон решил вернуться к хунзам и во время второй экспедиции жил вместе с ними в их домах.

Хунзы живут в гористой местности, почти полностью лишенной плодородной почвы. Поэтому каждый клочок земли используется под плодовые деревья или отводится под овощи и картофель. Обрабатываемые земли постоянно испытывают нехватку воды: дожди идут только в течение трех-четырех зимних месяцев, когда температура падает до нуля и ниже. И снега там тоже очень мало. Поэтому вода на вес золота. Хунзы собирают ее и дорожат каждой каплей.

Коровы у хунзов чуть побольше сенбернаров, тощие козы и овцы пасутся на горных склонах, покрытых камнями. В таких условиях коровы дают менее двух литров молока в день, и то лишь сразу после отела. Овцы вовсе молока не дают, а козы – самую малость. Мясо этих животных жилистое и совершенно обезжиренное.

И люди живут впроголодь, особенно в зимние месяцы. Зимой они укрываются в своих небольших каменных домах, в которых нет окон (чтобы не напускать лишнего холода) и существует всего одно отверстие, служащее дымоходом. Оно же обеспечивает вентиляцию воздуха. Никакой мебели; хунзы спят, едят и зачинают потомство на каменных скамьях, высеченных вдоль стен. Домашний скот «раскварти-

рован» в прихожих. Поскольку в окрестностях нет леса, то нет и дров для отопления. Огонь в очагах поддерживается за счет сухих веток и листьев, на нем варят пищу, но его не хватает для того, чтобы греть воду для стирки и купания. Поэтому люди умываются и стирают одежду только в холодной воде. Более того, нет веществ, из которых можно было бы сделать мыло. Нет животных жиров, нет маслин для получения растительного масла.

В зимние месяцы люди ведут исключительно «вегетарианский» образ жизни, питаюсь скудными запасами злаков (прямо в зернах) и сушеными абрикосами. Когда наступает весна, хунзы переходят на «подножный корм» – собирают травы, пока не наступает пора сбора первого урожая. В течение восьми-десяти теплых месяцев хунзы живут на открытом воздухе. Спят, работают, развлекаются, женятся, рожают детей и умирают вне дома.

И тем не менее вопреки всем традиционным представлениям, этот народ обладает завидным здоровьем. Более того, согласно достоверным научным исследованиям, которые провели вслед за Мак-Карисоном другие ученые, это один из самых здоровых и счастливых народов во всем мире, тогда как его соседи, живущие в плодородных долинах и в гораздо более благоприятных условиях, имеющие в изобилии продукты питания, не обладают ни здоровьем, ни счастьем.

Причина такого здоровья и счастья у хунзов, согласно мнению всех ученых, посещавших этот народ и изучавших

его жизнь и быт, кроется в характере питания.

В результате всех исследований Мак-Карисон уточнил, каковы же главные отличия пищи, лежащей в основе здоровья хунзов.

Хунзы редко едят мясо и пьют очень мало молока. Они получают белки главным образом из пшеницы и ячменя (съедая зерна этих злаков целиком или проращивая их), а также из хлеба, приготовленного из тех же злаков, всегда с примесью отрубей. Эти зерна и их шелуха, помимо белков содержат кальций и минеральные соли.

Хунзы едят неочищенный рис. В рисе очень мало белков, а полезные минеральные соли и витамин В содержится только в шелухе риса. В рационе хунзов также много картофеля с кожурой, которая содержит белки и ценные минеральные соли, а также все виды бобовых. Это важно, поскольку различные бобовые (фасоль, чечевица, горох), из которых человек получает белки, достаточны лишь в том случае, если он потребляет их во всем разнообразии. Если же один из видов бобовых выпадает из рациона, организм оказывается лишенным некоторых компонентов, важных для здоровья.

Но главный элемент питания хунзов – фрукты, как свежие, так и сухие. Даже хлеб занимает в их скудном рационе более скромное место, чем яблоки и все виды абрикосов, которые они едят целиком, включая кожицу, косточки и капельки масла, содержащиеся в косточках. Кроме того, хунзы едят различную зелень, которую в состоянии вырастить

и добыть, включая траву.

Такое питание, прежде всего, является полноценным, натуральным и без вредных примесей. Хунзы питаются скудно, но правильно. В их пище мало калорий, но она полностью соответствует физиологическим требованиям человеческого организма. Пример хунзов подтверждает очевидную истину: для отличного здоровья важны два аспекта – есть нужно немного, лишь в соответствии с истинными нуждами организма, но пища должна быть полноценной, доброкачественной и легко усвояемой.

Подобное питание привело к тому, что у хунзов исключительно высокая трудоспособность в широком смысле этого слова – и во время работы, и во время плясок, и во время игр. Для хунзов пройти сто-двести километров все равно, что для современного человека совершить короткую прогулку возле дома. Они легко взбираются на крутые склоны, чтобы передать письмо или другие известия, и возвращаются домой свежие и веселые.

Полное отсутствие болезней ведет к тому, что хунзы очень жизнерадостны. Они постоянно смеются, всегда находятся в хорошем расположении духа. «У хунзов нервы крепкие, как канаты, они тонкие, нежные и отзывчивые, как струна», – говорит о них Мак-Карисон. Они никогда не сердятся и не жалуются, не нервничают и не выказывают нетерпения, не ссорятся между собой и с полным душевным спокойствием переносят физическую боль и любые неприятности.

Исследовав и описав образ жизни хунзов, Мак-Карисон решил поставить уникальный опыт. Он разделил подопытных крыс на две группы и назвал их в соответствии с двумя группами населения – «уайтчепель» (район Лондона) и «хунзы». Крысы содержались в одинаковых условиях, но получали разную пищу, в соответствии с национальными традициями этих народов. Группа «уайтчепель» получала пищу, которую употребляют жители Лондона: белый хлеб и разные изделия из белой муки, варенье, мясо, соль, консервы, яйца, сладости, вареные овощи и т. п. Крысы «хунзы» получали ту же пищу, что и люди этого племени. Он исследовал состояние здоровья целого поколения крыс, получавших два разных вида еды, и выявил интересную закономерность.

Группа «уайтчепель» переболела всеми болезнями, которые поражают жителей Лондона, начиная от детских заболеваний и кончая хроническими и старческими недугами. Эта группа оказалась довольно нервной и воинственной; крысы кусали друг друга и даже загрызали до смерти. А крысы «хунзы» оставались здоровыми и жизнерадостными и проводили время в играх и спокойном отдыхе.

Видимо, когда-нибудь будет написана книга о том, сколько войн и революций совершили люди под влиянием нездорового питания.

Следует высказать еще одно соображение, чтобы дополнить урок, который можно извлечь из примера здоровых

и счастливых хунзов. Эти жители очень бедны, мало едят, в зимние месяцы почти голодают и все же вполне здоровы. Можно, однако, заменить слова «и все же» словами «и потому»... Именно жизнь впроголодь в течение довольно длительного периода помогает избежать множества заболеваний.

Много общего с хунзами у жителей Абхазии – еще одного центра долгожителей. Как и в предыдущих случаях, к долголетию оказался предрасположен народ, проживавший на территории многонационального государства. Абхазия входила в состав Грузии, но почему-то именно среди абхазов отмечается наиболее высокий процент людей, чей возраст перевалил за 90.

Долгое время считалось, что причиной того были райские условия жизни абхазцев – фрукты, море, горный воздух... Правда, в таком случае было непонятно, почему так долго не живут грузины, находясь точно в таких же условиях. Совместные исследования американских, российских, украинских и грузинских ученых, проведенные в 80-е годы прошлого столетия, подтвердили несостоятельность подобного заблуждения и выявили совсем иные причины долголетия. Это были уникальные исследования, поскольку впервые охватывали целый народ. Результаты работ были опубликованы в книге «Абхазское долголетие».

Довольно быстро выяснилось, что кавказские горцы живут долго не благодаря горному воздуху, а вопреки ему.

На самом деле разреженный воздух способствует развитию недугов, которые вызываются малым содержанием кислорода в атмосфере и, как следствие, в организме человека. Должно смениться не одно поколение, пока организм привыкнет к экстремальным условиям. Кто сомневается, может поинтересоваться у альпинистов, каково их самочувствие, когда они штурмуют горные вершины.

Климат в тех краях также оказался далеко не райским: жаркий и влажный в летнее время, он создает идеальные условия для развития малярии. В зимнее время здесь дуют пронизывающие ветры, которые сопровождаются резким понижением температур. На фоне высокой влажности такие погодные условия переносятся довольно болезненно. Выходит, внешние условия не имеют отношения к феномену долголетия в этих краях? Ученые отвечают на этот вопрос положительно и утверждают, что, так же как и у хунзов, определяющее значение имеет образ жизни.

Так, абхазы не утепляют на зиму свои жилища, а в холодные дни обходятся старой традиционной одеждой, предпочитая ее более современной, теплой и удобной. Комфорт и уют имеют для них второстепенное значение. Питание очень скромное и неприхотливое: густая кукурузная каша со специями, сыр и другие молочные продукты. Весной очень популярно блюдо из молодых листьев черемши, которые варят, охлаждают и заправляют кислым молоком. По заключению специалистов, меню абхазцев представляет

собой образец сбалансированного питания, когда калорийность пищи соответствует энергетическим затратам организма.

Кроме того, в горах Кавказа есть растение, которое называется тут. В Коране написано, что это золотая ягода или ягода долголетия. Когда определили ее химический состав, то были поражены: восемь аминокислот, среди которых та, какой японцы лечат различные нервные заболевания; в них вся таблица Менделеева. Причем все это – не искусственная, а природная, а значит, гармоничная смесь. Проведенная медицинская апробация показала улучшение психики, гормонального обмена, кровообращения мозга. Возможно, благодаря этой ягоде среди долгожителей практически не встречаются маразматика.

Живя в горной местности, абхазские долгожители всегда имеют постоянную, но не чрезмерную физическую нагрузку. Многие из них продолжают работать пастухами и, что особенно важно, совершать длительные переходы в гости к родственникам или соседям, живущим в соседнем селе. Пешеходным прогулкам помогает и отсутствие дорог высоко в горах. По мнению физиологов, такие прогулки по пересеченной местности с перепадами высот в десятки и сотни метров – лучший способ поддержания тонуса организма в преклонном возрасте.

Такой образ жизни, несомненно, сказывается и на облике человека. Как-то, будучи в Сочи, я поднялся в горы, где

встретил пожилого абхазца, предложившего выпить домашнего вина. Он был очень открыт, доброжелателен и общителен. В беседе выяснилось, что ему около 90 лет. Я был поражен, поскольку, в отличие от своих городских сверстников, он был очень подвижен и подтянут. Он сказал, что ему незнакомы боли в суставах и сердце и он никогда не пользовался очками и тростью. Но, как показали исследования, образ жизни – не единственный и не самый главный фактор, продляющий годы жизни абхазцам.

Большое значение имеет также генетическая предрасположенность. Оказывается, в тех семьях, где хотя бы один из родителей перешагнул 90-летний рубеж, потомки бывают долгожителями значительно чаще, чем в других семьях того же села. Было также сделано еще одно неожиданное открытие. Исследования биоэлектрической активности мозга у абхазских долгожителей выявили повышенные частоты альфа-ритма. Тот же самый признак характерен и для долгожителей из других регионов. Выходит, продлению жизни способствует какая-то особая работа мозга.

Еще один любопытный фактор обнаружили этнографы, изучая традиции абхазов. Оказывается, у них с древних времен возраст от 30 до 50 лет считался временем равновесия силы и ума. После 50 человек достигал нравственного совершенства. А те, кто перешагнул 90-летний рубеж, представляли собой идеал настоящего абхазца. Вот так-то! Не старую развалину, а идеал! Таким образом, абхазцам с детства вну-

шали мысль о долголетию не только как о норме, но и как очень почетном достижении.

Следуя традициям, абхазцы считают старших по возрасту особо уважаемыми людьми. Писатель Фазиль Искандер, родившийся в Абхазии, говорил, что стариков там испокон веку уважали, их опыт ценили, с их третейским судом всегда считались. Те чувствовали свою нужность и старались не поддаваться болезням и дряхлости. Там, где все друг к другу внимательны и добры, люди вообще живут дольше.

Еще одна черта абхазцев – они считают неприличным быть больным и жаловаться на недомогание. Поэтому даже пожилые люди отказываются ходить с палкой и пользуются только алабашей – почетным посохом мужчин, свидетельствующим о том, что его хозяин еще достаточно крепок.

Справедливости ради следует отметить, что и другие соседи абхазов по Кавказу отличаются большим долголетием по сравнению с нациями, проживающими на равнинной территории. В качестве примера можно привести местечко Лерик в Азербайджане. В этом селе, расположенном почти на отвесной скале на высоте более двух с половиной тысяч метров над уровнем моря, в 80-х годах прошлого века насчитывалось около 200 лерикцев, перешагнувших столетний рубеж. Правда, к началу нового тысячелетия здесь осталось около 50 стариков-долгожителей, но и эта цифра все равно очень велика.

В советские времена сюда съезжались ученые со всего Со-

юза и даже из-за рубежа, чтобы изучать феномен долгожительства. В Лерике проводился ежегодный праздник долгожителей, на который приглашались гости из Дагестана и других «долгожительских» регионов СССР. Теперь все это быльем поросло. Но долгожители от того не исчезли, и многие из них уже «разменяли» свой второй век. Например, журналистка Светлана Турьялай рассказала о жительнице села Монидига Сарай Нуриевой, которая 110 лет прожила в родном селении, никуда не выезжая.

О событиях, бушевавших на протяжении пережитого ею столетия, она знает понаслышке от родственников и сельчан. Сару-ханум засватали, когда ей было всего девять лет, но замуж она вышла в одиннадцать: не позволили кровавые события, разыгравшиеся в те времена в их районе.

Почти всю жизнь Сара-ханум проработала на ферме дояркой. Грянувшая в сорок первом году война забрала у нее мужа, зятя и свекра одновременно. С тех пор замуж она не выходила: «Никто не посмел подойти ко мне и сделать предложение – такой гордой я была».

Бабушка Сара с легкостью горной лани взбиралась на вершину горы, где паслись коровы. «Я не устала от жизни, – говорила Сара-ханум, – глаза только плохо видеть стали».

Но Сара-ханум в Лерике далеко не рекордсменка. Самому великовозрастному жителю тамошних мест Мирзахану Мовламову перевалило за 121 год! В молодости он служил в кавказском полку царя Николая II. Мовламову в ту пору

было 25 лет. Революцию он встретил уже зрелым человеком. «Мне было сорок лет, когда Ленин умер», – вспоминает дедушка Мирзан. При царе, по его мнению, жилось лучше: меньше воровали и не предавали друг друга. «Я в колхозе на трех работах ишачил, а зарплату мне платили одну». Обида на советскую власть до сих пор не выветрилась из души старика.

Довелось ему прошагать и Великую Отечественную, оставившую на память осколки в голове и в руке. Три раза был женат. Говоря о своей первой жене, он сладостно закрывал глаза и качал головой: «Ах, как я ее любил. Даже украл из родительского дома». Но недолго продлилось их счастье. Вспоминая о своей второй жене, старик кривился в презрительной усмешке: «Вот стерва была. Потому Бог ее так быстро и прибрал». Третья жена дедушки Мирзахана была моложе его на пятьдесят лет. Выглядела она намного немогшее двадцатидвухлетнего мужа. У Мирзахана Мовламова рецепт долголетия был прост: «Так ведь трудился всю жизнь, как вол».

Еще в 50-60-е годы советская пресса много писала о местном жителе Ширали Муслимове. Он родился в 1805 году, а умер аж в 1973 году в селении Барзаву, прожив, как считается, на этой брэнной земле 168 лет. В те годы Ширали Муслимову было присвоено звание старейшего жителя планеты.

В Книге рекордов Гиннесса в 1986 году было отмечено

имя Муслимова, но с припиской: «Ни одно интервью с этим человеком никогда не было опубликовано в западной прессе». Есть версия, что возраст Муслимова советская пропаганда специально завышала, чтобы показать преимущество строя. Проверить это сейчас сложно. Но то, что он был старейшим из старейших, несомненно.

Внук долгожителя Эльхан Гамбаров рассказывал, что его дед каждый день выпивал на завтрак полтора литра парного молока, зимой и летом спал под открытым небом и по утрам обливался холодной водой. Ширали Муслимов вырастил 12 детей, а его третья жена прожила 120 лет. Последние роды у нее случились, когда ей было уже за семьдесят.

Был еще такой забавный случай. В дни празднования 100-летия со дня рождения Ленина Муслимова как почетного гостя пригласили в Баку и усадили за богато уставленный стол, но старик не притронулся к яствам. «Что это за еда? – сказал он. – Мне жена лучше готовит».

Был он, говорят, известным бабником. Во время торжеств по случаю 150-летнего юбилея дедушка Ширали не захотел принимать подарки от многочисленных гостей. «Мне ничего не нужно, дайте мне только ту красивую женщину», – сказал он, указав на хорошенькую жену приглашенного полковника Советской Армии.

Почти все братья и сестры Муслимова тоже пережили столетний рубеж. Видно, в генах у них было нечто такое, долгоиграющее. Когда к нему направили из Баку корифеев меди-

цины, он даже не позволил им себя осмотреть. «Если у лампы нет керосина, она гореть не будет. Значит, у меня керосин уже кончился», – заключил старик. Умер он от рака двенадцатиперстной кишки.

Другой его земляк, Махмуд Эйвазов, прожил тоже немало – 150 лет. В 1956 году в СССР была выпущена специальная почтовая марка в честь колхозника Эйвазова.

Меджид Агаев недотянул до этого срока девять лет. В Лерике почти в каждой семье есть долгожители. Глава исполнительной власти района Новруз Новрузов рассказывал, что его бабушка скончалась в возрасте 123 лет. «Последние 40 лет моей сознательной жизни я с удивлением замечал, что она внешне совсем не изменяется», – говорил он.

Все жители Лерика единодушно считают, что причиной лерикского долгожительства является прежде всего чистый горный воздух и кристально чистая родниковая вода. Местные жители едят выращенные своими руками продукты питания – тоже экологически чистые. Не последнюю роль играет особый микроклимат человеческого сообщества среди девственной природы, отсутствие стрессов и прочих издержек цивилизации. И, конечно же, каждодневный нелегкий труд. Не трудясь, здесь просто невозможно выжить.

Еще одно место с аномальной концентрацией людей, возраст которых превысил 100 лет, находится на итальянском острове Сардиния в Барбадже – так называют горный регион в центральной части острова. Он протянулся с севера на юг

вдоль восточного побережья. С давних пор в этих местах проживало большое количество долгожителей. Особенно их много в деревне Виллагранде-Стризайли.

Ученые установили, что самые старые жители Сардинии живут не просто дольше, но и лучше. Они связаны тесными узами с семьей и друзьями. Ведут активный образ жизни. Просыпаются с утра, окрыленные имеющейся у них целью, и окружающий мир помогает им идти вперед. Подавляющее большинство долгожителей получают наслаждение от жизни. Среди них нет нытиков.

Геронтологи задались вопросом, почему именно в Барбадже человеческая жизнь самая долгая. Исследования показали, что здоровую и долгую жизнь местным жителям обеспечивают регулярные прогулки по горам, местный хлеб, козий сыр и красное вино. Думаю, многим подобный рецепт долголетия придется по вкусу.

А теперь перенесемся с Евразийского континента в Южную Америку, где в центральной части Эквадора находится высокогорная область – Сьерра-Андская горная цепь с плато и долинами между горами.

Здесь, в самых труднодоступных областях Сьерры, существуют сообщества людей, которые живут до 140 и более лет, сохраняя при этом здоровье, подвижность и ясный ум. Ученых давно интересовал вопрос: какие факторы и в какой комбинации позволяют так долго жить этим обитателям Анд и, что удивительно, сохраняя при этом здоровье и жизнеде-

тельность. Журналистка Светлана Ковалева обобщила материал зарубежных исследователей и рассказала об этих поразительных людях на страницах газеты «Мафусаилов век», посвященной долголетию.

Местные легенды гласят, что одна из долин – Вилькабамба – была раем, откуда вышли Адам и Ева. В переводе с местного наречия Вилькабамба означает «Священная долина». Но возможно и другое происхождение этого названия – от редкого дерева, растущего в тех краях, называемого «вилко» (Vilco). Дерево это привлекает своими листьями, похожими на папоротник, причудливо изогнутыми ветвями и приятными на вкус красными плодами. Инки делали из него табак.

Сьерра полна тайн. Здесь встречаются руины огромных пирамид, в 100 километрах от Вилькабамбы горы изрезаны прекрасно сделанными подземными ходами, идущими только в одном направлении на 115 километров, есть также таинственная двойная стена длиной 40 километров. Вся земля покрыта древними ирригационными системами, руинами деревень, замков и городов, настолько древних, что они превратились как бы в искусственные горы, соперничающие с городами средневековья, построенными на развалинах прежних жилищ. Недра Эквадора богаты природными ископаемыми; здесь встречается золото, серебро, ртуть, изумруды.

От Вилькабамбы до ближайшего города Лоха 45 километ-

ров – три часа езды на джипе (или день на муле) по труднодоступным горным дорогам. Священная долина – ни на что не похожий уголок, где температура в полдень всегда составляет 19 градусов независимо от времени года; где каждый день с полудня до часа дня дует с гор холодный ветер; где воздух кристально чист, а по соседству находится много озер и священных источников.

В долине находится деревня с тем же названием, хижины которой разбросаны по всей долине общей площадью 100 квадратных километров. Около половины людей живет по склонам гор, и именно там больше всего столетних людей, обладающих прекрасным здоровьем. Вид деревни с белой церковью в центре ее, с возвышающимися со всех сторон Кордильерами, со склонами, покрытыми богатой растительностью, со сливающимися воедино реками Чамба и Учима – необычайно живописен и действительно напоминает райский уголок.

Долина находится на высоте 1520—1700 метров над уровнем моря. Вокруг нее, по склонам гор, простираются поля, где выращивают пшеницу, ячмень, картофель, юкку, кукурузу, маис. В небольших количествах есть и виноград. Почва – песчаный чернозем – весьма плодородна, она содержит вулканический пепел и много кальция, так как зимой реки приносят известь.

Кальций очень полезен для фруктовых деревьев – апельсинов, манго, слив, лимонов, авокадо, а также для эвкалипта.

липтов, розмарина и камфорного дерева. Вся область известна как естественный лечебный центр при болезнях крови, варикозе вен, сердечных болезнях. Производимый здесь кофе считается лучшим в Эквадоре. Он идет на экспорт, так же как тростниковый сахар. В долине великолепно растет вся зелень, кабачки, цветная капуста, горох, фасоль, сельдерей. В этом благословенном климате растет все – от фиалок до фиг.

В живописнейшей реке Кинара водится необыкновенно вкусная рыба лососевых пород, но, как это ни странно, рыбной ловлей жители совсем не занимаются. В горах водятся медведи, тапиры и волки, но совершенно отсутствуют ядовитые змеи, насекомые и москиты.

По переписи 1974 года, в деревне Сан-Педро в общине из 760 человек 88 из них были старше 80 лет. Это очень высокий показатель по сравнению с другими странами мира. Ценным является тот факт, что в Эквадоре имеются достоверные регистрационные записи о рождении и сертификаты крещения, подтверждающие эти точные даты, а, следовательно, и факты долголетия.

Поражает также и то, что домашние животные здесь тоже живут очень долго. В долине был пес, который дожил до 37 лет, а один ослик дотянул до 22 лет, несмотря на тяжелую работу.

Большинство мужчин-долгожителей чрезвычайно «волосаты». Густая растительность шапками покрывает их голо-

вы, растет пучками из ушей, глаза стариков сверкают из-под густых зарослей бровей. Тыльная сторона рук, грудь и ноги также обильно покрыты волосами. Роскошные длинные волосы на их головах привели бы в восторг любого современного подростка, не будь они зачастую такими грубыми, похожими на щетку или на лошадиную гриву.

У женщин волосы длинные, блестящие, иногда заплетенные в косу, даже у женщин 110 лет они нередко длиною ниже талии. Женщины явно гордятся таким богатством, они тщательно ухаживают за своими прическами, часто сидя у порогов своих домов, часами расчесывают волосы. Как у мужчин, так и у женщин волосы редко бывают седыми и до конца жизни сохраняют естественный цвет. Женщины моют голову травами. Столетние представительницы прекрасного пола чрезвычайно женственны, у них нет и намек на усики, которые нередко можно видеть у женщин других народов в пожилом возрасте.

Около половины жителей долины имеют голубые глаза, их яркость не утрачивается и в старости. У всех у них большие блестящие глаза, красиво очерченные брови и длинные ресницы. Роста они небольшого, в среднем 166—167 сантиметров. У большинства крупные уши с удлинненными мочками и орлиные носы.

Обуты они в сандалии, сплетенные из кожи или травы, часто ходят босиком, на головах – соломенные шляпы, украшенные цветами.

Среди старых людей очень редко можно встретить тучных. Все они стройные, сухощавые и чрезвычайно подвижные. Если такой человек идет впереди вас, то зачастую трудно определить, сколько ему лет – 40 или 120, настолько тверда его походка. В их движениях есть нечто удивительно динамичное, даже тигриное.

Девушки очень незрелы для своих лет. Менструация начинается самое раннее в 13 лет, а у некоторых только в 18. До этого возраста у многих нет даже намека на грудь. У столетних женщин грудь снова становится совсем плоской. Однако многие девочки прекрасно знакомы с половыми актами, поскольку во время фиест, когда по нескольку дней царит сексуальная свобода, они находятся рядом со взрослыми.

У мальчиков признаки половой зрелости появляются в 11—12 лет, но в целом они созревают к 15 годам. Роды крайне редко кончаются смертельным исходом. Родить ребенка в 60 лет – совершенно обычное дело, и 30 процентов детей рождается в возрастной группе старше 45 лет.

Для этих людей секс имеет огромное значение. В разговорах долгожители открыто хвастаются друг перед другом числом половых актов, которые они могут совершить за одну ночь. Многим из них далеко за 80. Некоторые из самых старых вроде бы утратили свою страстность, но их поведение резко меняется с появлением хорошенькой женщины – старики тут же расцветают, как цветы под лучами солнца!

В Вилькабамбе жил Эдуарде Герреро, который умер в возрасте 102 лет, а до того имел семь жен. Его любовные похождения с одинокими и замужними женщинами стали легендами. Многие мужчины имеют жен, которые моложе своих мужей на 40 и более лет.

Мужчины гордятся, если их жены беременны. У большинства женщин старше 25 лет от 4 до 14 детей. Очень популярен среди обитателей долины «наркотик плодородия», который, по всей видимости, увеличивает мужскую потенцию, но уменьшает женскую. Один из естественных методов контроля за рождаемостью – кормление грудью ребенка до 2 лет. В этих общинах очень важен факт законного рождения ребенка. Незаконные дети и их матери часто становятся изгоями и живут вне общины.

Мужчины не боятся того, что употребление табака или наркотиков может привести к импотенции или болезни. Они курят, с удовольствием принимают приглашение выпить, хотя регулярно и не пьют. Их обычный напиток – самодельный ликер крепостью около 40 градусов. Женщины вообще не курят и не пьют, и не потребляют наркотиков. Может, поэтому они и умирают раньше, так как отсутствует «расслабляющий клапан», дающий выход отрицательным эмоциям.

На вопрос, что такое любовь, многие старики давали ответ: «Любить – это значит заботиться о ком-то». Все старики сохраняют романтические иллюзии, любовь согревает их жизнь. Один из них, Габриэль Эразо, в свои 132 года при-

знавался, что его часто влечет к женщине так же, как это было в 20 лет. До самой смерти он писал стихи.

Люди, живущие по склонам гор, питаются в основном юккой (род корня, серого снаружи и белого внутри, который в сыром виде ядовит), маисом, картофелем (диким и культивируемым), фасолью, соей. Еще один основных видов пищи – спрессованный творог, который делается из коровьего или козьего молока, помещаемого в желудок только что убитого животного. Молоко оставляют в желудке на восемь дней, пока ферменты из его стенок не проникнут в молоко и не превратят его в творог. Готовый продукт смешивается затем с апельсиновыми корками, слегка спрессовывается и подается на стол вместе с кусками мяса. Мясо, правда, входит в рацион очень редко, примерно раз в неделю, если только кто-либо из членов семьи не является пастухом.

В ежедневный рацион горцев обязательно входят зелень, капуста, баклажаны, тыква и фрукты. Иногда жители гор едят яйца, обычно сырые. В рацион включаются также макароны, белая мука, белый сахар и консервы; все это привозится из города. Жители равнинных деревень выглядят менее здоровыми – они и живут меньше, чем люди, ютящиеся по склонам гор.

Если задать старикам вопрос, сколько времени они хотели бы еще жить, они ответят: «Еще один день». Поэтому они не готовят пищу впрок, а делают столько, сколько можно съесть сразу, без остатка. Если их спросить, что они лю-

бят есть, они ответят: «Все, что есть под рукой». Их пища лишена всяких добавок и консервантов, они не едят сладостей, тортов, пирогов, они не знают, что такое мороженое. Лучшая сладость для них – спелый фрукт.

Исследователями давно было установлен один поразительный факт, касающийся здоровья жителей долины, – они крайне редко страдают от таких болезней, как рак, сердечные заболевания и диабет. Установлено, что такие болезни практически не встречаются у тех, кто питается фасолью, картофелем и зерном. Таким образом как бы исключается пища, в которой могут оказаться опасные токсины. Источниками паразитов является мясо коров и свиней. Уровень холестерина в крови этих людей очень низкий.

Основные лекарства от всех болезней – травы. Ученые составили список основных трав и растений, а также болезней, от которых они помогают. Например, по склонам гор растет очень редкое растение – кондуранго, которое, по поверьям, предотвращает и лечит рак. В этой долине была открыта трава, которая стала известна всему миру и спасла тысячи людей от малярии. Это хинин!

Существует один очень странный факт. Как для жителей деревень, так и для горных жителей характерны испорченные зубы. Передние зубы они теряют уже в возрасте 13—14 лет. Какова причина этого, по сей день загадка. При этом десны остаются абсолютно здоровыми, без каких-либо признаков пародонтоза. Это говорит о том, что в пище местных

жителей недостает свинца. Потерю зубов нельзя также приписать излишнему потреблению сладостей. Дети, правда, со-сут вместо конфет сахарный тростник, но это все.

Доктор Дэвид Дэвис из Лондонского геронтологического центра, побывавший в Вилькабамбе и проведший там широкие исследования, выдвинул интересную гипотезу: причиной ранней потери зубов местными жителями являются обнаруженные в почве соли редкоземельных металлов, которые одновременно улучшают метаболизм и тем самым приводят к увеличению длительности жизни.

Жители долины составляют единое целое с землей. Их жизнью управляют природные циклы – от цветения весны до зрелости осени. Они ничего не знают о политике, а экономика их существования измеряется тем, что они едят и во что одеваются. Еще один из возможных факторов, приводящих к долголетию, – спокойная жизнь. Все постоянно: влажность, температура; место их проживания находится почти на экваторе, солнце всходит и заходит всегда в одно и то же время. Электрическое освещение часто отсутствует из-за потоков в горах, поэтому жилища освещаются только свечами, и люди очень много спят, с заката до рассвета.

Типичный день жизни деревни таков. В 6 утра, с первыми проблесками зари, люди просыпаются. Но до того долина оглашается криками петухов и драконов – красивых птиц с длинными черными хвостами и крючковатыми клювами, пение которых похоже на звон чудесных колокольчиков. Эти

звуки смешиваются с ревом ослов. После этого вступает собачий хор. Вдобавок к этому в Вилькабамбе раздаются хрюканье свиней, а в Сан-Педро – бляенье коз. Все это сливается в упоительный утренний гимн солнцу, под звуки которого жители приступают к завтраку, состоящему из черного кофе со сладким хлебом, сырого яйца и маисового супа с зеленью.

После завтрака большая часть жителей отправляется на свои поля или на плантации хозяев. Оплата сельскохозяйственных работ очень низкая – около 20 пенсов за день. Большинство долгожителей тоже работает на полях. Работающие в течение всего дня подкрепляются фруктами, а в полдень пьют кофе. Основная еда – около пяти часов вечера, поскольку в шесть здесь уже совсем темно. В это время едят дикий картофель, юкку, прессованный творог, маисовую или фасолевую кашу, а на десерт дыню. В пищу идут также початки кукурузы и немного сахарного тростника. В суп иногда кладут мясо или кукурузу.

У горных жителей меню более скудное, поскольку у них нет доступа к городским дорогостоящим продуктам. Возможно, потому они живут дольше. В горах встают еще раньше – в половине шестого утра, а ложатся в половине восьмого вечера.

После ужина у жителей долины остается примерно час до темноты, чтобы отдохнуть, поговорить, попеть под гитару, звуки которой часто слышны в вечерние часы. Они любят посмеяться, обладают хорошим чувством юмора.

Люди всю жизнь проводят на воздухе, под крышу забираются только для сна. На погоду никто не обращает никакого внимания, они могут долго работать и под сильным дождем.

Отношение к долгожителям самое почтительное, они никогда не живут одни, обычно с ними в доме проживает не менее пяти человек. Но маленькие дети всегда живут со своими родителями отдельно, в соседних домах. Из-за возможных землетрясений больших домов вообще не строят. В гости друг к другу жители долины практически не ходят. Многие из них никогда не пользовались часами, не смотрели телевизор, не слушали радио. Но чувство одиночества им не присуще. Слово «старший» означает престиж, честь, желание получить совет. «Старый» – означает глава семьи.

Доктор Грейс Халселл из Западного Техаса в течение года жила со стариками в их хижинах, спала на постели из досок. Она узнала от самих стариков, что психологические и духовные факторы оказывают более глубокое воздействие на здоровье, чем факторы физические. Простой образ жизни, физический труд, близость к природе позволили им стареть в полном согласии с самими собой и с окружением.

Существует легенда, рассказывающая, что группа испанцев, восходящая к завоевателям XV столетия, забаррикадировалась в горах и в течение длительного времени воспроизводила сама себя, не получая никакого генетического влияния извне. И действительно, жители Вилькабамбы мало напоминают индейцев. Очень много стариков с голубыми или

зелеными глазами и светлыми волосами, преобладают люди с белой кожей.

В течение столетий эта долина была «закрытым» сообществом, без примешивания крови «белых», и факт долголетия частично можно приписать этому. Правда, многие американские доктора доказывают на основании исследований групп крови, что долгожители Эквадора являются метисами. Доктор Грейс Халселл утверждает, что не существует «генов долголетия», есть только «плохие» гены, которые могут увеличить возможность развития болезней. Не исключено, что изолированная долина Вилькабамба являет собой пример такого места, где просто отсутствуют «плохие» гены.

Длительное пребывание Грейс Халселл среди стариков убедило ее в главном правиле: долголетие в основном дело наших собственных рук. Мы сами – лучшие доктора. Никто не знает нашего собственного тела лучше нас. Старики Эквадора никогда не видели докторов, но они сроду не жаловались на недомогание или боли. Они сами заработали свою долгую жизнь.

Физических упражнений долгожителям хватает. 110-120-летние старики каждый день взбираются на свои поля по крутым горным тропинкам, ходят за 15 километров в церковь в своих грубых сандалиях или босиком. До конца жизни у них остается хорошо развитая мускулатура, нет искривлений позвоночника, не бывает переломов костей.

Доктор Грейс Халселл провела сравнительные исследова-

ния долгожителей Эквадора и Абхазии и нашла очень много общего в природных условиях, укладе жизни, питании обитателей этих регионов.

На 150 тысяч абхазцев, по переписи 70-х годов, насчитывалось около 2000 долгожителей. Жители Вилькабамбы по своей внешности напоминают абхазцев: большие уши, огромный крючковатый нос и небольшой рост. Они также очень стройны, имеют тонкую талию, чем очень гордятся. У женщин роскошные волосы и изящная комплекция. И те и другие ведут размеренный образ жизни: поднимаются на рассвете, ложатся спать на закате. Никогда не переедают, вечером едят примерно то же самое, что и утром. Общество в Эквадоре такое же патриархальное, как и в Абхазии. Старших почитают, те чувствуют себя нужными. Они и не считают себя старыми. Они начинают думать о старости, когда уже не могут влезть на дерево или копать землю в саду.

Абхазцы, как и эквадорцы, пьют много вина, но в отличие от последних отличаются большим гостеприимством. Абхазцы редко женятся раньше 30 лет, а до того в большинстве случаев не начинают половой жизни. Зато они до глубокой старости способны любить и остаются романтиками.

На основании изучения эквадорских долгожителей можно сделать вывод, что старики, сознательно или нет, живут вечными истинами, которые полезно было бы усвоить любому обитателю цивилизованного мира.

Давно следует понять, что здоровье нельзя купить в апте-

ке на углу или получить от докторов. Это дело наших собственных рук! Нельзя прекращать никакой вид деятельности. Если одно дело завершено, нужно немедленно приниматься за другое. Можно заниматься садоводством, помогать кому-то, но никогда нельзя уходить «на покой».

Лучше есть как можно меньше мяса, ведь протеины нетрудно получить из овощей, сыра, орехов. Лучше обходиться без консервов и употреблять побольше натуральной сырой пищи.

Очень полезно устраивать состязания, соревнования, играть в шахматы, читать книги и обсуждать их. Надо полностью занимать свой мозг. Те, кто тренирует мозг, не теряет активности.

Важнейший фактор в достижении долголетия – психологическая и душевная зрелость, эмоциональная устойчивость. В Священной долине никто не слышал о случаях самоубийств, там отсутствует такое понятие, как ненависть. Скорее всего, из-за отсутствия стрессов у жителей долины нет сердечных болезней и рака, ведь стрессы убивают нормальный обмен веществ.

Если человек живет в согласии с самим собой, если он видит смысл в жизни и сохраняет чувство юмора, он не подвержен болезням и будет жить очень долго.

Увы, к сожалению, США и Россия не относятся к числу тех мест на земном шаре, где долголетие считается нормой, а не исключением. Они находятся далеко позади та-

ких европейских стран, как Швеция, Нидерланды, Исландия, Норвегия, Дания... Однако, поскольку мы живем в России, а с Америкой постоянно конкурируем, давайте выясним, кто дольше живет – россияне или американцы? И почему.

Подобные исследования в 90-х годах проводили российские ученые под руководством профессора Юрия Гуцо. Им пришлось проанализировать около 500 факторов, влияющих на продолжительность жизни, которые были объединены в 12 групп по таким признакам, как наследственность, питание, образование и т. д.

Первое, что удалось выяснить, – до среднего биологического возраста, который ученые определили в 120 лет, недотягивает подавляющее большинство людей во всех странах мира. Общая средняя продолжительность жизни в России составляет 73 года, в США – 77 лет. Чем же определяется подобная расстановка сил? Начнем с наследственности.

Здесь наблюдается некоторый паритет – количество наследственных заболеваний в обеих странах примерно одинаково. Среди десяти нормальных болезней старения, которыми болели родители среднего россиянина и среднего американца, значительную часть составляют сердечные заболевания. В списке также присутствуют злокачественные опухоли, болезни печени и почек, пневмония, инсульт, диабет, психические заболевания.

В среднем как американцы, так и россияне по этому раз-

делу теряют около 15—17 лет жизни, и эта цифра продолжает расти, поскольку дети вынуждены отвечать за нездоровый образ жизни своих родителей. Средняя продолжительность жизни сокращается из-за увеличения доли наследственных болезней старения.

По уровню образования и месту рождения своих граждан Россия опережает Америку, плюсуя к продолжительности жизни 7 лет. Во-первых, это связано с тем, что Россия была одной из самых образованных стран мира, а образование, как известно, имеет свойство продлевать жизнь. Во-вторых, в настоящее время благополучны в экологическом отношении 65 процентов площади России, а в США эта цифра значительно меньше. Несомненно, чистота окружающего мира также имеет значение для здорового долголетия.

Однако американцы обходят нас по водно-питьевому режиму. Подавляющее большинство американцев один или два раза в день регулярно принимают душ или ванну. В Америке как среди женщин, так и среди мужчин принято каждый день менять белье. Кроме того, они ревностно следят за качеством питьевой воды и выигрывают на этом дополнительных 4 года.

И жители Америки, и жители России страдают от гиподинамии. То, что американцы активно посещают тренажерные залы и бегают по утрам трусцой во главе с президентом, а россияне до изнеможения вкалывают на садовых участках, положение не спасает, и первые теряют на этом 16 лет жиз-

ни, а вторые, то есть мы, – 19.

С питанием в обеих странах происходят просто ужасные вещи. «Нездоровая еда» – гамбургеры, сосиски в булке, жареная картошка, белый хлеб, острые приправы – типичная национальная пища американцев. За один год житель США съедает 67 килограммов красителей, заменителей, наполнителей, разрыхлителей. Сюда же входят гормоны и лекарства для животных, содержащиеся в яйцах, мясе скота и птиц.

Россияне едят менее химизированную пищу, многие пользуются теми продуктами, которые выращивают сами. По питанию мы опережаем Америку на 3 года. Могли бы, наверное, и на больший срок, если бы не продукты питания с просроченным сроком годности и ядовитые напитки, полностью производимые в стране.

Америка напоминает большой, хорошо отлаженный конвейер, работу на котором получить не просто. Однако работа позволяет занять хорошее социальное положение в обществе, где главный бог – деньги. И как следствие – обрести неблагоприятное психологическое состояние. Напряженный рабочий ритм жителей Америки создает колоссальный стрессовый фон, который в сочетании с риском в любой момент потерять работу деформирует психику до болезненных форм.

В какой-то мере это компенсируется манерой общения на работе, в транспорте, в семье, которая похожа на театр, где все готовы играть свою роль с блеском, правда, до опре-

деленного предела – пока это не касается финансовых проблем. В целом отношения людей в Америке значительно более формализованы, чем в России.

Еще хуже обстоят дела с социальным и психологическим климатом у россиян. Хроническая стрессовая обстановка, царящая в стране длительное время, жестко отсекает годы жизни у наших соотечественников. «Театральное» общение мы не признаем, все проблемы принимаем слишком близко к сердцу, вместе со всей страной находимся в подвешенном состоянии и потому проигрываем Америке 7 лет жизни.

Американцы курят меньше россиян. С алкоголем ситуация примерно одинаковая, хотя в США модно пить много красного вина. По наркомании, СПИДу и проституции американцы пока впереди, но и мы не сильно отстаем. На этом мы теряем около 15 лет, а американцы 10 лет своей жизни.

Нет смысла продолжать счет этого удивительного соревнования, поскольку результат известен: в России средний возраст мужчин составляет 68 лет, женщин – 78 лет: в США – 76 и 81, соответственно.

Намного хуже обстоят дела в странах «третьего мира», в которых почти нет здоровых людей старше 30 лет! Думаю, не имеет смысла стремиться попасть в эту категорию. А что нужно делать, чтобы поднять возрастную планку, достаточно определенно показывают результаты исследований.

И вечный бой, покой им только снится!

Итак, мы убедились, что на планете существуют географические точки, где человек живет значительно дольше. Но и в других местах земного шара есть люди, отличающиеся большим долголетием по сравнению со своими земляками. Каковы причины их долголетия? «О море спрашивай у рыбака», – гласит народная пословица. Следуя ей, обратимся к тем, чей возраст перевалил за пределы обычного. При этом особое внимание уделим долгожителям-экстремалам, которые не просто дожили до преклонных лет, а продолжают покорять вершины, которые и молодым-то не всегда доступны. Несмотря на свой возраст, они живут полноценной насыщенной жизнью. Глядишь, может, и подсмотрим, подслушаем, узнаем, как они сохранили вкус к жизни, а вместе с ним удивительные способности.

Принято считать, что с возрастом падает зрение, ухудшается реакция и потому пожилым людям следует воздержаться от управления транспортными средствами. Англичанин Эдвард Ньюсом из графства Восточный Суссекс опроверг это утверждение, поскольку свой 105-й день рождения он встретил за рулем автомобиля. «Так я передвигаюсь гораздо быстрее и все успеваю», – заявил непоседливый старик.

Не отстает от Эдварда его шведский коллега Вилли Эненрейх, которому тоже стукнуло 105 лет. Именно в этом возрасте он впервые попал в автомобильную аварию – ехал по Стокгольму со своей 92-летней женой на юбилей к их по-

дружке и слегка поцарапал три машины. Полицейские отобрали у него права. «Я вожу машину без единого прокола с 1923 года! – возмутился Вилли в интервью шведским газетам. – И не собираюсь расставаться с правами! Мне их вернут». А причиной аварии была старая коробка передач, которую внезапно заело.

Кстати, Вилли Эненрейх был в свое время известным теннисистом. В 1938 году он бежал из Германии от нацистов в Швецию. Впоследствии Вилли стал теннисным партнером королей – сам Густав V предпочитал играть в паре с ним. Только в 70 лет он перестал участвовать в соревнованиях, но продолжал играть ради собственного удовольствия.

Эненрейх не единственный пожилой водитель в Швеции. Там было официально зарегистрировано 184 водителя в возрасте свыше 100 лет. Как это ни странно, но среди столетних Вилли был первым, кто попал в аварию. Статистика утверждает, что чаще лихачат те, кому от 90 до 100 лет. В течение трех лет в Швеции были наказаны за нарушения водители в возрасте 91, 94 и 97 лет.

Впервые за свои 100 лет потерпела автоаварию и англичанка леди Мортон. Авария была небольшой – во время разворота британка задела за косяк ворот. По словам леди Мортон, она ехала медленно, просто ей не повезло. «Должно же не повезти хоть раз в жизни», – посетовала она. Свой новый «Роллс-Ройс», в котором леди Мортон въехала в ворота, она получила от завода в подарок к своему вековому юбилею.

Другая автолюбительница из Англии, которой в начале века перевалило за 80, еще долгое время ездила на своем первом автомобиле, купленном в 1940 году. Этот автомобиль, 1938 года выпуска, был приобретен Джоан Галлуэй как подержанный за 65 английских фунтов. В 2001 году пробег этого автомобиля составил 259 200 километров.

«Он до сих пор продолжает приносить мне удовольствие от вождения, даже после стольких лет эксплуатации», – сказала госпожа Галлуэй о своем автомобиле-ветеране. В 1988 году она со своим последним мужем Малькольмом совершила на этом раритетном автомобиле пробег вокруг Англии. В ходе пробега они собрали 3000 английских фунтов, которые затем передали в благотворительный фонд.

Еще больше отличилась 93-летняя Кэйти Бойетт, которая стала победительницей конкурса «Мотокрасотка-98» в городе Албемарл, в Соединенных Штатах Америки. Дама, которую язык не поворачивается назвать бабушкой, прибыла на конкурс за рулем собственного «Харлея». Ее наряд не отличался особой оригинальностью – кожаные брюки, рокерский жилет, ботинки «ливи шуз». Тело бабульки было испещрено надписями типа: «Борн Ту Мув» («Рожденный двигаться») и «Уайлд Лайф Хироу» («Герой дикой жизни»).

Жюри, состоящее из самых оголтелых байкеров, должным образом оценило подвиг пожилой леди. Она получила в подарок новый мотоцикл «Харлей Дэвидсон», а ее имя было занесено в «Вечный список истории байкеров».

Так и хочется сказать: «Какой армянин не любит быстрой езды», когда речь заходит о жителе Еревана Ашоте Карапетовиче Аветисове. Инспекторы ГАИ начали частенько тормозить его, когда ему исполнилось 88 лет. Правил он не нарушал, но вызывал удивление – как в таком возрасте можно управлять автомобилем? Оказывается, можно. Более того, Аветисова можно считать самым дисциплинированным водителем Армении. За полвека ни одного нарушения правил дорожного движения, ни одной аварии у него не было.

По приблизительным подсчетам, он накатал чуть больше миллиона километров на самых разных машинах. Были у него «Москвичи» самых первых моделей, две «Победы», «ЗИМ», а последние годы он ездил на «шестерке». Секрет безопасного вождения по Аветисову очень прост: «Надо всегда соблюдать правила. Думать за себя и за потенциального „дурака“, который едет навстречу и может спровоцировать аварию». Если честно, один штраф в жизни он все-таки заплатил – за неправильный обгон. Что поделаешь, любит дедушка Ашот быструю, с ветерком, езду. Но только за городом, когда трасса свободна и он никому не мешает.

Для водителя самое главное – зрение и реакция. «Моя мать прожила 98 лет и всю жизнь читала без очков, – с гордостью говорил Ашот Карапетянович. – Старшая сестра, возраст которой перевалил за 90 лет, тоже на зрение не жаловалась. Так что отчасти это гены. Чтобы постоянно чувствовать себя в форме, надо полнокровно работать и полнокров-

но отдыхать. Это мой принцип. Я трудился всю жизнь не покладая рук и всегда полноценно отдыхал. В молодости играл в футбол, танцевал, рыбачил, охотился...»

Аветисов никогда не курил, что же касается спиртного, он считал, что жизнь мужчины не может быть полнокровной без спиртного и хорошего застолья. Это все равно что есть огурец без соли. Можно выпить хорошего сухого вина, водки. Как же без них? Но все в меру, конечно. Расстраивало дедушку Ашота то обстоятельство, что нынешние водители ездят очень нагло, особенно молодежь на иномарках.

Как-то руководство республиканской автоинспекции за особые заслуги хотело вручить ему удостоверение, с которым ни один инспектор не будет страшен. «А зачем оно мне, – удивился Аветисов. – Я и так правил не нарушал и нарушать не собираюсь».

Когда речь идет о долгожителях, то 61 год – это, конечно, не возраст. В лучшем случае – юность. Но если к этому добавить тяжелую форму рака плюс участие в авторалли, это заставит по-другому посмотреть на человека этого возраста. О японке Рицуко Ноширо слагались легенды.

А началось с того, что однажды у Рицуко обнаружили тяжелую форму рака. Врачи нещадно резали ее, но надежды на благополучный исход были минимальны. Однако случилось чудо – она осталась жива. И ей сразу захотелось сделать что-нибудь необычное. Для этой цели она выбрала автомобиль.

Водительские права японка получила еще в 1952 году. С тех пор она исколесила половину планеты, посетила сто двадцать четыре страны, опубликовала массу статей о своих путешествиях. Еще она любила кататься на лыжах и управлять яхтой. Болезнь лишила ее всех этих удовольствий. Выйдя из больницы, она тут же отправилась на первое в своей жизни ралли в Австралию.

Свои тренировки она проводила на военном полигоне неподалеку от Фудзиямы. Именно там произошла первая в ее жизни авария. Когда она мчалась на своем джипе «Мицубиси», навстречу неожиданно вылетел БТР. В последний момент Рицуко резко вывернула руль и съехала на крутой склон. Джип несколько раз перевернулся, но она осталась цела.

После Австралии было ралли «Париж – Улан-Батор». Сразу после его окончания Рицуко начала готовиться к пробегу «Париж—Дакар». За участие в автогонках необходимо было сделать солидный взнос. Деньги на соревнования госпожа Ноширо зарабатывала сама – она владела сетью токийских гостиниц.

Не менее удивителен поступок немецких пенсионеров Дитера и Зигриды Херцхаузеров, которые, выйдя на пенсию, в начале 90-х годов прошлого века отправились на собственном автомобиле в настоящее кругосветное путешествие. Мы привыкли воспринимать немцев как консервативную и прагматичную нацию. Однако эта романтическая немолодая па-

рочка разрушила стереотип, поразив своим жизнелюбием, оптимизмом и стремлением к авантюризму.

Началось с того, что Херцхаузеры продали свой дом и на вырученные средства купили огромный трейлер. Три года профессиональный автоэлектрик Дитер оборудовал на его базе дом на колесах, способный вынести десятилетнее путешествие – именно столько времени отводилось на осуществление удивительного проекта.

Работать приходилось днем и ночью, прежде чем трейлер превратился в малогабаритную квартиру. В «доме» была гостиная со столом, стульями, раковиной, кухонным столиком, электроплитой, микроволновой печью, холодильником и множеством шкафчиков и полочек, на которых располагалась посуда и вся необходимая утварь.

Из кухни-гостиной можно было попасть в спальню, где находилась широкая кровать, окруженная полками, на одной из которых стоял телевизор. Помещения разделялись подвижными шторами. Был и биотуалет – сложное сооружение, спроектированное самим Дитером. Для стирки придумали оцинкованную ванну, которая крепилась снаружи кабины ниже ветрового стекла. Когда все было готово, путешественники отправились в путь.

Первый этап путешествия пришелся на Россию. В то время я немало ездил по дорогам Германии и по дорогам нашей страны и потому смело могу утверждать, что для немцев это был своего рода подвиг – слишком уж разное у нас было ка-

чество дорог и автосервиса. Следует также учесть, что они не владели русским языком, – этот факт еще больше осложнял путешествие.

Из Германии пенсионеры приехали в Закавказье, откуда из-за войны в Абхазии были вынуждены вернуться на пароме в Новороссийск и дальше двигаться по маршруту: Ростов-на-Дону – Иркутск – Улан-Удэ – Чита... За Читой они с удивлением обнаружили, что единственная в Сибири дорога просто-напросто окончилась!

К этой задаче добавилась поломка машины и проблемы с визами. Супруги решили перезимовать в одном из сел на берегу Байкала. А потом, когда будут решены все проблемы, ехать дальше через Монголию и Китай. Мыслей о капитуляции у них никогда не возникало.

Француженка Линетт Дальмассо жила в маленьком городке Сэпуа под Орлеаном. Ей было 75 лет. Однако застать ее дома было чрезвычайно трудно – она путешествовала по миру на обычном дамском велосипеде.

Велосипедными путешествиями мадам Дальмассо увлеклась в возрасте 45 лет и за три десятка лет успела проехать Африку, Индию и Европу, накрутив в общей сложности около 160 тысяч километров.

Однако пенсионеры путешествуют по миру не только на колесах, но и пешком. Так, к своим 70 годам японка Канзи на своих двоих протопала по дорогам и диким тропам 92 государств мира! Сколько пар кроссовок она за это время ис-

топтала и сколько рюкзаков истрепала – уму непостижимо. А началось все совершенно неожиданно, когда Канзи решила вдруг жить по-новому. «Человеку отмерено где-то лет восемьдесят, так что у меня в запасе еще лет тридцать, которые необходимо провести интересно и с пользой», – сказала она себе, уволилась с работы и отправилась в путь.

В сентябре 1981 года, в свой 54-й день рождения, госпожа Канзи приехала в Лос-Анджелес, где устроилась на бесплатные курсы английского языка, предназначенные для эмигрантов из Мексики. Там она не только освоила азы необходимого в дороге языка, но и приобрела друзей из Латинской Америки. Разумеется, их рассказы о цивилизациях ацтеков и майя не прошли даром – первыми странами, которые посетила японка, были Мексика и Бразилия. А потом все закрутилось, как в игрушечном калейдоскопе.

Интересно, что Канзи обычно не готовилась к каждому новому путешествию, не штудировала путеводители, не изучала карты. Она считала, что на месте станет ясно, куда и на чем добираться и что следует осмотреть. Ее снаряжение было очень простое: рюкзак со спальным мешком, несколько комплектов белья, нож, вилка и туалетные принадлежности. Плюс деньги. Но немного. На свои последние путешествия по 20 странам мира она потратила около 25 тысяч долларов.

В целях экономии старушка ночевала на открытом воздухе или в самых дешевых гостиницах. Питалась очень скромно. Насколько это возможно, передвигалась пешком, на ав-

тобусе или автостопом. Как она утверждала, странствовать по миру ее заставляло любопытство. Канзи выпустила книгу о своих путешествиях под названием «Мир – это отличная штука». У Канзи была своя философия: «Образ жизни не купишь в универмаге. Когда отправляешься один в дальнюю дорогу, остается надеяться только на самого себя. Тут и выясняется, что ты собой представляешь на самом деле».

Страстью к путешествиям страдала еще одна долгожительница – Мария Кармо Геронимо, которая на небольшой парусной лодке приплыла из Сан-Паулу на карнавал в Рио-Жанейро. Она постаралась убедить журналистов, что ей 124 года, хотя и не могла представить доказательств. Заинтригованные ловцы сенсаций побывали в окрестностях Сан-Паулу, где живет Геронимо, и выяснили у местного священника, что он очень давно видел в регистрационной книге секты баптистов запись о рождении этой женщины в 1871 году. Потом секта перестала существовать, и книга исчезла.

Сама долгожительница рассказывала, что до 1888 года она была рабыней, потом вышла замуж и всю жизнь прожила в прибрежной деревушке, рыбачила и трудилась на земле. Поскольку женщина была малограмотной, а ее рассказы об ужасах рабства были красочны и полны удивительных подробностей, о которых Геронимо не могла нигде прочитать, журналисты решили, что она говорит правду о своем возрасте.

Крохотная (ее рост 125 сантиметров) энергичная старуш-

ка каждый день ходила на мессу в католическую церковь за несколько километров. Она хорошо видела и часами копалась в своем розарии, стараясь вывести новые сорта цветов.

К особому типу путешественников можно также отнести долгожителей-иммигрантов. Всем известно, что пожилому человеку бывает психологически сложно сменить даже комнату в квартире, что уж говорить о смене страны, климата, менталитета. Особенно если это случилось в столетнем возрасте! Однако такие случаи не редкость.

Исаак Соломонович Видрин родом из известного на Украине семейного религиозного клана. Три брата и сестра с семьями, в полном составе собирались уехать в Аргентину еще в самом начале прошлого века, но тогда было не принято отрываться друг от друга и переезжать в разное время. Но пока все собирались и решали, куда, как и когда ехать, началась Первая мировая война. А потом революция 1917 года.

В первый раз он произнес слова еврейской молитвы за учителем хедера почти столетие назад. И произошло это на Украине, в Кременчуге. Потом – ешива в Любавичах, куда его принимал знаменитый ребе Шнеерсон. Исаак Видрин был в числе самых первых выпускников ешивы, чьи имена занесены в специальную Золотую книгу. Именно там он стал истинно верующим.

Позже его вера многократно подвергалась гонениям со стороны властей предрержащих. Но даже в тяжелые годы сталинских репрессий и разгула религиозных преследований

Исаак Соломонович не изменил себе. Когда не существовало официально разрешенных, он молился в подпольных синагогах.

Но самым важным в своей жизни он считал тот факт, что никогда не работал в субботу. Представьте себе, чего это стоило ему, главному бухгалтеру промышленного предприятия, в те годы, когда суббота для всех была обычным рабочим днем. Исаак Соломонович переехал в Америку, когда ему исполнилось 99 лет!

Еще один показательный пример. Журналистка Софья Раскина встретила с Бертой Павловной Француз, когда ей исполнилось 96 лет. Она родилась в 1900 году, жила в Бруклине, а когда-то сдавала вступительный экзамен в Петербургскую консерваторию самому Александру Константиновичу Глазунову. И помнила тот экзамен в подробностях.

Случилось так, что 1 августа 1914 года они с мамой отдыхали на роскошном немецком курорте Висбаден и в одночасье сделали врагами педантично-вежливой и только что гостеприимной Германии, вступившей в войну с их родиной. Потом были ежедневные длинные очереди в полицию, чтобы зарегистрироваться в качестве иностранцев. Потом – тихая гостиница «Одесса» в Берлине, приютившая всех русских, застрявших здесь и растерянных, и звон разбитых стекол, и крики озверевших юнцов. Потом – корабль, который вывез их в Россию по заминированному Балтийскому морю.

В России оказалось не слаще. Начался голод, и жизнь вы-

кинула их из Петрограда в Харьков. Потом были погромы в Могилеве, страх за родителей, и никакой уверенности, что когда-нибудь все это наконец закончится. Возвращение в Ленинград не принесло успокоения – началась Вторая мировая война. Муж и сын ушли на фронт, а Берту Павловну эвакуировали в Удмуртию.

В то же время в удмуртский город Сарапул эвакуировали из занятого фашистами Друскининкая пионерский лагерь, сразу ставший детским домом. В нем находилось около двухсот детей – литовских, еврейских, польских, русских... Берта Павловна на несколько лет стала для них и доктором, и поваром, и сиделкой. После войны она вернулась в Ленинград, а в США эмигрировала в 90-х годах, когда ей уже перевалило за 95.

А российскому эмигранту Зиновию Зимину понадобилось 100 лет, чтобы осуществить свою давнюю мечту – переехать в Америку. «Каждый день я жил в надежде, что когда-нибудь обрету мир и свободу в этой прекрасной стране, – говорил Зиновий, старейший из эмигрантов. – Я думаю, мое сильное желание оказаться на американской земле поддерживало меня всю жизнь и позволило дожить до преклонного возраста».

Когда Зимин готовился к поездке, все говорили: «Бедный Зиновий, он слишком стар для этого. Ему будет очень тяжело». На что он отвечал: «Чепуха! Самые тяжелые времена остались позади, у меня все еще впереди». Конечно, 18-ча-

совой перелет – это не шутка, но ему не терпелось осуществить свою мечту.

Зимин родился в маленьком сибирском поселке в 1885 году в семье из десяти человек. Несмотря на то что его отец служил в царской армии, семья всегда жила в нужде. В дальнейшем профессия железнодорожного строителя привела Зиновия в Одессу, где он женился. Его жена Нина умерла в 1955 году.

Зиновий помнил революцию 1917 года и становление социализма. Как человек, немало проживший, Зиновий видел много хороших людей, но и много плохих. Он видел умирающих от голода людей, кормящих крошками хлеба своих детей; родителей, заворачивающих от холода грудных детей в газеты.

Свое 110-летие Зиновий Зимин встретил уже полноценным гражданином США. Нора Ленхофф, директор Еврейского центра в Портленде, штат Орегон, подтвердила, что Зимин – старейший из тех, кто решился эмигрировать в США в столь преклонном возрасте.

Однако мировой рекорд все-таки принадлежит не Зимину, а Циппоре Матаевой, которая эмигрировала к своему сыну в Израиль в возрасте 111 лет! Большую часть своей жизни она прожила в Чечне. Такой пожилой иммигрантки не было за всю историю Израиля. Однако сама Циппора к пожилым себя никак не относил: «Я до сих пор активно хозяйничаю. Принципиально не принимаю никаких лекарств. Так что я

во многом смогу помочь семье, с которой наконец-то воссоединилась, в том числе моему любимцу-несмышленищу, 74-летнему сыну».

Наш соотечественник Александр Иванович Халутин, генерал-майор авиации, в свои 87 лет тоже любил смотреть на мир. Но делал это из-под купола парашюта.

Александр Иванович прошел всю войну, командовал полком летчиков-истребителей. Одно из ранений практически полностью лишило его глаз. Врачи сделали невозможное, и Халутин не только остался в строю, но и долгое время служил в армии после войны. Всю жизнь его неизменно тянуло в небо.

Свой первый прыжок с парашютом он совершил в 1932 году. В конце 90-х годов он приземлился на Северном полюсе и стал участником ежегодной программы «Робинзо-нада», оставаясь на какое-то время в одиночестве на необитаемом острове. В дни празднования 850-летия Москвы пожилой парашютист парил в небе столицы.

В последние годы Александр Иванович прыгал в тандеме с инструктором. Когда его спрашивали, как долго он еще собирается смотреть на мир сверху, он отвечал: «Пока не перестанут меня брать в небо».

Если уж мы заговорили об экстремалах-долгожителях, совершающих свои подвиги в небесах, хочется упомянуть о летчике Михаиле Петровиче Девятаеве, о котором писал казанский журналист Евгений Ухов. Дело в том, что подвиг

Девятаева мог бы возглавить список самых авантюрных побегов века. Угнать новейший самолет с десятью смертниками на борту с суперсекретной базы – такого не знала история войны. А в конце прошлого века он встретил свое 80-летие. Несмотря на то, что прошел через фашистский концлагерь.

Вообще-то Девятаевым его сделала деревенская паспортистка, переврав в выданной ему для учебы справке родовую фамилию Девятайкиных. А его боевым позывным стало прозвище «Мордвин». Последний раз он услышал позывной в воздушном бою летом 1944 года, когда «фоккевульф» поджег его истребитель. «Прыгай, Мордвин, я приказываю!» – прозвучал в наушниках голос командира. И он прыгнул – прямо в лапы немцам...

Кто тогда мог представить, что бежать из плена ему придется тоже воздушным путем! Сама история знаменитого побега хорошо известна. Десять советских военнопленных захватили немецкий «Хейнкель», чудом взлетели и через Балтийское море перебрались к своим.

Имя Девятаева для многих связано лишь с этим фантастическим побегом. И мало кто задумывался над тем, что, в сущности, военнопленный летчик вступил в немислимый поединок с самим отцом «фау» Вернером фон Брауном, похоронив не только мечту Гитлера об «оружии возмездия», но и разрушив само ракетное гнездо и предотвратив тем самым, может быть, коварный ракетный удар под конец войны.

До побега базу на острове Узедом практически не бом-

били – о ней мало кто знал. А именно здесь испытывались многие военные новинки. Проходил, в частности, испытание первый реактивный самолет, сбитый впоследствии Кожедубом. Девятаев своими глазами видел, как немцы готовят в последний полет бомбардировщики-камикадзе: отработавший ресурс самолет начиняли бомбами и взрывчаткой, с ним спаривали истребитель с дублирующей системой управления. В нужный момент пилот отделялся от бомбовоза и навел его на заданную цель.

Сбежавший летчик представил командованию не только карту базы Пенемюнде, но и указал на ней расположение ракетных площадок. Поначалу задумывалась операция с высадкой на остров десанта, чтобы освободить пленных и завладеть таинственным оружием. Но этот вариант не прошел. В течение нескольких дней советская авиация беспрестанно бомбили остров, стерев с лица земли и базу, и концлагерь...

Как выяснилось позже, уже была одна попытка уничтожить засекреченный объект. За полгода до переброски Девятаева на остров военнопленные совершили не менее дерзкий коллективный подвиг – взорвали завод по производству кислорода, надолго затормозив работы по созданию «Фау». Всех участников диверсии расстреляли и закопали в общей яме за лагерем. После войны Девятаев присутствовал при их перезахоронении. Останки мучеников-интернационалистов уложили в гробы и, накрыв национальными флагами, заново предали земле. Сейчас на этом месте стоит обелиск.

Но об этом факте, как и о самом девятаевском побеге, стало известно лишь много лет спустя. Бывшего узника фашистских концлагерей ждали свои лагеря – советские. Сталинское клеймо: был в плену, значит, изменил родине, тяжким временем давило на судьбу Девятаева еще долгих 12 лет, пока казанский писатель Ян Винецкий не «открыл» его, как некогда Борис Полевой Маресьева. А до того были годы унижений, подозрений, поражения в правах...

В послевоенной стране летчику-асу не нашлось работы ни в родном селе Торбеево, ни в Казани. Узнав о его военном прошлом, в речном порту специалиста с дипломом речника приняли... разнорабочим. Полторы навигации он был ночным дежурным по вокзалу, потом устроился прорабом – монтировать портовые краны. Но и тут ему «шили» дела о «вредительстве»: то якобы соль в раствор подсыпал, то дрова рабочим раздал...

«Эти годы были потяжелее концлагеря, – вспоминал Девятаев. – Не поверите, когда вышел указ о награждении меня Золотой Звездой, я от нервного потрясения весь покрылся... язвами, как рыба чешуей! 80 процентов тела было поражено. Выпали волосы. Ужас! Не знали, как меня лечить. Спасибо, один профессор посоветовал: тебе, Миша, нужен температурный шок. Была поздняя осень. Я прыгнул в ледяную воду, после чего долго пробыл на сквозняке. Несколько дней горел в жару, температура за 40, но хворь, и в самом деле, как рукой сняло».

Надо сказать, с наградами Девятаеву фатально не везло. За боевые заслуги его представили к Герою еще в войну, и наградные документы были отправлены в штаб. К несчастью, штаб сгорел – в него попала бомба. В летной биографии Девятаева есть еще один полет, не менее драматичный, чем побег из Пенемюнде, за который он получил орден и генеральский браунинг. Правда, летел он не на боевом самолете, а на воздушном извозчике ПО-2.

Был приказ вывезти раненого генерала. В полете его самолет обстреляли немцы. С трудом отыскав нужное село, Девятаев кое-как приземлился. И узнал, что генерала час назад отправили поездом, над которым его недавно обстреляли! Михаил поднял свой тихоход, догнал поезд, посадил машину возле полотна и, размахивая руками, бросился наперерез паровозу. Машинист не затормозил, состав промчался мимо. Лишь со второй попытки его удалось остановить, но летчику пришлось садиться чуть ли не на шпалы. «Назад, на станции фашисты!» – прокричал Девятаев. Раненого пересадили в самолет... Прощаясь, генерал подарил летчику свое личное оружие, а через несколько дней был получен приказ о награждении Девятаева вторым орденом Красного Знамени.

Испытаниями Девятаева не удивишь. В войну приходилось испытывать боевые машины. После награждения Золотой Звездой он, уже будучи капитаном, доводил до ума первую «Ракету». Теплоходы на подводных крыльях были

в новинку, и приходилось совершенствовать конструкцию на ходу. Но в его жизни был самый страшный испытательный полигон – в концлагере Заксенхаузене. Вот фрагмент из воспоминаний Девятаева.

«Нас называли «топтунами» – мы ходили по 45 километров в день с пудовым ранцем за плечами. В ранце был песок. По утрам мы обували ботинки или сапоги различных форм и фирм и весь день испытывали эту обувь на прочность. Трасса состояла из нескольких участков: один вымощен булыжником, другой усыпан щебенкой, третий песком. Особенно изнурительным и коварным был участок с крупными камнями – на нем люди ломали ноги, падали... Каждый «топтун» обязан был давать обуви максимальную нагрузку. 42-й размер ботинок, например, должен принять вес в 65 килограммов. У кого вес был меньше, тому в рюкзак добавляли песок.

Ташимся с ношами на горбу в четыре шеренги. Там, где круг замыкается, сидит счетчик. Когда проходит колонна, он откладывает палочку для учета. Кто «вытопчет» норму в 45 километров и не упадет, получает дополнительно 45 граммов хлеба... «девяностый круг!» – произносит кто-то с облегчением. Девяностый – это последний. Значит, еще на день ты получил у смерти отсрочку...»

Михаил Петрович Девятаев умер в ноябре 2002 года на 85-м году жизни.

Но не только отечественные ветераны войны могут до-

жить до преклонного возраста. Американскому ветерану, жителю чикагского пригорода Гэри, Гасу Краусу в 1997 году исполнилось 103 года. День Памяти павших совпал с днем рождения Крауса, и на городских парадах его встречали плакатами: «Самый старший ветеран города».

Кстати, в штате Иллинойс он занимал лишь второе место по долголетию. Его обошел житель маленького городка Квинси Флорид Дэмминг, которому на двенадцать дней раньше, чем Краусу, тоже исполнилось 103 года.

Гас Краус добровольцем ушел на фронт в 1917 году, ходил на военном корабле. Ветеран уверяет, что историю тех лет он знает куда лучше, чем современные школьники. «Были же времена! – вспоминал Краус в свой день рождения. – Хорошо помню, как танцевал даже с прекрасными ирландками!» Жену Крауса зовут Айрин. Она ненамного моложе его, и супруги частенько вспоминают минувшие дни.

А вот Али Мухаммеду Хусейну принять участие в Первой мировой войне не удалось, поскольку в 1914 году он был освобожден от службы по причине преклонного возраста. По документам, выданным в 1932 году, он родился в 1863 году. Сам Али даты своего рождения не помнил. Число его детей, внуков, правнуков и праправнуков перевалило за сотню. На здоровье не жаловался, иногда попивал арак, курил кальян. Жена долгожителя утверждала, что Али на ее памяти лишь однажды обращался к врачу, чтобы выписать себе очки.

Нужно отметить, что опыт летчика Девятаева, когда человек проходит ужасы концлагеря и становится долгожителем, не уникален. Казалось бы, что может больше подорвать здоровье и укоротить жизнь, чем пребывание за колючей проволокой? Но нет, в ряде случаев человек в подобных условиях получает порцию некой жизненной силы, которая позволяет ему жить дольше других. Пример тому – писатель Лев Эммануилович Разгон.

Разгон многое повидал на своем веку: голод, сталинские лагеря, войну, полное непонимание властей. Шутка ли, в конце 90-х годов писателю исполнилось 90 лет! Сохранив трезвость ума и ясность мыслей, он находился в прекрасной рабочей форме: был активным членом Комиссии по помилованию при президенте РФ, участником международных писательских съездов и автором новых интересных книг.

В свое время судьба жестоко обошлась с ним: семнадцать лет он провел в тюрьмах и лагерях, перенес четыре инфаркта, урологическую операцию, но чувствовал себя неплохо. Он никогда не занимался спортом, хотя очень любил ходить пешком. Для него это был своего рода физический и психологический отдых.

Удивительно, но одним из важнейших факторов, положительно влияющих на здоровье и долголетие, Разгон считал не какую-нибудь диету, а... голод. Сам был очень непритязателен в еде, и, поскольку на собственном опыте он хорошо знал, что такое голод, ему можно верить – недоедание орга-

низует человека, мобилизует его силы. «В лагере, например, я ни разу не видел инфаркта вследствие стресса, – вспоминал Лев Эммануилович. – Это звучит смешно, но в тюрьмах люди выздоравливали от многих болезней – аллергии, ожирения, язвы желудка. Ведь жирная, острая пища там недоступна».

Разгон до последнего времени сохранял простой распорядок дня и рацион питания. Вставал рано. На завтрак обычно выпивал чашку некрепкого кофе с молоком, съедал парочку кусочков подсушенного хлеба с плавленым сыром. Сладкого вообще не ел: чем проще пища, тем она диетичнее. До полудня работал в кабинете, регулярно читал газеты и смотрел выпуски новостей. Во второй половине дня часа два спал. Обед был тоже очень простой, но обязательно щи или борщ. Дорогих вин не пил, в рестораны не ходил, но по праздникам мог пропустить рюмочку.

К экстремалам можно отнести и тех долгожителей, которые умудрились дожить до преклонного возраста в ужаснейших экологических условиях. Так, самый старый украинец, как выяснили «Киевские ведомости», жил не на отрогах чистых Карпат, а в экологически загрязненном Донбассе, в городке Ровеньки Луганской области. В условиях, опасных для жизни, Терентий Ермилович Качало дожил до 112 лет, пережив трех жен.

Еще одна категория экстремалов-долгожителей – спортсмены. В связи с этим хочется вспомнить Леона Стукеля

из Словении. Когда-то он был очень известным человеком, блиставшим достижениями в спортивной гимнастике. Свою первую золотую медаль Леон завоевал на Олимпиаде в Париже в 1924 году, вторую – в Амстердаме спустя 4 года. Среди его наград есть также серебряная и бронзовая олимпийские медали и награды пяти чемпионатов мира. После ухода из большого спорта он стал адвокатом, выйдя на пенсию в 77 лет. И вновь появился на Олимпиаде в Атланте в возрасте 97 лет.

Конечно, Стукель не был ее участником, он был приглашен в качестве почетного гостя. Но его стройность и подтянутость наводили на мысль, что он не оставил занятия гимнастикой. И действительно, каждое утро он начинал с зарядки, используя гимнастические снаряды. Две часовые прогулки в день – утром и вечером – дополняли физическую нагрузку. Он рано вставал и рано ложился спать. Ел два раза в день и очень мало. Каков результат? В свои 97 лет Леон запросто держал угол на брусках или на ручках кресла, отжимаясь при этом до пяти раз подряд! Такие упражнения он делал несколько раз в день.

На спортивном поприще от мужчин не отстают и женщины-долгожительницы. На свой 70-летний юбилей Хильда Грин получила в подарок шахматы, а в 72 года стала мастером и постоянно искала достойных ее соперников. «Хотите со мной сыграть – платите! – хитро улыбалась мадам, уже успевшая обыграть многих известных шахматистов. – Ведь

это единственный способ, каким я могу увеличить свою пенсию. Я не играю ради развлечения».

Самое удивительное, что до своего юбилея Хильда никогда не держала в руках шахматы. Азам этой древней игры ее научил сосед, которому, кстати, перевалило за 80; он и сделал этот странный подарок. Очень скоро талантливая ученица стала обыгрывать своего учителя, и тогда ей пришла в голову идея зарабатывать шахматами на жизнь.

Сначала Хильда играла в ближайшем кафетерии и за каждую выигранную партию брала по 5 долларов. Но потом ее аппетиты возросли, и вскоре она ухитрилась устроить матч с гроссмейстером Энтони Коневым, не проиграв ему ни одной партии из пяти! За это небольшое представление она получила, ни много ни мало, 5000 долларов. Бедный Энтони очень расстроился!..

Потом она обыгрывала многих мастеров из США и стран Европы и таким образом заработала почти 30 000 долларов. «Мне нравится играть с мужчинами, – говорила Хильда. – Они считают меня старушенцией, которая ни черта не смыслит в шахматах. Надо видеть их лица, когда они вынуждены лезть за бумажником, поняв, что проиграли!»

А 102-летняя жительница из американского штата Огайо Сара Маклиллэнд приняла участие в эстафете факела зимних Олимпийских игр 2002 года. Она пронесла Олимпийский огонь по улицам города Морейн и стала самой пожилой участницей эстафеты факела за все время проведения

Олимпийских игр.

Маклиллэнд была выбрана для участия в этой эстафете из 11 500 кандидатов, а сама эта идея принадлежит ее внучке, 22-летней Джесси. Причем Сара о том даже не знала, и когда получила приглашение от организаторов, то, подумав, что это очередной рекламный листок, хотела его выбросить, но бумажку увидела ее племянница Мэри-Лу и поделилась радостью со всей семьей.

Однако долгожители блистают не только на спортивных аренах, но и на конкурсах красоты! В США, где подобные конкурсы популярны с незапамятных времен, решились на необычный эксперимент. Было задумано устроить конкурс для красавиц, которым перевалило за 60 и которые когда-то, много десятилетий назад, покоряли сердца жюри и получали титул «королева красоты».

Участницы прибыли из разных стран мира. Как выяснилось, они сделали все возможное, чтобы остаться такими же элегантными и победить старость. Самым главным для них была не победа в конкурсе, а ощущение того, что они по-прежнему способны производить неизгладимое впечатление на поклонников. Состязания проводились по двум номинациям: красота и индивидуальность.

Одна из участниц, Явонне Аллен из штата Арканзас, в свои 68 лет обожала кататься на водных лыжах, а также плавать с аквалангом под водой. Кроме того, эта женщина превосходно играла на фортепьяно и рисовала.

Еще одной красавице, Дии Ли, исполнилось 63 года, но она по-прежнему была стройна и привлекательна, так как занималась спортом, тщательно следила за своей внешностью и не теряла чувства юмора.

Но победительницей конкурса стала Патрисия Дрейсколл, которой стукнуло 72 года! В первый раз она покорила мужские сердца своей красотой в 40-х годах. Долгое время Патрисия выглядела намного моложе своих лет, имела 11 детей, не теряла бодрости духа и вела общественную работу.

Но не следует думать, что все долгожители стремятся лишь к созданию внешней эффектности, будь то красота тела или экстравагантные поступки. Многие из них демонстрируют невероятную жажду знаний. Например, петербуржец Иван Максимович Пронченко в 73 года поступил в Институт физкультуры, а окончив его, пошел в университет на юрфак. Учиться пенсионера заставило не желание прославиться, просто тяга к знаниям замучила. Всего в его послужном списке было четыре диплома о высшем образовании.

Родился Иван Максимович в 1918 году. На войну его призвали прямо со студенческой скамьи. Когда вернулся, попросил, чтобы дали доучиться, и попал по распределению в Ленинградский юридический институт. Этот диплом в его «коллекции» стал первым.

Окончив вуз, он работал помощником прокурора в Карело-Финской республике, но жажда новых знаний осталась неутоленной, и в середине 50-х годов Пронченко приехал

в Ленинград поступать в педагогический институт имени Герцена на историческое отделение.

Спустя тридцать лет Иван Максимович буквально потряс своих близких и приемную комиссию, подав документы... в Институт физической культуры имени Лесгафта! Ко всеобщему удивлению, он сдал нормативы на «отлично», стал мастером спорта по легкой атлетике. И долгое время после окончания института подрабатывал тренером в оздоровительной секции на стадионе «Динамо». Но и на этом «вечный студент» не успокоился! Очень уж хотелось получить университетское образование.

Иван Максимович привычно засел за учебники и сдал вступительные экзамены в университет. Со времени его учебы в Юридическом институте в законодательстве многое изменилось, поэтому многое пришлось учить заново. После окончания, правда, возникла проблема трудоустройства. На работу нигде не брали, говорили – стар. А ему очень хотелось поработать, ведь столько знаний пропадает!

То, что учиться никогда не поздно, доказала и жительница Ростова-на-Дону Варвара Мальцева, когда 80-летней студентке был торжественно вручен диплом об окончании филологического факультета Ростовского университета. Дипломную работу, посвященную сильной личности в драме Лермонтова «Маскарад», Варвара Львовна защитила на «отлично».

Когда она вышла на защиту, в деканате, узнав год ее рож-

дения, засомневались и отправили запрос в Министерство образования. Оттуда ответили, что возрастного ценза для получения высшего образования у нас нет. Только тогда удивленный декан филфака дал студентке Мальцевой «добро» на защиту.

«Раньше-то все некогда было, – объясняла Варвара Львовна свое желание получить университетское образование. – Я ведь институт закончила ровно полвека назад, в 1946 году. Тогда я родила старшенькую, и получилась она худюшая, как велосипед. Время было жуткое, голодное, послевоенное, поднимала дочек без мужа, который жил в другом городе, да еще работала. Вот и не до учебы было». Потом дочка выросла, окончила геофак университета. Внучка получила диплом Инженерно-строительного института. Вот бабушка и решила не отставать от времени.

Из-за рубежа также поступают сообщения о «вечных» студентах. Маргарет Линбут из калифорнийского городка Глендер – человек занятый: лекции, семинары, работа в газете, колледже почти не оставляли ей свободного времени. В этом нет ничего удивительного, если бы не то обстоятельство, что студентке исполнилось 82 года!

Госпожа Линбут пошла учиться в колледж после того, как овдовела. Очень уж не хотелось ей сидеть одной дома и предаваться жалости к самой себе. Разницы в возрасте с сокурсниками она не ощущала.

Еще одна тема, касающаяся долгожителей и активно осве-

щаемая прессой, – это поздние браки и поздние роды. Мне показалось, что по количеству публикаций она занимает ведущее место среди информации о необычных достижениях людей зрелого возраста. И немудрено: не дать угаснуть чувствам, родить и вырастить ребенка в столетнем возрасте наверняка сложнее, чем крутить баранку автомобиля. Об одной из таких романтических историй рассказала журналистка Валентина Васейко.

Жительница Петербурга Раиса Константиновна поехала в гости к двоюродной сестре, проживающей в Германии в небольшом городке Амберг. На вечеринку по поводу ее приезда муж сестры пригласил своего друга Хельмута, вдовца. В первый день тот почти все время молчал и даже не смотрел в сторону гостьи из России. Но уже на следующий день позвонил и пригласил Раису в гости.

«Он отвез меня на машине к себе на целую неделю, – вспоминала Раиса Максимовна, – отвел комнату в своем трехэтажном доме с красивой мраморной лестницей. Мы чудесно провели время! А через неделю пошли в загс узнать, что нужно для заключения брака. Я уехала в Петербург собирать бумаги. Хельмут собирал их у себя. У нас скопился целый килограмм документов! Наконец он позвонил и сказал: «Больше ждать не хочу, еду к тебе». В Петербурге, во Дворце бракосочетаний на Петровской набережной, мы и расписались. Я взяла его фамилию и стала фрау Ланг – по-немецки «длинная». Невесте в ту пору было 70, а жениху 81 год!

Первый муж Раисы Константиновны умер, когда они прожили вместе 42 года. Удивительно, что и Хельмут прожил со своей первой женой 42 года, пока не овдовел. Отношения молодоженов Ланг сложились на основе единомыслия: они вместе готовили еду, ходили в магазин. Хельмут уточняет: «И вместе целовались». У него было два сына, внука и правнучка. У Раисы – сын и два внука.

Раньше Хельмут был спортсменом, занимал первые места по бегу. В преклонном возрасте он уже не бегал, но три раза в неделю ходил в бассейн и принимал подводный душ с массажем. Он обожал готовить и учил жену рецептам немецкой кухни. Когда она уезжала в Петербург, Хельмут звонил ей несколько раз в день. Однажды за месяц пришел счет на 2 тысячи марок. На укоры жены он ответил: «Дал бы мне Господь еще лет десять жизни, я так хочу подольше быть вместе с Раисой...»

Однако Хельмута перещеголял житель американского города Провиденс Николас Лукарелли, который в 91 год сделал предложение бывшей медсестре Джоан Хокман, с которой был знаком несколько месяцев.

Николаса Лукарелли обошел Джордж Брамвел Джеймисон, который женился в возрасте 102 лет! Несмотря на солидный возраст, он по-прежнему выглядел настоящим гусаром. И немудрено, ведь Джорджу действительно довелось служить в гусарском полку еще во время Первой мировой войны. Может быть, гусарская выправка, а может, рассказы

о временах, когда он с шашкой наголо на горячем коне летел в атаку, пленили сердце 53-летней Джулии Робинсон.

Почти 50 лет разницы в возрасте не смутили Джорджа, поскольку в жизни он всегда руководствовался принципом: «Не пасовать никогда и ни перед чем!» Не спасовал он и перед Джулией, предложив ей руку и сердце. Та без колебаний согласилась: «Мне абсолютно все равно, что подумают окружающие. Для любви возраст не играет никакой роли!»

В жизни бывают также случаи, когда сочетаются браком люди, имеющие очень большую разницу в возрасте. Например, жители одного из районов Буэнос-Айреса были поражены, когда один из богатейших холостяков провинции, 39-летний «новый аргентинец» Лоренцо Трагойя, женился на женщине, которая была старше его на 40 лет! Его избраннице, Фаустине Эскаррио, в год свадьбы должно было исполниться 80! К разнице в возрасте прибавлялась и имущественная. Фаустина была бедной пенсионеркой и скромно жила в доме престарелых.

Мать молодого супруга, дон Розалия, очень переживала и считала этот брак результатом распущенности: «Лори был добрым, трудолюбивым и хорошим мальчиком, пока не связался с девицами. Когда у него стала складываться карьера и появились деньги, эти молодые бесстыдницы облепили его, как мухи мед. Через несколько лет ему приелись молодые и стройные тела, вот и захотелось новых впечатлений...»

Дон Лоренцо действительно славился донжуанством,

но каждую новую девушку честно предупреждал, что не собирается связывать с ней жизнь, потому что ищет ту самую, неповторимую.

Со своей невестой Лоренцо познакомился во время осмотра государственных домов для престарелых, которые обратились к нему с просьбой о финансовой помощи.

«При виде Фаусты я остановился как вкопанный, – рассказывает он. – Это была она, избранница моего сердца! Меня охватила огромная радость, смешанная с печалью. Ведь мы должны были воплотиться на Земле примерно в одно время, но Фауста поспешила на несколько десятков лет. Мы уже были счастливыми супругами в нескольких других воплощениях, а в этот раз чуть было не разминулись...»

Кстати, жизнь доны Фаусты подтверждает эти слова. В молодости она славилась красотой и была окружена поклонниками, но всегда категорически отказывалась выходить замуж, упорно повторяя, что ждет свою вторую половину. «У нас есть еще немного времени, чтобы порадоваться встрече», – сказала новобрачная сразу после свадьбы.

Рассказ о Лоренцо и Фаусте может показаться детским лепетом в сравнении с историей о Хилди Носер и Тони, проживающих в американском штате Джорджия. Когда они поженились, невесте было 92 года, а жениху 16 лет!

«Я знаю, что многие считают нас сумасшедшими, – сказала Хилди перед бракосочетанием в церкви. – Однако нам до этого нет никакого дела. Тони очень нежный, добрый

и внимательный! И я так его люблю!»

«Все считают, что она слишком стара для меня, но своей энергией и жизнерадостностью она даст фору всем женщинам, которых я знаю, – признался Тони. – Когда я встретил Хилди, то понял, что не смогу быть счастливым с какой-нибудь придурковатой школьницей».

Их знакомство произошло, когда Хилди, овдовев в четвертый раз, купила новый дом поближе к своей внучке, проживающей в Атланте. Выйдя на улицу, чтобы познакомиться с новыми соседями, она увидела Тони, который поливал цветы в садике перед домом, где он жил с матерью. Ее сразу очаровала та нежность, с какой он относился к растениям, она заговорила с ним, и в результате они радостно поболтали три часа, пока мать не позвала его ужинать.

В течение нескольких недель «голубки» встречались и проводили вместе все больше и больше времени. Можно себе представить, как отреагировали родственники на их заявление о женитьбе! Но свершилось чудо – в конце концов они не только поверили в чувства «молодых», но даже помогли организовать свадьбу.

«Тони еще учится в школе, но когда он бывает дома, мы каждую минуту вместе, – улыбается „молодая“ жена. – Впервые за столько лет я по-настоящему счастлива. Может, вы мне и не поверите, но я уверена, что впереди у нас целая жизнь!..»

Для долгожителей характерен еще один феномен – дол-

гий брак, выходящий иногда за пределы бриллиантовой свадьбы. Сюда можно отнести супружескую пару из Нью-Йорка – Стивена и Марту Витковски. Когда-то они вместе ходили в школу, но когда им исполнилось по 92, супружество длилось уже 73 года! В честь этого события в местной церкви даже заказали специальную мессу.

Их романтические отношения начались в 1924 году, когда Марта была католической сестрой милосердия. Через десять месяцев Стивен и Марта поженились, а потом у них появились двое детей, семь внуков, пять правнуков и трое праправнуков. Эта сладкая парочка пережила в общей сложности 13 президентов!

Марта утверждала, что чувствует себя прекрасно. «Главное для семьи – это вера, – говорила она. – А самое разрушительное – радио и телевизор. Из-за них все валится из рук».

Еще один пример из США. «Когда женщина чем-то расстроена, лучше промолчать», – это простое правило всю жизнь помогало Эдмунду Собески, и, возможно, благодаря ему, супружеская пара отметила необыкновенный юбилей – 80 лет в браке.

Эдмунду, который приехал в Америку в возрасте семнадцати лет, исполнилось 104 года, а его жене Жене вьеве 101 год. Польский эмигрант полюбил свою будущую жену с первого взгляда, когда в октябре 1916 года они встретились на танцплощадке в маленьком городке Скенектади в штате Нью-Йорк. Через три месяца они поженились и с тех пор ни

разу не расставались. Эдмунд утверждал, что за эти 80 лет он ни разу не пожалел, что женился на Женевьеве, потому что она – девушка его мечты.

Когда они поженились, в 1917 году, Эдмунд работал машинистом на электростанции «Дженерал Электрик», где ему платили девять центов в час. На пять центов тогда можно было купить буханку хлеба или литр молока. Женевьева была домохозяйкой и занималась воспитанием двоих детей. Несмотря на трудную жизнь, они продолжали ходить на танцы, а Эдмунд играл в местных оркестрах на кларнете и саксофоне. Большую часть своей жизни они прожили в одном и том же городке.

Восьмидесятилетие семейной жизни такая редкость в Соединенных Штатах, что губернатор Патаки и мэр Скенектади Алберт Юржински лично пришли на торжество, чтобы вместе с членами семьи и друзьями поздравить юбиляров с необыкновенной датой. Губернатор преподнес Женевьеве розы и сказал, что празднование такого юбилея можно сравнить с чудом, а пример долгой дружной семейной жизни может служить образцом для окружающих.

Все эти люди отметили золотую, бриллиантовую и коронную свадьбы. Казалось бы, коронная – 75 лет совместной жизни – должна быть последней, поскольку венчает короной прожитую жизнь. Но оказалось, что есть еще «красная свадьба», которая празднуется «молодоженами», прожившими вместе 100 лет!

Такой рекорд поставила супружеская пара из Лос-Анджелеса – Барни и Сара Зедман, отметившие 100-летний юбилей со дня своей свадьбы! Они не просто дожили до таких лет, но и активно продолжали заниматься сексом!

«Кто сказал, что невозможно заниматься сексом в 115 лет? – говорил Барни. – Может быть, мы не такие энергичные, как раньше, лет в 70 или 80, но нам по-прежнему это доставляет удовольствие. Если не любишь, значит, не живешь!»

Встретились Барни и Сара в 1897 году, года ему было 15, а ей только исполнилось 16 лет. Тогда они вместе ходили в маленькую деревенскую школу в штате Миссури. Барни был очень симпатичным пареньком, и потому у него отбоя не было от поклонниц. Но, положившая на него глаз Сара решила проблему кардинально: она предложила убежать из дома и пожениться. Что они и сделали.

Влюбленные отправились в Калифорнию, где Барни начал работать на ферме своего кузена. Потом, когда у них родилась двойня, он купил маленькую механическую лесопилку и стал преуспевающим бизнесменом.

Так они и прожили в мире и согласии 100 лет, воспитали детей, внуков и правнуков. И клянутся, что никогда друг другу не изменяли.

«Секрет прочного брака заключается в том, чтобы каждый день проявлять любовь друг к другу, вместе смотреть, как встает солнце, делить друг с другом все горести и радо-

сти, – утверждал Барни. – Много секса тоже не помешает: ведь он свидетельствует, что ты все еще жив и бодр!»

«Красную свадьбу» отгулял также 126-летний Нифтулла Агаев из высокогорного села Зувуч в Азербайджане, который прожил целый век в любви и согласии со 116-летней Балабеим Агаевой.

Раз уж мы заговорили о поздних браках, нельзя обойти тему поздних родов среди женщин-долгожительниц. Это, несомненно, заслуживает внимания, поскольку относится к разряду редких, неординарных событий. И вот по каким причинам.

Во-первых, женщины, рожаящие после сорока (в разных странах эти цифры отличаются), зачисляются медиками в группу риска, поскольку якобы увеличивается шанс, что ребенок появится на свет с врожденными дефектами, а роженицы получают осложнения после родов. В жизни это выражается следующими последствиями.

В Германии, например, за один год мамами стали свыше 80 тысяч женщин в возрасте до 35 лет, более 12 тысяч – от 35 до 50 лет и всего 32 младенца родились у женщин в возрасте за 50...

Во-вторых, существует суровая статистика: шанс забеременеть во время одного менструального цикла в 25 лет составляет 40 процентов, в 35 – уже 11, а в 40 – всего лишь 3 процента! Конечно, статистика дает лишь средние цифры, и у каждой женщины могут быть свои нюансы. Но тенденция

наблюдается вполне определенная.

Таким образом, то, что женщина умудрилась родить в 60 лет, означает, что она успешно преодолела эти барьеры. А уж если она к тому же сумела вырастить ребенка и «поставить его на ноги» – это вообще экстраординарное явление. И такие случаи существуют.

Уникальный случай в медицинской практике произошел в одном из тюменских роддомов, где молодой мамой стала... шестидесятилетняя бабушка! Не обошлось, правда, без хирургического вмешательства, роженице пришлось сделать кесарево сечение, поскольку она очень боялась рожать. Мальчик был несколько недоношенным – весил 2 килограмма 320 граммов, поскольку появился на свет на две недели раньше положенного срока. Однако он быстро набирал в весе и был вполне здоров. Назвали его Максимом.

У мамы Максимки уже было двое детей от первого брака и внук-школьник. Когда Анна Александровна вышла замуж второй раз, на семейном совете решили, что нужен общий ребенок. Чтобы осуществить это решение, пришлось обратиться в один из сочинских медицинских центров.

Дело в том, что женский организм в преклонном возрасте уже не вырабатывает гормоны, необходимые для того, чтобы зачать и выносить ребенка. В России климакс у женщин обычно наступает даже раньше, чем в остальном цивилизованном мире, – лет в сорок пять. Медики восстановили у Анны Александровны все процессы, которые обычно про-

исходят в организме молодой женщины. Без этого Махнева не смогла бы снова стать матерью. Кстати, роженица утверждает, что после родов почувствовала себя моложе лет этак на двадцать. И это неспроста!

Как показали исследования, проведенные медицинским центром в Бостоне, те женщины, которые сумели благополучно родить после сорока, имеют значительные шансы прожить более ста лет и погулять на свадьбах своих правнуков. Ученый-геронтолог Томас Перлес опубликовал в журнале «Нэйчур» сенсационные результаты своих исследований, согласно которым число долгожительниц среди поздних мам в четыре раза превышает средние показатели, характерные для женской части населения США.

Согласно гипотезе Перлеса, у женщин, способных произвести здоровое потомство на пятом десятке лет жизни, индивидуальные «биологические часы» идут медленнее. Их организм продолжает вырабатывать эстроген – «гормон продолжения рода», который помогает, в частности, предотвращать сердечные заболевания и другие старческие недуги.

Анну Махневу чуть-чуть опередила жительница Калифорнии Эрсели Ки, которая родила в 63 года! В 47 лет Эрсели был нанесен тяжкий удар: врачи сказали, что рожать ей уже поздно. Надежда вспыхнула с небывалой силой, когда Эрсели узнала о новой экспериментальной технологии, названной витрофертилизацией. В 1993 году она обратилась за помощью к ее создателям из университета

Южной Каролины. Правда, возраст пациенток ученые ограничивали 55 годами. «Но мне так хотелось иметь ребенка, что пришлось солгать, будто мне 50, убавив свой возраст на 10 лет», – призналась впоследствии Эрсели. Обман раскрылся, лишь когда она уже лежала в роддоме.

Стать мамой по новой методике стоило 32 тысячи долларов, что заставило скромно зарабатывающего супруга Исагани беречь каждый цент. По этой технологии яйцеклетку анонимного донора оплодотворили семенем супруга, а затем пересадили будущей матери. Лишь пятая попытка оказалась удачной.

Беременность и роды были трудными. Однако все это осталось позади, малышка была абсолютно здорова, первые два месяца 63-летняя мама кормила ее грудью.

Сенсационная новость о материнстве Эрсели вызвала множество толков в Америке. Некоторые считали, что у родителей в таком возрасте не хватит ни времени, ни сил, чтобы поставить ребенка на ноги. Эрсели была уверена в обратном: «У меня сильные гены, в нашей семье многие перевалили за 90 лет. Я отдам каждую секунду своей жизни этому маленькому комочку долгожданного счастья! Все перенесенные боли и тяготы стоят того, и я думаю: не порадовать ли себя и Исагани еще раз?»

Точно так же второго ребенка захотела и 64-летняя итальянка Розанна де ля Корта. В 62 года она уже произвела на свет мальчика и два года спустя решила, что без братика

или сестрички ему будет скучно.

Как и в случае с Эрсели, первый ребенок появился на свет благодаря искусственному осеменению с использованием спермы мужа и частично донора. Розанна хотела бы рожать второго ребенка в Англии, где более спокойно относятся к такого рода причудам пожилых людей. А вот в Германии, Италии и Франции подобные идеи воспринимают отрицательно, поскольку считают нелепым в 80-летнем возрасте иметь 18-летних детей.

Бывают и вовсе удивительные случаи. Если верить португальской прессе, португалка Мария Романдес 93 лет от роду 71 год носила в утробе мумифицированных близнецов! Она обратилась в лиссабонскую больницу, жалуясь на сильные боли в желудке. Каково же было удивление врачей, когда они обнаружили, что 93-летняя бабушка... беременна. Более того, беременна давно – 71 год. Необходимость операции для устранения мумифицированных зародышей была ясна как день.

«Этот случай подобен тому, что был описан в медицинском журнале „Ланцет“, – утверждает журналист Антонио Мондао. – Но там англичанка была „беременна“ „всего“ 60 лет. Так что наша португальская старушка изрядно перекрыла рекорд».

По мнению специалистов, Романдес пережила самую длинную беременность в истории медицины. Ее состояние значительно улучшилось после того, как ей сделали кесаре-

во сечение.

Пациентка была замужем с 1920 года. В 1921 году у нее родился здоровенький мальчик. А в 1923 – здоровенькая девочка. Бабушка вспоминала, что в 1924 году ей стало плохо, ее тошнило, она набирала вес. В это же время наблюдалась остановка менструального цикла. «Госпожа Романдес поняла, что у нее какая-то проблема по женской части, раз нет месячных. Но поскольку она была очень бедной и не чувствовала сильных болей, то к врачу не обращалась», – пишет журналист Антонио Мондао.

Через некоторое время тошнота прошла, набирать вес Романдес тоже перестала. Они с мужем радовались двум своим детишкам, воспитывали их и благодарили Бога за то, что он дал им такую крепкую, хорошую семью. В 1978 году господин Романдес умер.

Мария Романдес не жаловалась на здоровье вплоть до того момента, когда, проснувшись однажды утром, ощутила сильнейшие боли в животе. Родные отвезли старушку в больницу, решив, что она страдает от аппендицита или от желудочных болей. Но врачи с изумлением констатировали истинную причину болезни бабушки Марии. Они незамедлительно сделали операцию и не могли поверить своим глазам, когда из ее чрева извлекли хорошо сохранившихся одереветневших зародышей.

Специалисты полагают, что близнецы умерли в утробе женщины от недостаточности питания. Так же недостаточ-

ность питания явилась причиной того, что организм Роман-дес в свое время их не выкинул.

Однако мы что-то заикнулись на женщинах. Но ведь и мужчинам-долгожителям нелегко приходится, участвуя в процессе зачатия ребенка. Несмотря на трудности, и в этой категории мужчин есть своеобразные рекордсмены. Так, восьмидесятилетний американский актер Энтони Куинн, сыгравший в 350 фильмах, тринадцать раз становился отцом.

Матерью очередного ребенка стала некто Кэти, десять лет проработавшая у него секретаршей. Его старшей дочери в то время исполнилось 53. Помимо съемок в кино и увеличения потомства Энтони сочинял книги, писал картины и занимался скульптурой.

В заключение этой главы хотелось бы рассказать несколько курьезных историй, происходивших с долгожителями в разных странах мира и которые также можно отнести к разряду необыкновенных достижений.

Так, 98-летняя норвежка Гида Каланд на старости лет купила трактор. Но в соответствии с местным законодательством каждый владелец общественно полезного транспорта подлежал мобилизации на защиту Отечества и постановке на воинский учет.

В результате бабушка Гида получила не только сообщение о том, что она включена в список резервистов, но и предписание: в случае мобилизации срочно прибыть вместе с трак-

тором в окрестности города Берген. Фру Каланд восприняла все это совершенно серьезно и доложила властям, что будет пребывать в полной боевой готовности.

Еще одна курьезная история связана с «Титаником», а точнее с пекарем, служившим на том корабле.

Поняв, что лайнер обречен, он выпил до дна припасенную бутылку виски, что помогло ему продержаться около четырех часов в ледяной воде, уцепившись за борт перевернутой шлюпки. Удивительно не то, что он выжил, а то, что после спасения дожил до 100 лет!

Японца Шигемо Изуми также можно считать лидером по выживанию – он умер в возрасте 121 года. Но это – если верить его словам, а по документам он был на шесть лет моложе. При росте 150 сантиметров и весе 45 килограммов старичок до последних дней сохранял удивительную подвижность.

Любопытно, что его жизнь противоречит всем канонам геронтологии. Изуми курил до 116 лет и был не дурак выпить. Когда ему перевалило за сотню, одна из благотворительных организаций Японии преподнесла ему несколько ящиков ликера из сахарного тростника с различными травяными добавками и договорилась с производителями этого напитка о поставках зелья по первому требованию долгожителя.

Изуми исправно пользовался этим правом, регулярно выпивая по бутылке сладкой «огненной» влаги. Отвечая на во-

просы о причинах долголетия, Изуми говорил, что наделен даром радоваться жизни. Он считал, что все в мире происходит по воле богов и с молчаливого согласия Будды, поэтому людям не о чем беспокоиться.

Не менее удивителен рецепт долголетия дядюшки Эль-Фаси, который в свои 105 лет проживал вместе с сыновьями, внуками и правнуками в одном из селений Саудовской Аравии. Подобные долгожители в стране не редкость, но Эль-Фаси среди них – настоящий уникум, поскольку предпочитал... змеиную диету. Местный корреспондент, беседовавший с ним, увидел в доме старика холодильник, заполненный различными видами этих пресмыкающихся, в том числе и особо ядовитыми.

Старик пристрастился к змеиному яду еще в детстве. В его меню было фирменное блюдо – настойка из змеиного жира, которую он употреблял по утрам. По словам Эль-Фаси, она освежает, придает бодрость и силу. Старец также набил руку в приготовлении специального снадобья из змеиных субпродуктов, которое давал своим детям и внукам. Благодаря этому снадобью многочисленные потомки Эль-Фаси приобрели прочный иммунитет от укусов змей и скорпионов. Более того, старик и вся его родня были способны излечивать укушенных змеями и скорпионами.

«Способ прост, – пояснял он, – мы покрываем укушенное место своей слюной, и яд выходит сам собой. Родители часто приводят к нам своих малолетних детей, и стоит кому-то

из нас поддержать во рту соску ребенка, как тот на всю жизнь получает иммунитет против змеиного укуса».

Старик не терпел сомнений и насмешек по поводу своих способностей. «Пятьдесят пять лет назад, – вспоминал он, – появился у нас в округе один тип, обвинивший меня в шарлатанстве. Да только однажды он поплатился за свои речи, когда его укусила змея. Поскольку больницы тогда поблизости не было, укушенный орал во все горло, умоляя меня помочь ему. Пришлось спасти его от гибели».

Говоря о своих планах, ветеран змеиной диеты сообщил, что задумал жениться в очередной раз и подыскивает себе невесту. Как видно, змеиные блюда способствуют и любвеобильности.

А в американском городе Стэмпе в марте 2002 года 90-летняя женщина пресекла попытку преступника ограбить ее дом, избив его тростью и едва не пристрелив из хранившегося в доме пистолета.

Как сообщила потерпевшая Илла Хупер, рано утром в четверг ее разбудил свет, пробивающийся из-под двери соседней со спальней комнаты. Сначала она подумала, что наступил рассвет, однако чуть позже поняла, что в доме кто-то есть. Дождавшись, когда неизвестный окажется в ее спальне, женщина схватила стоявшую у изголовья трость и несколько раз сильно ударила ею грабителя. В процессе нанесения побоев 90-летняя женщина посоветовала преступнику убираться из ее дома, в противном случае она достанет свой пи-

столет и пристрелит его на месте.

После этого женщина ловко увернулась от преступника, выбежала из дома, пересекла проезжую часть и, постучав к соседям, вызвала полицию. В тот же день шеф полиции Стэмпа Роб Дрейк арестовал 21-летнего Джеймса Шарпа, в котором потерпевшая и опознала ночного грабителя. В дальнейшем выяснилось, что Шарп уже привлекался к ответственности за изнасилование несовершеннолетней.

Сама Илла Хупер, которую в городе называли мисс Айк, была известна своей энергичностью и волевым характером. Несмотря на почтенный возраст, она активно занималась садоводством на своей земле и каждый день совершала пробежки в центральном парке города.

Английская газета «Санди Телеграф» писала, что в египетской прессе появилась фотография некоего Амм Ат-ва Муссы, которую отправил его внук. В сопроводительном письме сообщалось, что Муссе 150 лет, у него 39 внуков и несколько правнуков. С первой женой Мусса прожил 60 лет, потом женился еще четыре раза, и каждая новая жена приносила ему детей.

Мусса сохранил крепкую память и поведал журналистам, нагрянувшим к нему в деревушку, что он прятался от полиции в 1859 году, чтобы не попасть на строительство Суэцкого канала, куда стогнали почти все население страны. Однако официальных документов, подтверждающих столь почтенный возраст, у египтянина нет.

Итак, мы познакомимся с долгожителями, которые в солидном возрасте порой творят настоящие чудеса, являясь образцом для более молодых людей. В чем же секрет их долголетия? На первый взгляд кажется, что в тех экстремальных условиях, в которых они оказываются или которые сами себе создают. И действительно, выход из критической ситуации порой сопровождается резким возрождением вкуса к жизни. Наверняка многие это испытали на себе. Бывали такие случаи и со мной.

Однажды судьба забросила меня на один из крупнейших угольных карьеров Кузбасса, где меня накрыло взрывом. Я словно кошка прыгнул в сторону большого камня и изо всех сил вжался в землю. Ощущение было такое, будто я лежал посреди голой степи. В голове стучала одна-единственная мысль: «Господи, только быстрее!» И тут словно выпал гигантский град. Со всех сторон слышались отрывистые удары падающих с неба глыб. Меня не задел ни один осколок!

Когда я встал, у меня тряслись руки, подгибались колени, а в голове шумели обрывки мыслей. И тут передо мной будто распахнулось окно, стекло которого долгое время было заляпано грязью. Я вдруг увидел яркий, сочный, красочный, вкусный, ароматный мир! Было такое ощущение, будто я только что родился, и это чувство небывалой радости жизни не покидало меня в течение нескольких дней. Потом оно угасло.

Вот это самое «угасание» и не позволило мне сделать вы-

вод о том, что долгожителей поддерживает энергия экстрима. Дело в том, что, во-первых, действие ее непродолжительно, а во-вторых, это весьма коварная штука: быстро возникает привычка и требуются все большие и большие дозы, что в конечном итоге приводит к разрушению организма. Выходит, причина долголетия не в этом? Пожалуй, нет, хотя экстрим в умеренных дозах может оказать положительное влияние.

Скорее всего, люди, о которых шла речь, относились к себе и к миру так, будто были молодыми. Они как бы консервировали в себе то состояние, в каком находились очень давно, – иначе они просто не смогли бы совершать те удивительные поступки. Их изношенная телесная оболочка была для них чем-то второстепенным, а внутреннее состояние – главным, затмевающим все остальное. Именно это и позволяло им оставаться вечно юными.

Вечные гении

Завидным долголетием отличаются не только люди, совершающие экстравагантные поступки. Если полистать биографии великих людей, можно заметить, что до преклонного возраста доживали многие великие личности, оставаясь при этом в добром здравии и ясном уме. Профессиональная принадлежность гениев-долгожителей в этом случае не имеет значения, однако, несомненно, присутствует некая общая черта – их занятия были связаны с творчеством, а сами они отличались фантастической работоспособностью.

Возьмем, к примеру, знаменитого пианиста Святослава Рихтера. Он родился 20 марта 1915 года в Житомире в семье немецкого музыканта. Играть Святослав начал в 8 лет, причем никогда не играл гаммы, а сразу начал учить первый ноктюрн Шопена... Отец был в ужасе, а мать говорила: пусть занимается как хочет. И он играл все, что хотел.

Юношеские занятия пианиста были далеки от плановости и систематичности. Почти полностью предоставленный самому себе, он овладел всей доступной музыкальной литературой, отдавая предпочтение оперным клавирам. Вскоре семья переехала в Одессу, и в 15 лет Рихтер начал аккомпанировать в сборных концертах, ездил по клубам, стал зарабатывать, однажды заработал даже мешок картошки. Три года проработал во Дворце моряков, а потом его при-

няли в оперу. 1937 год стал переломным в его жизни. Приехав в Москву, он познакомился с выдающимся музыкантом Генрихом Нейгаузом, который стал его учителем и другом.

Нейгауз впоследствии вспоминал: «Он [Рихтер] не получил никакого музыкального образования, нигде не учился, и мне сказали, что такой вот юноша хочет поступить в консерваторию. Он сыграл Бетховена, Шопена, и я прошептал окружающим: „По-моему, он гений“. Святослава приняли, взяв с него обещание, что он сдаст все экзамены. Но он так ничего и не сдавал».

– Рихтер никогда не считал себя вундеркиндом, не обдумывал с юных лет этапы своей карьеры и потому поздно достиг – в 25 лет, хотя произошло это почти мгновенно. В 40-е годы он буквально засыпал публику концертами. Успех закрепила победа в 1945 году на Всесоюзном конкурсе музыкантов-исполнителей. Впоследствии музыкант всегда отличался необычайной универсальностью – его репертуар был необъятен, он был и солистом, и ансамблистом, и аккомпаниатором.

Все, кто его знал, отмечали также его смелость и способность идти вразрез с общепринятым мнением. На первом конкурсе имени Чайковского Святослав Рихтер был членом жюри. Исполнение американского музыканта Вана Клиберна настолько его потрясло, что, вместо того чтобы «вытащить» кого-то из советских пианистов, Рихтер поставил американцу максимально возможные 20 баллов. А всем остальным

участникам – 0 баллов, хотя такой оценки просто-напросто не существовало. Конечно, все посчитали это экстравагантной выходкой. А на самом деле Рихтер смотрел на мир всегда иначе, не под тем углом, как смотрят остальные.

Как и большинство талантливых людей своего времени, Рихтер не остался без внимания со стороны сталинского режима, но он никогда ничего не подписывал и ни в каких общественных акциях не участвовал. Это был человек, который умел соблюдать дистанцию между творчеством, властью и жизнью. Он считал автономность творчества высшим личным достоянием и в этом был даже эгоистичен. Он восхищался Солженицыным, но по поводу исключения того из Союза советских писателей говорил: «Это же союз плохих писателей. Так хорошо, что Солженицына оттуда исключили».

Рассказывают также историю о том, как Рихтера умоляли работать в консерватории. Свешников, ее тогдашний ректор, дал ему лист бумаги и сказал: «Пишите заявление: прошу принять меня...» Рихтер отложил в сторону лист бумаги и изумился: «Разве это я прошу? Позвольте, я ни о чем не прошу».

Рихтер был знаменит повсюду, но везде по-разному. У его ног был Карнеги-холл, а он играл в московских музыкальных школах и бунтовал, когда консерваторских студентов не пускали на его концерты. Он играл все и везде. Обычная норма Рихтера, державшаяся до недавнего времени, – 120 концертов в год. В 1986 году он поставил своеобразный рекорд, дав

150 концертов!

В 1989 году в Цюрихе знаменитому пианисту была сделана операция на сердце. В последние годы он проживал в Париже, а незадолго до кончины возвратился домой, в Россию. Рихтер умер на 82-м году жизни, до последних дней оставаясь в работоспособном, творческом состоянии.

А вот еще одна яркая биография – балетмейстер Игорь Александрович Моисеев. Вряд ли найдется человек, никогда не слышавший о его знаменитом Ансамбле народного танца. В январе 2002 года ЮНЕСКО наградило его «за мировой вклад в развитие хореографии» одной из самых престижных наград – медалью Моцарта. Это произошло, когда ему исполнилось 95 лет. В этот день в телехронике неоднократно показывали, как Игорь Александрович, приняв поздравления, выходил на сцену в своем неизменном берете и делал несколько танцевальных па. Всю жизнь Моисеев оставался неутомимым.

Его мать была наполовину француженка, наполовину румынка. Отец – русский дворянин. Матушка работала в Париже модисткой, когда после лицея туда приехал отец. И влюбился... Игорь родился уже в Киеве. Это случилось 21 января 1906 года.

Нужно сказать, его детство никак не предвещало хореографической карьеры. Когда семья переехала в Москву, заниматься хореографией было уже поздно – в хореографическое училище при Большом театре брали с 8 лет, а Игорю

исполнилось уже 14. Он учился в очень хорошей, самой аристократической гимназии – Флеровской. Но после революции ее закрыли, и он остался «не у дел». Отец отдал его в скауты, но их тоже расформировали. Мальчик целыми днями болтался по двору, не зная, куда себя девать. Это заставило отца сказать: «Поступил бы ты в какую-нибудь студию, чтоб хотя бы быть при деле. Иди в танцевальную. Кем бы ты ни стал, у тебя сохранится и осанка, и выправка... Это тебе не помешает».

Игоря привели в студию к Вере Ильиничне Мосоловой, бывшей артистке Большого театра, балерине. За учебу в студии надо было платить 10 рублей в месяц и приносить два полена дров. В Москве тогда все мерзли.

«Проучился я у Веры Ильиничны два с половиной месяца, – вспоминает Игорь Александрович. – Она взяла меня за руку. „Куда?“ – спросил я. „Увидишь“. Она привела меня в балетное училище и сказала: „Вот мальчик, которому я сулю большое будущее“. – „Мальчик-то он мальчик, но он должен выдержать экзамен“. – „Он его выдержит“, – ответила моя добрая фея».

Перед экзаменом Игорь познакомился с юношей, которого звали Асаф Мессерер. Он уже три года учился в студии и на ходу «подучил» Игоря – объяснил некоторые термины, о которых тот и понятия не имел. И тут же все это показывал. Экзамен сдавали человек тридцать. А приняли только трех – Асафа, Игоря и еще одного юношу. Так Его Величе-

ство Случай привел Моисеева в хореографическое училище. Дальше все пошло по инерции.

В 1924 году Игорь Моисеев был зачислен в труппу Большого театра. Но не прошло и полгода, как там разразился «молодежный бунт», вызванный сменой руководителя балета. Зачинщики, в том числе Моисеев, были наказаны двухлетней безработицей. Игорь использовал это в свою пользу.

Он регулярно посещал класс – чтобы не терять форму, и библиотеку Исторического музея – чтобы учиться. Знакомство с Луначарским и желание хоть немного соответствовать гостям его знаменитых «четвергов», среди которых были Маяковский, Барбюс, Таиров, еще больше подстегнуло его энтузиазм. Вместо чтения «под настроение» появилась норма – 100 страниц в день, вместо случайного выбора литературы – программа по искусствоведению, составленная для него одним из академиков, курировавших библиотеку.

Есть в биографии Моисеева и малоизвестные эпизоды. Например, мало кто знает, что с юности он испытывал страсть к путешествиям. Его первая экзотическая поездка была в Таджикистан в 1930 году. Тогда правительство республики обратилось к Большому театру с просьбой выделить людей, чтобы создать и подготовить Всетаджикский слет народного творчества. Моисееву тогда шел 24-й год, но он уже работал балетмейстером. По тем временам это было неслыханно!

«Вначале был слет в Сталинабаде, – вспоминает Игорь

Александрович, – а потом я возжелал попутешествовать по стране. Меня сопровождал предельно наивный, даже примитивный представитель местной власти. Говорил он очень высоким голосом, ходил во френче. Носил чалму и рисовал красное пятно на лбу. За это его, видимо, позже большевики и расстреляли. Абсолютный ребенок. „Вы действительно хотите в горы?“ – спросил он меня. И дал трех ослов и проводника: с ослами легче пробираться по кручам».

Моисеев получил проводника, который абсолютно не говорил по-русски. Объяснялись жестами. Опасности подстерегали на каждом шагу. Над бурной рекой Пяндж, которая ворочает огромные камни, на километровой высоте, недалеко от афганской границы, их обстреляли басмачи. Пули на высоте, на излете не так опасны. Но могут и подстрелить... Вот в таких условиях приходилось путешествовать.

Однажды путешественники зашли в сожженный кишлак. Напротив сельсовета стоял огромный столб, а на нем какие-то ошметки. Местные пояснили: «Вчера были басмачи. И казнили «краснопалочников». Так называли крестьян, которые приняли сторону советской власти. А казнили их так – прибивали гвоздем к столбу. Приди путешественники на полдня раньше, их ожидала бы та же участь.

Как и Святослав Рихтер, Моисеев не избежал репрессий – полтора года, как сын дворянина, был лишенцем. Быть лишенцем – это уже шаг к лагерям. А его отца не раз высылали. Ему повезло, что преследовать его как дворянина нача-

ли очень рано. Тогда еще за это не расстреливали, а давали «минус 6» или «минус 8». Это означало, что ему нельзя жить в шести или в восьми больших городах.

Моисеев-старший был адвокатом и заступался за тех, кого преследовали. Как законник старой закалки, он вмешивался в дела арестованных. Ему говорили: «Не суй свой нос», а он не мог понять происходящего, потому что был воспитан на понятии права. В конце концов его арестовали и выслали. А случись такое в 1937 или позже, его расстреляли бы. Потом выслали еще раз. И он, блестяще образованный человек, решил поменять профессию – стал преподавать языки. Это его и спасло.

В 1936 году Моисеева пригласили балетмейстером в только что открытый Театр народного творчества. Он начал с организации первого в стране фестиваля фольклорного танца. На письме, направленном Моисеевым в правительство, Молотов написал: «Идея хорошая, пусть автор ее реализует».

10 февраля 1937 года – особая дата в жизни Игоря Александровича. В этот день впервые собрались 40 человек самостоятельных артистов, выпускников хореографических училищ и опытных балетных профессионалов, которые и составили основу будущего Ансамбля народного танца. В следующем, 1938 году ансамбль уже танцевал на правительственном концерте в Большом театре. И с тех пор его всюду сопровождали неизменные аншлаги. С этого момента для Моисеева началась бурная, счастливая жизнь.

В 1945 году ансамбль первым выступил перед финнами. Еще не забывшие войну 1939 года, они, по началу демонстративно скрестившие на груди руки, разразились аплодисментами. В 1955 году ансамбль первым отправился во Францию, где произвел переворот в моде. Вдохновленные хореографической миниатюрой «Партизаны», парижанки стали носить сапоги и шапки «а ля кубанский казак», а Моисеева избрали почетным членом Академии танца в Париже.

Следует отметить, что интересы Игоря Александровича не ограничивались только танцами. Он был прекрасным шахматистом. В неофициальной обстановке играл с гроссмейстером Котовым и Фишером, которому тогда было 16 лет.

Будучи разносторонне образованным человеком, Моисеев частенько сам водил своих артистов по картинным галереям и музеям в столицах мира, рассказывая о художниках увлекательнее гидов.

Он любил живопись, архитектуру, литературу. Его любимая книга – Библия. Любимые артисты – артисты старого МХАТа. Он работал со Станиславским и с Немировичем-Данченко, на репетициях которого преподавал манеры и фехтование. Моисеев любил лошадей и собак, увлекался легкой атлетикой и художественной гимнастикой, отлично плавал.

Поскольку тема книги – здоровое долголетие, нас, конечно, не может не интересовать вопрос о том, как Игорь Алек-

сандрович умудрялся поддерживать себя в такой замечательной форме. Как он питался? Каков был распорядок дня? Откуда черпал силы? Как сохранял свежесть чувств?

«Мое меню заключается в отсутствии обжорства, – говорил он. – На ночь никогда не ем. После обеда пью пустой чай. Никогда не ужинаю. Изредка на приемах держу бокал, но не пью – делаю вид. За целый год могу позволить себе чуть-чуть выпить 2—3 раза. Не люблю лекарства. Люблю все естественное».

Утром Моисеев вставал между 6 и 8 часами. Делал гимнастику – силовую, для ног, для дыхания, даже упражнения восточных школ. Все было подчинено тому, чтобы прийти в ансамбль в нужном тоне. Завтрак был легким, но калорийным – в основном каши: геркулесовая, манная, гречневая. Днем – творог, возможно два яйца всмятку и стакан крепкого свежесваренного чая с вареньем. Мясо в меню бывало не чаще одного раза в неделю – котлеты или жареное; иногда курица. Овощи: морковные, капустные котлеты, цветная капуста. Часов в 6 вечера кофе с печеньем или вафелькой. На ночь – фрукты. Никогда не курил. Свою энергетическую подпитку он объяснял любовью.

«Думаю, любая энергия объясняется прежде всего любовью, – говорил он. – Любовь к чему-то, к кому-то, желанием чему-то следовать. Бывает любовь эгоистическая, бывает жертвенная. Когда я люблю деньги – я люблю для себя. Любовь к женщине диктуется желанием обладать ею. А любовь

жертвенная – от желания отдать себя – для нее.

Я придерживаюсь формулы восточного мудреца Лао-цзы: «Созидай и не обладай; трудись, не ища выгоды, добейся цели и не гордись». Самое большое удовлетворение художник получает от созидания. Если в нем есть хоть капля меркантильности, корыстолюбия, то это не искусство и не любовь. Потому что любовь должна быть жертвенной. Надо отдавать себя людям, делу, но не продавать себя.

Моисеев награжден 20 орденами. Он – лауреат Государственных премий. Его ансамбль гастролировал в 60 странах. Всего он поставил больше трехсот танцевальных номеров. Долгие годы Моисеев был постоянным членом жюри многих международных конкурсов и фестивалей народного танца. Моисееву посвящено множество статей, несколько книг и исследований. Он автор статей по вопросам хореографии, а также автобиографической книги «Я вспоминаю...»

Так что секрет долголетия Моисеева – в любви к главному делу его жизни... Именно поэтому танцовщики говорят о своем Учителе так: «фанатик своего дела», «гений танца», «вечно молодой»... Игорь Александрович Моисеев умер 2 ноября 2007 года на 102-ом году жизни.

А теперь перенесемся с театральной сцены на спортивную арену и поговорим о знаменитых спортсменах-долгожителях. Известно, что в профессиональном спорте немногие доживают до преклонных лет – сказываются чрезмерные нагрузки на организм. Однако существует вид спорта,

где здоровое долголетие не редкость. Это шахматы. И в качестве примера возьмем биографию знаменитого гроссмейстера Андре Арнольдовича Лилиенталь, который прожил 99 лет.

«Андре Лилиенталь – историческая личность, гроссмейстер международного класса, – вспоминает президент Российской шахматной федерации Борис Мефодьевич Хлопов. – Он играл со всеми чемпионами мира по шахматам: с Ласкером, Алехиным, Капабланкой, Ботвинником, Смысловым, Фишером... Умудрился поиграть и с музыкантами-шахматистами – Сергеем Прокофьевым, Давидом Ойстрахом.

Андре – был почетным гостем любой страны, любых чемпионатов. Его физическая форма и память были удивительны! Он прекрасно водил машину в своем любимом Будапеште. Он любил жизнь и все прекрасное, но больше всего – шахматы. Отсюда и его долголетие. И еще одно удивительное свойство этой личности – у него не было врагов и недоброжелателей. Его любили все!»

Андре родился в мае 1911 года в Москве. Его мать была певицей, а отец автогонщиком. В свое время он занял второе место в ралли Москва—Петербург. Однажды мать пригласили на гастроли на родину, в Будапешт. Дети поехали с ней, а отец задержался. Думали, ненадолго, но тут началась Первая мировая война. Отца интернировали в Оренбург, а мать от волнения потеряла голос и, чтобы прокормить семью, ра-

ботала портнихой.

Жизнь стала настолько голодной и бедной, что мать решила отдать Андре и его сестру в приют Сомбатхея, недалеко от австрийской границы. Там оказалось настолько несладко, что дети как-то ночью сбежали оттуда. Сели в поезд, а крестьяне спрятали их под лавку.

Однако кондуктор нашел их и сообщил полиции. Детей отвезли в тюрьму, где посадили в одну камеру с проститутками. Спали на нарах. Сестра вскоре заболела, и ее оперировали прямо в тюрьме. Неизвестно, чем бы кончилась эта история, если бы о детях не появилось сообщение в газетах. Мать прочитала его и приехала за ними. Так начиналась жизнь будущего мастера.

Потом Андре получил профессию портного. На учебу денег не было. Когда ему исполнилось 16 лет, произошел курьезный случай. Он с другом попал на шахматный турнир. Время тянулось медленно, в шахматах Андре ничего не понимал, ему ужасно хотелось пойти на футбол. Наконец терпение его лопнуло, и он «случайно» смахнул фигуры с шахматной доски. Друг ему сказал: «Андре, ты очень некультурный человек. Я обязан приобщить тебя к мировой культуре. Я научу тебя играть в шахматы. И не сопротивляйся». Уже через несколько недель Лилиенталь легко обыграл своего учителя, а через год, в семнадцать лет, стал международным мастером.

Позже его имя стояло рядом с такими всемирно извест-

ными мастерами, как Эмануэль Ласкер, Хосе Рауль Капабланка, Александр Алехин, Макс Эйве и другими. Но известность и популярность пришли к нему не сразу. Свою шахматную карьеру ему пришлось начинать не в спортивных школах, а, как многим мастерам, включая первого чемпиона мира Вильгельма Стейница, играя на ставку в известных шахматистам кафе. Для многих это была единственная возможность заработать себе на хлеб и существенно поправить свой бюджет. В ту пору Лилиенталь можно было встретить в парижском кафе «Режанс», в венском «Централе» или в пражском «Континентале».

Вместе со своим первым учителем Савелием Тартаковичем Андре Лилиенталь вынужден был проводить ночи в кафе в ожидании случайных партнеров. Но не всегда эти ожидания приносили желанные плоды.

Однажды в кафе «Режанс» Лилиенталь обратился к официанту с просьбой подсказать, с кем бы он мог поиграть в шахматы. Тот указал на человека, со скучающим видом сидевшего за шахматной доской. На предложение сыграть тот ответил, что играет только на ставку, и к тому же в блиц. «Что ж, – подумал Лилиенталь, – за учебу надо платить». Началось сражение. Противник не выиграл ни одной партии. Лилиенталь был рад: наконец он получит свой первый заработок. Но противник как ни в чем не бывало молчал.

«По-моему, мне что-то причитается?» – робко спросил победитель.

«Молодой человек, я мастер этого кафе. Когда я выигрываю, мне положено платить, но когда проигрываю... Еще не было случая, чтобы платил я».

К счастью, подобные истории были редкостью, и то же кафе «Режанс» сослужило Лилиенталю хорошую службу, когда после встречи с Александром Алехиным он обрел уверенность в своих силах. Это произошло так.

Однажды в кафе зашел Алехин, и ему представили 19-летнего игрока, который обыгрывал в блиц всех. Гроссмейстер тут же предложил Андре сыграть четыре партии. Это было очень престижным предложением.

Лилиенталь победил в первых двух партиях. В третьей и четвертой Алехин отыгрался, и матч закончился вничью. После такого результата чемпион мира предложил сыграть еще четыре партии и начал расставлять фигуры.

«Маэстро, – сказал тогда Лилиенталь, – я больше не хочу с вами играть. Этот результат я оставляю себе на память. Вероятно, я единственный человек в мире, который может похвастаться таким счетом с чемпионом мира...»

Алехина считали обидчивым человеком, но на этот раз он засмеялся и смешал фигуры. Впоследствии у Лилиенталья сложились с ним прекрасные отношения.

В 1930 году он начал участвовать в международных турнирах. Победа в Чехословакии стала его первым большим успехом. Он оказался впереди Флора, Тартаковера, Пирца и Штальберга. В 1935 году состоялась его первая встреча

с советскими мастерами, когда была сыграна партия всей его жизни – с великим маэстро Раулем Капабланкой. После этой партии его пригласили в Москву, что круто изменило всю его жизнь.

Кстати, в этот период с Лилиенталем произошел один курьезный случай. Дело в том, что он всегда был абсолютно безграмотен в политике. Он читал одни детективы и не знал, чем фашизм отличается от коммунизма. И когда в 1935 году его пригласили на международный турнир в Москву, он с удовольствием поехал.

Там к нему подошел один из лидеров тогдашней Москвы, Крыленко: «Хотите завтра пойти к Ленину?» – «Конечно». Андре был горд этим приглашением и решил похвастаться перед коллегой: «Меня пригласил на встречу Ленин!» Увы, его разочаровали и пристыдили: оказывается, Ленин давно умер, и ему предлагали пойти всего лишь в Мавзолей.

В 1939 году Лилиенталь получил советское гражданство и начал активно участвовать во многих соревнованиях, проводимых в стране. Вскоре он стал чемпионом Москвы и получил звание гроссмейстера СССР.

Как уже говорилось, Андре Арнольдович обладал удивительным характером – все, кто с ним встречался, становились его друзьями. К близким друзьям относился и знаменитый гипнотизер Вольф Мессинг, с которым они познакомились в сороковом году. Они долгое время дружили семьями.

«Сам Вольф внешне был очень похож на Бетховена, –

вспоминает Лилиенталь. – Верил в Бога. Обожал бриллианты: булавка в галстук с камнем в карат, прекрасный перстень... Он был интересный и странный человек: очень боялся грозы, однажды даже спрятался в ванной комнате. Боялся переходить улицу, если рядом не было светофора. Хотя в жизни был обычным человеком, бесконечно любящим свою собаку. Вольф любил читать детективы и фантастику. Он так увлекался чтением, что мог по два дня не есть, и его жена, Аида Михайловна, очень сердилась».

Мессинг был абсолютно далек от шахмат, он даже не знал, как ходит конь. Но благодаря Андре он все-таки приобщился к миру шахмат. Когда собирались большой компанией дома у Лилиенталей, Мессинг обычно любил чем-то поразить гроссмейстеров.

Однажды шахматисты спрятали шахматную фигуру. Вольф мгновенно ее нашел. Потом его попросили отыскать в шкафу книгу, где на 35-й странице есть слово «роза». Все было сделано в три секунды!

«Не знаю, правда это или нет, – говорит Андре Арнольдovich, – но Спасский мне рассказывал, что во время его матча с Талем Вольф находился в зале. Спасский знал, что Мессинг болел за Таля и чувствовал сильнейшее внушение „на поражение“. Спасский победил, но с большим трудом. Мессинг на это ничего не сказал».

Случались и более удивительные вещи. Как-то Мессинг познакомился с гроссмейстером Юрием Авербахом. Шахма-

тист сказал: «Как жаль, что вы, Вольф, не играете в шахматы! Я бы дал вам два хода форы». – «А вы не давайте мне фору, просто думайте, как мне лучше ходить: налево, направо, вперед, одна, две клетки, конь, ладья... И вечером в Доме искусств я выиграю матч у вашего соперника, чехословацкого шахматиста».

Авербах тут же, за чаем, проверил, действительно ли Мессинг может читать мысли. Он внимательно посмотрел на Вольфа, и тот в долю секунды положил Юрию в чай кусочек лимона. Авербах был сражен. А вечером Мессинг выиграл партию у чеха, абсолютно не умея играть в шахматы.

В 40-х и 50-х годах Лилиенталь продолжал участвовать в различных соревнованиях, но прежних результатов так и не сумел повторить. В 1977 году он уехал из Москвы в Будапешт. Однако прекращение активной деятельности вовсе не означало, что Андре Арнольдович перестал любить шахматы. Он сохранил страсть к шахматным приключениям на всю жизнь. Достаточно сказать, что он был не только редактором шахматных отделов газет, но и тренером трех чемпионов мира – Ботвинника, Петросяна и Смыслова. Как же ему так долго удавалось сохранять юношеский задор и прекрасную форму?

Лилиенталь утверждал, что благодаря русским женщинам. У него было три жены, и все русские. С первой он прожил 50 лет. Третья супруга, Ольга, была моложе его на 30 лет. В командировки они ездили только вместе. Иной

раз Андре ездил за границу только ради жены – чтобы она посмотрела мир. Так что формула долголетия порой может быть самой необычной – любимая жена, шахматы и позитивный взгляд на мир. Как у Андре Лилиенталя.

Много долгожителей можно встретить и среди известных ученых. И один из них – астроном Виктор Амазаспович Амбарцумян, проживший 87 лет. Его имя знают даже те, чьи знания в астрономии ограничиваются лишь школьным учебником. Как и большинство своих коллег, перешагнувших 80-летний рубеж, Виктор Амазаспович до последних дней своей жизни сохранял ясность ума и вкус к жизни.

Амбарцумян родился в 1908 году в Тифлисе. Виктор рано пристрастился к чтению, решал довольно сложные математические задачи, увлекался географией. Когда началась Первая мировая война, отец купил большую карту, и Виктор аккуратно отмечал на ней развитие событий на театре военных действий. По этой причине он наизусть знал все события того периода.

В юности появилась тяга к науке. Он увлекся астрономией, поступил в Ленинградский университет и уже в студенческие годы опубликовал 16 научных работ. В 1928 году после окончания университета он учился в аспирантуре в Пулковской обсерватории, а спустя шесть лет стал профессором ЛГУ. Тогда ему было 26 лет!

Сталинские репрессии проходят «красной строкой» через биографии большинства известных личностей. Амбарцумян

не исключение. В 1937 году он едва избежал ареста.

«Незадолго до этого меня назначили директором обсерватории Ленинградского университета, – вспоминает Виктор Амазаспович. – Я провел ряд кадровых перемещений – потеснил бездельников. Выждав момент, они написали на меня кляузу. Оперативно откликнулась и университетская многотиражка, поместив клеветнический материал о моей персоне. „Вредительство или преступная халатность?“ – традиционно для той поры вопрошал заголовок. Вскоре на факультете состоялось заседание, но коллеги меня отстояли».

Следующий раз противники подготовились лучше, и спустя несколько месяцев, уже в начале тридцать восьмого года, в повестку дня снова был включен его «вопрос». В ход пошло и то, что его друг астроном Козырев был осужден на 10 лет как враг народа, арестованы Перепелкин и Бронштейн, с которыми он также был близок. Прозвучало страшное слово «орудовали», посыпались угрозы. Виктор Амазаспович выступил, но говорил излишне горячо и, сев на место, понял, что дело проиграно. Перед принятием решения объявили перерыв.

На его счастье, один из аспирантов вышел купить газеты, вернулся со свежим номером «Правды» и, как только заседание возобновилось, попросил слова и прочел фельетон о перегибах, где высмеивались те самые политические ярлыки, которые упорно навешивали на Амбарцумяна. Газета «Правда» в ту пору была истиной в конечной инстанции и время

от времени вину за содеянное перекладывала на «перегибы линии партии». После этого противники больше не захотели выступать и заседание закрыли.

Амбарцумяну повезло, а вот Козыреву, уже в местах заключения, срок удвоили. Виктор не раз ходатайствовал за друга, но первую «десятку» тот отсидел «от звонка до звонка». И лишь позже его реабилитировали.

Заступался он и за Зоценко, которого травили после печально известного постановления, выступал в его поддержку на научных заседаниях. Увлекался творчеством Анны Ахматовой и Николая Гумилева. Несмотря на свое вольнодумство, был допущен к Сталину.

«Когда отмечали его 70-летие, я выступал от Армении, – вспоминал Виктор Амазаспович. – Он сидел в президиуме, а я с трибуны поздравлял его. После юбилея Анастас Иванович Микоян рассказал мне, что вождь никак не мог меня припомнить, но то, что он давал Сталинскую премию первой степени, не забыл. И на торжествах, и на приеме Сталин не проронил ни слова. Его славословили, а он молчал, как каменный».

Во время войны, в 1943 году, Амбарцумян переехал в Ереван, где основал всемирно известную Бюраканскую обсерваторию и долгие годы оставался ее бессменным директором. В тот период были сделаны его главные научные открытия, послужившие основой для развития мировой астрономии. Его научные интересы всегда отличались огромной

широтой. Он с одинаковым упоением мог заниматься физикой звезд и механикой звездных систем, внегалактической астрономией и космогонией. Впервые в СССР он написал учебник по теоретической астрофизике.

Самое удивительное, что он умудрялся лирически относиться к самым прозаическим вещам. Скажем, чтобы описать взаимодействие между двумя звездами, он вполне мог воспользоваться строкой из стихотворения Лермонтова: «Ночь тиха, пустыня внемлет Богу, и звезда с звездой говорит». Необычно для ученого-материалиста и его отношение к Богу, к происхождению Земли и мира.

«Всегда внушал себе, что я безбожник, что не верю в Бога, – говорил Амбарцумян. – Но думаю: как жизнь-то возникла? Ну да, океан, амебы и прочее. И все же... Вот на Сириусе действует закон земного притяжения. Земного! Действуют и другие законы механики, так же как и на Земле. Стало быть, мир был задуман как нечто единое. Богом или еще кем-то. Между прочим, эти законы работают и на других планетах, чей свет доходит до нас спустя миллионы лет».

Несмотря на лирическое мировосприятие, музыкальные пристрастия Виктора Амазасповича были весьма просты – он любил армянскую народную музыку. Слушать симфонический концерт для него было большим испытанием. Однако он очень любил балет еще с тех времен, когда работал в Ленинграде. Тогда на сцене блистала Галина Уланова, благодаря которой он научился воспринимать музыкальную класси-

ку.

Из телепрограмм Амбарцумян смотрел «Время» и концерты армянской народной музыки. На сон грядущий читал классиков, предпочитал Достоевского и армянскую поэзию. Любил Блока и Тютчева. Любовь к поэзии перешла по наследству от отца – тот был поэтом, превосходно владел древнегреческим. Настольная книга армянских филологов – его первоклассный перевод Гомера.

Амбарцумян очень болезненно воспринял карабахский конфликт. Будучи в Москве, даже объявлял голодовку – это был его последний аргумент.

«Вообще Россия иногда делает невыгодные, а то и вредные для Армении шаги, – говорил он. – Но это тактика, стратегически она с нами. В конце концов, у России здесь свои национальные интересы. А что Запад? Запад в основном способствовал геноциду армян в Турецкой империи. Нам надо держаться России. Кто этого не понимает, тот в высшей степени глуп».

Последние годы дважды Герой Социалистического Труда, почетный президент Национальной академии наук, почетный член едва ли не всех академий мира жил в деревне неподалеку от Еревана и получал 50 долларов в месяц. Дом отапливался печкой, электричество давали по графику, а он старался не отставать от мировой науки:

«Я в курсе звездных дел, там – порядок. Знаю, американцы задействовали мощный телескоп „Хаббл“, голландцы ве-

дут чрезвычайно интересные наблюдения за космосом...»

О смерти говорил только с юмором:

«В моем возрасте смерть не страшна. Грядущему концу противопоставляю свое долгожительство. Необратимости и неотвратности конца противопоставляю фактор оптимизма. Знаете, помогает.

Мне рассказывал мой друг, писатель Зорий Балаян, об одном разговоре со скульптором Сергеем Коненковым. Того спросили, какая у него была самая удачная шутка в жизни. «Самая удачная шутка – это то, что я прожил 95 лет!» – ответил художник».

В жизни Амбарцумяна тоже была подобная шутка. На одном из собраний Академии он рассказал о письме ученика новосибирской спецшколы с математическим уклоном. Мальчик писал: «Как это вы до сих пор еще живы, Виктор Амазаспович!» Вот так и прожил он 87 лет, более шестидесяти из которых «болея» «звездной болезнью».

Если говорить о знаменитых долгожителях-врачах, то, несомненно, наиболее яркой личностью здесь является легендарный хирург Федор Григорьевич Углов. Он продолжал оперировать, когда ему исполнилось 97 лет! Это послужило поводом для занесения его в Книгу рекордов Гиннеса как «старейшего в мире оперирующего хирурга». Он также широко известен как сторонник полного отказа от спиртного и табака.

Удивительно, что остаться абсолютно полноценным чело-

веком ему удалось не где-то в горах Абхазии, а в условиях мегаполиса, бесконечных стрессов и вечной суеты. Легенда отечественной хирургии Федор Углов почти ровесник века: он родился во время русско-турецкой войны – 5 октября 1904 года, в деревне Чугуево Иркутской области. И жил он не в благополучной Америке и не на заморских островах, а в дождливом Петербурге, где работал на кафедре госпитальной хирургии. На его памяти и Октябрьская революция, и военный коммунизм, и финская война, и 900 блокадных дней.

Сам Углов происходит из рабочей семьи. Отец работал слесарем на пароходе, в Сибирь был сослан на вечное поселение семнадцатилетним мальчишкой за чтение революционной литературы. Здесь и познакомился с простой неграмотной крестьянкой, ставшей его женой. В семье, где было шестеро детей, пятеро получили высшее образование.

Федор с детства любил книги. Приходилось экономить керосин, и потому он читал по ночам при свете от горевшей печки. В семье было принято читать вслух, мать любила послушать Пушкина и Гоголя. В школе он выступал в художественной самодеятельности, славился как мастер декламации...

Детство прошло в трудах по дому: приходилось держать корову и поросенка, все это требовало ухода. Зимой стояли сильные морозы, нужно было наколоть много дров и убрать снег. Тем не менее Федор с братом успевали даже заниматься

французской борьбой.

Стать хирургом Углов решил еще в юности. В их маленьком сибирском городке Киренске, что на реке Лене, был замечательный доктор Светлов. И, глядя, как он почти с того света вытаскивал людей, Федор сразу после десятилетки отправился в Иркутск, в медицинский институт.

«До Иркутска я добирался три недели, – вспоминал Углов, – и на лошадах, и на пароходе, и на лодке, и пешком приходилось».

В институте он познакомился со своей первой женой, Верой Михайловной, которая впоследствии много лет ассистировала ему в самых сложных операциях. Жилось непросто: стипендия была шесть рублей, а уже тогда родилась первая дочка. И потому приходилось летом подрабатывать фельдшером. Выходных и каникул у него не было на протяжении нескольких лет. Может, потому его организм ослаб и его свалил сыпной и брюшной тиф. Чтобы поправить здоровье, они с женой решили перевестись в Саратовский институт – в этом городе жили ее родственники.

Получив дипломы, они поехали работать в село Кисловку, на Волге. Федора уже тогда звали в аспирантуру, но ему хотелось поработать практическим врачом. Затем перебрались в Абхазию. Там на вызовы к больным они вместе с женой ездили на лошадах. Но юг не пошел Федору на пользу – он свалился с тропической лихорадкой.

Молодожены собрали вещи и направились в Ленинград.

Там повезло. Углов попал в интернатуру к знаменитому профессору Оппелю и проучился у него два года. А потом по собственному желанию вызвался поехать хирургом в родные места, в Киренск, где отработал четыре года.

Там пришлось нелегко. Он делал самые разные операции, выезжал на вызовы и ночью, и в выходные. Тогда он и взял себе за правило: ни капли спиртного. Его больница заняла первое место в районе, а когда он написал отчет о своей работе, ему не сразу поверили. «Это сказки барона Мюнхгаузена, – заявил знаменитый по тем временам хирург. – Выходит, что у этого молодого человека смертность после резекции желудка ниже в два раза, чем по городу Ленинграду». Отпускать его из Киренска не хотели, но Федор стремился учиться дальше.

В Ленинграде Углову достался очень строгий учитель – Мария Ивановна Торкачева, необыкновенно добрая к больным и строгая с подчиненными. Однажды после операции она вызвала его к себе и сказала:

«У вас не руки, а крюки, вам и дворником с такими руками нельзя работать, не то что хирургом. Пока не разработаете их, я вас в операционную не пущу».

«Я тогда в течение трех месяцев усиленно тренировался, – вспоминал Федор Григорьевич. – Действуя хирургической иглой и иглодержателем, я штопал чулки, обязательно помещая их в ящик стола, и занимаясь ими вслепую, чтобы уметь работать в трудных условиях; учился завязывать узлы. А че-

рез три месяца снова пришел на операцию, тут уж Торкачева меня похвалила: «Ну, теперь другое дело, видно, что вы поработали».

Зато после этих тренировок у Федора Углова руки были как стальные. Когда ему уже стукнуло 97, его попросила прооперировать коллега, с которой он проработал вместе много лет. «Свою жизнь доверяю только вам», – сказала она.

За плечами у Федора Григорьевича были тысячи самых разнообразных операций, поскольку Углов хирург универсальный. Причем делал он их необыкновенно мастерски и быстро, без современной аппаратуры, когда еще только появилась анестезиология. Он старался освоить те разделы хирургии, которые в институте ему не преподавали. Очень рано, один из первых, он начал делать операции на пищевод, один из первых – на легких, один из первых в стране начал оперировать на сердце. Говорят, во всем Советском Союзе не было столько успешно прооперированных пациентов, сколько у него.

В 70-х годах в клинику госпитальной хирургии приезжал главный хирург Флориды и, после того как увидел операцию аневризмы левого желудочка сердца, сделанную Угловым, заявил: «Руки Углова были сказочно нежными!»

Есть на счету Углова и совершенно уникальная операция. Ее до сих пор никто в мире не повторил. После войны в клинику пришел человек с огромной опухолью, которая перекинулась из бедра на кости таза. От него уже отказались врачи

в Москве – все было сильно запущено. Углов проштудировал гору литературы, неоднократно тренировался на трупах, и операция прошла блестяще. Большой остался жить и еще в течение семи лет благополучно работал врачом. Его даже демонстрировали на заседании Пироговского общества.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.