



Долголетние
люди Абхазии

СУХУМИ—1956

И. Б. ШАФИРО, Я. М. ДАРСАНИЯ,
И. Е. КОРТУА, В. Р. ЧИКВАТИЯ



ДОЛГОЛЕТНИЕ ЛЮДИ АБХАЗИИ



Абхазское государственное издательство
СУХУМИ ★ 1956

Лет до ста
расти
Нам
без старости.
Год от года
расти
Нашей бодрости.

В. Маяковский.

ОТ АВТОРОВ

Никогда еще не предпринималась попытка описать столь большое число долголетних людей. Выполнить такую работу впервые стало возможным только в Абхазии, где глубоких стариков очень много. Настоящая книга написана по материалам обследования долгожителей Абхазии, проведенного в 1954 - 1955 годах. В обследовании принимало участие большое число врачей как городских, так и сельских. Авторы выражают глубокую благодарность медицинским работникам отделов здравоохранения и работникам сельсоветов, которые помогли выполнить такую обширную работу.

Авторы этой книги поставили своей задачей описать факты долголетия, выяснить, что представляют собой долголетние люди в возрасте 90 — 100 лет и старше, каковы их образ жизни и состояние здоровья. Описания дополнены фотографиями. По изложению записи лаконичны. Характеристики стариков, как правило, носят протокольный характер. Никаких теоретических обобщений в книге нет. Только в конце даются некоторые выводы, непосредственно вытекающие из материалов обследования.

Состояние здоровья и возраст долголетних людей Абхазии указаны по данным 1954 — 1955 гг.

Книга рассчитана на широкие читательские круги, которые интересуются вопросами продления жизни человека. Она дает возможность ознакомиться с важнейшими фактами, воздействующими на долголетие человека, отвечает на основной вопрос, почему в Советском Союзе растет число долголетних людей; показывает, что в условиях социалистического строя долголетие становится возможным повсюду.

Авторы с удовольствием ответят на все вопросы, которые возникнут у читателей, и с благодарностью примут все критические замечания.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Давно известно, что Абхазия славится долголетием своего населения. Особенно много долголетних людей стало в Абхазии после Великой Октябрьской социалистической революции. Это привлекает всеобщее внимание. Многих интересует вопрос, почему здесь люди живут по сто лет и больше. В чем секрет такого долголетия? Нельзя ли „секрет“ долголетия в Абхазии сделать всеобщим достоянием, чтобы сто лет можно было жить во всех районах Советского Союза.

Настоящая книга пытается ответить на эти вопросы, раскрыть интересующий всех „секрет“ долголетия в Абхазии. Авторы собрали большой материал. Они проанализировали прошлую и настоящую жизнь старейших людей, их самочувствие и состояние здоровья, их привычки, характер, режим жизни, особенности питания, их трудовую и творческую деятельность. Кроме того, они произвели большое количество фотоснимков, которые характеризуют внешний вид и жизнедеятельность глубоких стариков.

Книга убедительно доказывает, что „секрет“ долголетия надо искать в условиях жизни наших стариков, что долголетие прежде всего зависит от образа жизни человека.

Многочисленные примеры из жизни старых людей, их собственные воспоминания подсказывают нормы поведения, необходимые для продления жизни. Авторы книги обоснованно подвергают критике „дурные привычки“, разрушающие здоровье и сокращающие жизнь человека, а также раскрывают значение социальных условий.

Книга „Долголетние люди Абхазии“ подготовлена к печати коллективом авторов, которые в течении ряда лет занимались изучением долголетних людей Абхазской АССР. Вступительную главу в книгу „Социалистический строй и долголетие советских народов“ написал Я. М. Дарсания. Главу о творчестве долголетних людей написал И. Е. Кортуа. Остальные главы написал И. Б. Шафиро. Иллюстрирование книги организовал В. Р. Чикватия.

Книга является первой работой по вопросам долголетия, издаваемой в Абхазии.

Абхазское государственное издательство просит читателей направлять отзывы о книге, свои замечания и пожелания по адресу: Сухуми, улица Ленина, № 8, АБГИЗ.



СОЦИАЛИСТИЧЕСКИЙ СТРОЙ И ДОЛГОЛЕТИЕ СОВЕТСКИХ НАРОДОВ

Вопрос о долголетию человека всегда представлял большой интерес для народа. Еще в глубокой древности, на заре человеческого общества, люди начали задумываться над вопросами старости и возможностью продления жизни, стали искать для этого средства. Некоторые думали, что продлению жизни может помочь воздух, выдыхаемый маленькими детьми. Мальчиков и девочек помещали в одну комнату со стариком, чтобы он дышал детским воздухом и становился моложе.

Другие думали, что долголетие может быть результатом открытия какого-нибудь «секрета» молодости. Были попытки изобрести «эликсир молодости». Придумывали разного рода капли, жидкости, якобы способные приостановить наступление старости. Никому эти эликсиры, конечно, не помогли.

Были ученые, которые пытались воздействовать на некоторые внутренние органы человека, чтобы продлить жизнь этих органов. В свое время очень на шумели опыты ученых Воронова, Штейнаха, Броун-Секара. Выдающийся русский ученый академик И. П. Павлов в своих лекциях по физиологии так рассказывает о на шумевшем в Западной Европе опыте ученого Броун-Секара.

«Будучи уже старым, тяготясь жизнью; он вдруг нападает на мысль, нельзя ли пособить горю, нельзя ли из семенных желез получить такой возбудитель, который повернул бы жизнь несколько назад. И вот он получает настойку семенных желез, впрыскивает ее себе, и это производит совершенно неожиданный результат — он действительно как бы помолодел и чувствовал себя великолепно.

Волнение, вызванное средством Броун-Секара, было необычайно. Все дряхлеющее, все старое, понятное дело, бросилось к врачам: «Лечи меня!» Но дело оказалось, однако, очень шатким, и сам Броун-Секар, помолодевший и чувствовавший себя в течение нескольких месяцев довольно хорошо, снова одряхлел и скоро умер».

Большую сенсацию вызвали также опыты по «омолаживанию» с помощью операций над половыми железами, произведенные учеными: Вороновым в Париже и Штейнахом в Вене. Однако и эти опыты «омолаживания» не дали положительных результатов. Их попытки «омоложения» старого организма с помощью перевязки семенного канатика оказались малодейственными и не оправдали себя. Пытались найти средства



продления жизни и в специальном питании, в какой-то особой пище, вегетарианстве, в потреблении кислого молока, но и это оказалось необоснованным.

В течение двух последних веков различные ученые пытались обогатить теорию продления жизни чуть ли не сотней «методов» достижения долголетия, но все они после первых же испытаний и критической проверки оказывались очередной попыткой с негодными средствами.

И лишь в наше советское время стало ясно, что долголетие зависит, прежде всего, от социальных условий, от условий жизни народа, от того, какую заботу о народе, о его благосостоянии, о его здоровье осуществляет государство.



Иван Петрович Павлов.

Физиологическое учение академика И. П. Павлова показало, что основная причина преждевременной старости человека — перенапряжение и истощение центральной нервной системы*. Отчего это происходит? Перенапряжение и истощение центральной нервной системы происходит, прежде всего, от тяжелых условий жизни, существования, непосильного, изнуряющего безрадостного труда, неправильного образа жизни, неправильного питания и, с другой стороны, от разного рода излишеств, от хронического отравления организма ядовитыми веществами и т. д. и т. п.

В свете учения И. П. Павлова стали более ясны пути и средства борьбы с наступлением преждевременной старости. Известно, что в укреплении и сбережении нервной системы играют наибольшую роль нормальные условия жизни, материальная обеспеченность, творческий труд,

* И. П. Павлов. Лекции по физиологии, изд. АН СССР, 1952 г., стр. 351—352.

радостный и удовлетворяющий, а также регулярный и культурный отдых, хорошее жилище, правильное питание, здоровый образ жизни.

Таким образом оказалось, что проблема долголетия человека не столько биологическая, сколько социальная. Проблема старости и борьбы с ней в человеческом обществе, по учению И. И. Мечникова, есть прежде всего социальная проблема, правильное ее решение невозможно в капиталистических условиях.

В капиталистических и колониальных угнетаемых странах, где господствуют эксплуатация человека человеком, массовая безработица, недоедание и вспышки голода, где медицинская помощь мало доступна или вовсе недоступна широким народным массам, где у человека нет уверенности в завтрашнем дне, — там большинство трудового народа не может мечтать о бодрой старости и долголетней жизни. Длительность жизни людей в странах капитала неуклонно снижается и трудовой человек там редко доживает до глубокой старости. В то же время число долголетних людей в нашей стране стало расти с каждым годом.

Проблема продления жизни человека, борьба за более долгий период молодости, за максимальное отдаление старости и смерти, борьба за старость бодрую, активную, деятельную стала одной из важнейших задач советской науки. Советский социалистический строй создал все условия для осуществления этой задачи.

Исторические решения XX съезда КПСС показывают все увеличивающуюся заботу Советского государства об улучшении жизненного уровня советских людей.

Со времени XX съезда партии прошло немного времени. Но за этот небольшой срок Коммунистическая партия и Советское правительство, претворяя в жизнь решения съезда, провели ряд важнейших мероприятий по дальнейшему росту материального благосостояния и культурного уровня жизни народа.

Введен в действие закон о повышенных государственных пенсиях рабочих и служащих, который обеспечивает их старость, создает условия для роста долголетия в нашей стране; сокращен на два часа рабочий день в предвыходные и предпраздничные дни; увеличены отпуска для женщин по беременности и родам; установлен шестичасовой рабочий день для подростков; отменена плата за обучение в школах и высших учебных заведениях; с каждым днем расширяется строительство жилищ, клубов, школ, больниц, детских учреждений. С первого января 1957 года повышается заработная плата низкооплачиваемым рабочим и служащим. В течении шестой пятилетки будет осуществлен переход на семичасовой рабочий день. Неустанная забота о благе народа является высшим законом деятельности нашей партии.

Забота о здоровье и долголетию человека начинается у нас еще до рождения ребенка. Органы материнства и младенчества проявляют заботу о том, чтобы женщина родила и вырастила здорового ребенка. Раньше считали, что родить ребенка не менее опасно, чем заболеть тяжелой формой воспаления легких. Смертность при родах была очень высокой.

В дореволюционной России на всю страну было 6824 койки в родильных домах, а в детских яслях насчитывалось всего лишь 550 мест. Роды у женщин-крестьянок и работниц происходили обычно без всякой медицинской помощи и не удивительно, что в результате этого только от родов умирало ежегодно до 30 тысяч крестьянок.



Совершенно иное положение в нашем Советском государстве. Исключительной заботой и вниманием окружены в Советской стране матери и дети. Забота о детях, об их воспитании в Советском Союзе является всенародным делом. Родина делает все, чтобы дети были счастливы, чтобы они росли здоровыми, жизнерадостными и бодрыми. В Советском Союзе создано огромное количество детских яслей и детских садов.

Утвержденные XX съездом КПСС Директивы по шестому пятилетнему плану предусматривают построить детских учреждений в 2,4 раза больше чем за минувшее пятилетие.

В СССР осуществлена государственная охрана материнства и младенчества. Женщины в нашей стране пользуются оплачиваемыми отпусками по беременности и родам. Решением советского правительства с 1 апреля 1956 года отпуска по беременности и родам предоставляются на 112 календарных дней вместо 77 дней, существовавших раньше.

Ко всему этому необходимо добавить, что в нашей стране ежегодно на летний период организуются сезонные детские ясли и детские сады, которыми обслуживаются несколько миллионов детей. Для детей лишившихся родителей, созданы дома ребенка и детские дома. К услугам советских детей специальные санатории, количество которых увеличивается ежегодно. Если в 1939 г. детских санаториев было 972, а коек в них 97 тысяч, то в 1955 г. мы имеем 1095 санаториев на 106 тысяч коек (Народное хозяйство СССР. Стат. сборник, М., 1956 г., стр. 247).

Эти данные говорят о том, что забота о здоровье и долголетии человека в нашей стране начинается еще до рождения ребенка. «Исторический опыт убедительно показывает, что только в странах, где власть находится в руках самих трудящихся, забота о детях становится одной из главных задач государства. В Китайской Народной Республике, в Польше, Чехословакии, Венгрии, Румынии, Болгарии, Албании, в Монгольской Народной Республике, Корейской Народно-Демократической Республике, Германской Демократической Республике неуклонно повышается материальное благосостояние народа, осуществляются широкие социально-культурные мероприятия. В Федеративной Народной Республике Югославии правительство и общественность неустанно проявляют заботу о воспитании детей и юношества — нового поколения строителей социализма». (Газ. «Правда» от 3/VI — 56 г. — 153 (13/16)).

Тяжелые условия жизни народа при капитализме поражают прежде всего наиболее слабые возрастные группы населения — маленьких детей и глубоких стариков. Низкая средняя продолжительность жизни человека в царской России происходила, главным образом, от большой смертности детей младенческого возраста. Из 100 новорожденных около 40 не доживало даже до одного года. В настоящее время детская смертность в СССР доведена до незначительной цифры. Нет сомнения, что и в дальнейшем эта цифра будет еще больше снижаться.

Советские дети с младенческого возраста получают необходимый присмотр и воспитание. Всем дается у нас образование и специальность. Наша молодежь готовится к труду, к участию в социалистическом строительстве, чтобы стать полноценными гражданами нашей Советской Родины.

Исключительно благоприятное влияние на здоровье и долголетие человека имеет забота государства об улучшении условий труда народа.

До революции в городе и в деревне, в промышленности и в сельском хозяйстве, на строительстве преобладал, главным образом, ручной труд. Работа требовала напряжения и затраты огромной физической энергии человека. Во многих случаях работа людей была тяжелее, чем животных, а производительность труда низкой, ущерб для здоровья неизмеримый. Трудно даже сравнивать условия труда, существующие сейчас на наших советских предприятиях, с невыносимо тяжелым полуневольным трудом при царизме. Наиболее характерными профессиями раньше были катали в металлургии, козюсы на строительстве, саночники на шахтах и т. п.

В произведении Вересаева «Подземное царство» так рассказывается о работе «саночника». «По проходу быстро, как кошка, прополз на четвереньках рабочий, таща за собой на веревке нагруженные углем санки. Это — «саночник». Всю свою двадцатичасовую упряжку он ползает взад и вперед по норе в двадцать пять сажен длиной, отвозя на себе уголь из лавы в продольную, где вагончики нагружают этот уголь в вагончики. Человек обращается в четвероногое».

Как не походят на эту мрачную картину наши советские шахты. Навсегда исчезли санки, слепые клячи, старинный обушок. Ныне советский шахтер идет по высоким и светлым горным выработкам, выпрямившись во весь рост. Забой ярко освещен электрическим и даже «дневным» светом. Так неузнаваемо преобразился труд шахтера.

При строительстве и реконструкции промышленных предприятий предусматриваются требования охраны труда, гигиены, промышленной санитарии и техники безопасности. Цехи строятся просторными, чтобы было в них больше света, воздуха. Труд стал безопасен и всюду, где возможно, механизирован.

Тяжелым и безрадостным был труд крестьянина в условиях отсталой техники и гнета помещиков, дворян, князей и кулаков. Вот как описывает мужицкую долю, выдающийся русский писатель Салтыков-Щедрин: «...За сохой сам мужичок грудью напирает, руками, словно клещами, в соху впился, ногами в комьях земли грузнет, глазами следит, как бы соха не слукавила, огреха бы не дала. Пройдут из конца в конец — и оба дрожат: вот она, смерть пришла! Обоим смерть — и коняге, и мужику...» В далекое прошлое ушли для советских колхозников подобные картины и остались еще у миллионов крестьян капиталистических стран.

Освобожденным и творческим, вооруженным первоклассной техникой стал в нашей советской стране не только труд рабочего, но и труд крестьянина-колхозника. Сотни тысяч тракторов, комбайнов, десятки тысяч новейших машин и орудий в корне изменили и облегчили характер труда. Подтверждением этого может служить ежегодный и неуклонный рост парка тракторов, зерновых комбайнов и грузовых автомобилей в сельском хозяйстве СССР.

Партия и правительство всемерно заботятся о том, чтобы работа вредная, тяжелая и трудоемкая механизировалась, чтобы у советских людей становилось все больше автоматических помощников, чтобы максимально облегчить человеческий труд, сделать его радостным, творческим и высокопродуктивным.

Труд умственный и физический, — это для советского человека любимое дело. Он стремится не просто работать, а работать лучше, производительнее, перевыполнять план, быть в первых рядах строителей коммунистического общества. Известно, что работа любимая, которую человек делает с радостью, с удовольствием, меньше утомляет

даже при большом напряжении. И. П. Павлов указывал, что труд — достный, удовлетворяющий, не только не ухудшает здоровья, а, наоборот, повышает трудоспособность человека, повышает его жизненный тонус.

Ежегодно государство расходует на улучшение условий труда народа миллиарды рублей, заботится не только о том, чтобы советские люди имели возможность производительно работать, но и проявляет всемерную заботу также о здоровом отдыхе трудящихся.

Советский человек, возвращаясь с работы, имеет возможность использовать свободное время для занятий наукой, искусством, литературой или для культурных развлечений, наполнить свой досуг таким отдыхом, который помогает ему восстановить силы. После такого здорового, полноценного отдыха человек может вернуться к своей трудовой деятельности с новой энергией, готовый к новым успехам в труде, сохраняя свое здоровье.

В нашей стране огромное внимание уделяется вопросу строительства клубов, дворцов культуры, библиотек, парков культуры и отдыха, садов и скверов, театров и кино, чтобы и в городе, и деревне советские люди имели возможность сочетать труд и отдых, хорошо использовать ежедневный досуг, выходные дни и ежегодный отпуск провести наиболее рационально. Благодаря этому отдых советских людей идет на пользу их культурному росту, их здоровью и долголетию.

Огромное влияние на здоровье и долголетие человека имеют мероприятия государства по улучшению материальных и бытовых условий жизни народа. В этом направлении делается теперь особенно много. Осуществляются исторические решения о крутом подъеме сельского хозяйства, об увеличении производства товаров народного потребления о том, чтобы народ наш жил все лучше, питался все изобильнее, одевался все красивее, пользовался всеми благами культуры, жил в довольстве, в полной уверенности, что дальнейшая жизнь будет еще лучше.

Очень важное значение для здоровья и долголетия человека имеет также забота государства о росте культуры, об общем образовании и физическом воспитании мужчин и женщин как в молодом, так и в пожилом возрасте. Физическая культура и спорт достигли у нас исключительных успехов, стали массовым, всенародным делом, могучим средством укрепления здоровья.

Советский народ с полной уверенностью и гордостью может сказать, что СССР — это первая страна в мире, где высшей ценностью провозглашен человек и где забота партии и правительства направлены на дальнейшее улучшение материальных и культурных условий, обеспечивающих здоровье и долголетие всего населения. Обеспечить условия, необходимые для деятельной старости и долголетней жизни, это проблема не только личная, которая может касаться отдельных лиц, а это проблема общенародная, проблема большой социальной значимости, проблема государственная. Вот почему у нас вопросы развития советского здравоохранения, медицинского обслуживания населения всегда стоят в центре внимания.

Ни в какой другой стране нет такой высококвалифицированной медицинской помощи, как у нас в Советском Союзе. Впервые в истории граждане СССР получили бесплатную медицинскую помощь, доступную всему народу. Сеть медицинских учреждений в городе и деревне, в центре и на далеких окраинах растет с каждым годом. От берегов

Черного и Белого морей до Тихого океана, от Крайнего Севера до райо-
нов Средней Азии и Закавказья, на всей необъятной территории нашей
Родины с каждым годом строятся все новые и более крупные меди-
цинские учреждения. Повышается качество и культура работы поли-
клиник, родильных домов, онкологических, туберкулезных и других
диспансеров, улучшается работа скорой помощи и медицинского обслу-
живания на дому.

Осуществились слова великого Ленина, сказанные еще 36 лет на-
зад в речи на II Всероссийском съезде работников медико-санитар-
ного труда 1 марта 1920 г. «Сотрудничество представителей науки и
рабочих, — говорил Владимир Ильич, — только такое сотрудничество
будет в состоянии уничтожить весь гнет нищеты, болезней, грязи.
И это будет сделано. Перед союзом, представителей науки пролетари-
ата и техники не устоит никакая темная сила»*. И действительно,
разве весь мир не является свидетелем того, что никакая темная сила
не устояла перед союзом представителей науки пролетариата и техни-
ки по уничтожению всего гнета нищеты, болезней, грязи?

Наряду с ростом и развитием социалистической экономики, про-
мышленности, транспорта, сельского хозяйства и культуры, народное
здравоохранение за короткий исторический срок достигло в нашей
стране крупнейших успехов и подлинного расцвета.

После установления Советской власти небывалые успехи в области
здравоохранения, как и во всех областях народного хозяйства, достиг-
нуты также и в Абхазии.

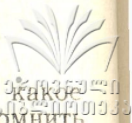
Где, когда и в какой стране имелись, имеются или могут иметься
подобные успехи? Ответ может быть дан безошибочно и только один.
Нигде, никогда и ни в какой стране, кроме стран, ставших на путь со-
циализма.

Советское здравоохранение не только лечит, но и предупреждает
болезни. Осуществляется диспансеризация, профилактические осмотры
населения, профилактические прививки. В широких масштабах прово-
дятся санитарные мероприятия по оздоровлению населения.

Уделяется большое внимание созданию на производстве и в быту
наиболее благоприятных условий для здоровья. Ежегодно более 5 мил-
лионов трудящихся получают санаторно-курортную помощь в оздоро-
вительных учреждениях страны, санаториях и домах отдыха. Ни одна
страна в мире не имеет таких массовых курортных учреждений, как
Советский Союз. Санаторно-курортное дело в СССР поставлено на на-
учной основе. Создана специальная отрасль науки — курортология, кото-
рая изучает курортные богатства страны и разрабатывает наиболее
рациональные методы их использования в лечебно-профилактических
целях.

Наш современник, гениальный ученый, академик И. П. Павлов
совершенно справедливо отмечал, что «будущая медицина — это про-
филактика, предупреждение». «Беда наша в том, — пишет академик
К. М. Быков, — что мы начинаем думать о своем здоровье только
в том случае, когда начинаем терять его, когда уже «поломан» меха-
низм и нужно думать о его починке. А ведь каждый знает, что машина
дольше служит не тогда, когда ее ломают и ремонтируют, а тогда,
когда ее не доводят до поломки. Это в еще большей степени относится

* В. И. Ленин. Речь на II Всероссийском съезде работников медико-санитарного
труда 1 марта 1920 г. Сочинения, том XXV, стр. 46.



к нашему телу, которое по своей сложности не может идти ни в какое сравнение с любой самой сложной машиной».* Об этом должен помнить каждый и своевременно использовать возможности для здоровья и долголетия, которые доступны в нашей стране всем без исключения.

Наше государство заботится о развитии науки. Советская наука все глубже проникает во внутреннюю жизнь организма, чтобы этой жизнью управлять в интересах здоровья и долголетия человека. Поэтому у нас растет список побежденных болезней. Не все знают, какие страшные болезни свирепствовали у нас до революции. Сколько миллионов жизней уносили эпидемии, которые вспыхивали периодически в царской России. Если спросить наших юношей и девушек, знают ли они что такое чума, холера, оспа, они удивленно переглянутся и недоуменно пожмут плечами.

Чуму называли «царицей смерти», заболевших она не оставляла живыми. У нас нет теперь чумы. Эпидемии холеры уносили сотни тысяч мужчин, женщин и детей, людей цветущего возраста и глубоких стариков. В 1910 году холерой болели более 240 тысяч человек, больше половины из них умерли. Теперь у нас нет холеры. Страшной болезнью была оспа. При царизме она за десятилетие уносила в могилу около 500 тысяч человек. Теперь у нас нет оспы.

В годы гражданской войны свирепствовал сыпной тиф. Редкостью была семья, где люди не болели тифом. Сейчас сыпной тиф — чрезвычайное происшествие. Бывало, человек палец случайно порежет и загрязнит, наступало заражение крови, и спасения не было. Сейчас заражение крови не смертельно так же, как и воспаление легких. Найдены могучие лечебные средства.

Успешно идет у нас борьба с туберкулезом. Совсем недавно еще туберкулезный менингит считался неизлечимым заболеванием. Теперь во многих случаях добиваются выздоровления и от этой болезни. Резко снизилась смертность от детских инфекционных болезней. Ликвидирована малярия, как массовое заболевание. Случаи свежего заболевания малярией стали единичными.

Многие миллионы людей в нашей стране спасены от тяжелых заболеваний и преждевременной смерти. В 1913 году в царской России на каждую тысячу человек населения умирало 30, 2 человека. За годы Советской власти смертность в СССР сократилась более чем в 3 раза и стала наименьшей во всем мире.

Вот таблица смертности в различных странах на 1000 человек населения в 1953 году**.

СССР	8,9 чел.
США	9,6 "
Англия	11,4 "
Франция	13,2 "

Отсюда видно, что в Советском Союзе люди живут больше, чем в любой капиталистической стране, что смертность населения в СССР уменьшается с каждым годом. Это результат заботы Коммунистиче-

* К. М. Быков. Предисловие к книге В. С. Лукьянова о сохранении здоровья и работоспособности. Медгиз, 1952 г., стр. 3.

** Эти данные приведены в докладе А. И. Микояна на сессии Верховного Совета СССР 24 апреля 1954 г.

ской партии и Советского правительства об улучшении условий жизни народа, о развитии народного здравоохранения, о здоровье и долголети советских людей.

Сотни научно-исследовательских институтов страны работают над тем, чтобы исчезли туберкулез, эпидемические болезни, профессиональные заболевания, чтобы создать наилучшие условия труда, чтобы жизнь людей становилась все более радостной, счастливой и долговечной.

Совершенно ясно, что без перестройки всей жизни нашей страны на социалистических началах, это не было бы возможным. Только в условиях социалистического строя продление жизни стало реальным в больших масштабах, число долголетних людей начало расти очень быстро.

До революции в царской России было всего полтора миллиона человек старше 60 лет. Сейчас в Советском Союзе людей старше 60 лет свыше 12 миллионов. В дореволюционной России людей в возрасте 90 лет и старше было меньше 4 тысяч человек, а сейчас в Советском Союзе их свыше 200 тысяч человек.

Следует указать, что в царской России вопросам изучения долголетних людей не уделялось внимания. Основоположителем науки о долголети человека был великий русский ученый Илья Ильич Мечников. Но реакция вынудила его уехать за границу. Это не дало ему возможности развернуть широкое изучение долголетия в России.

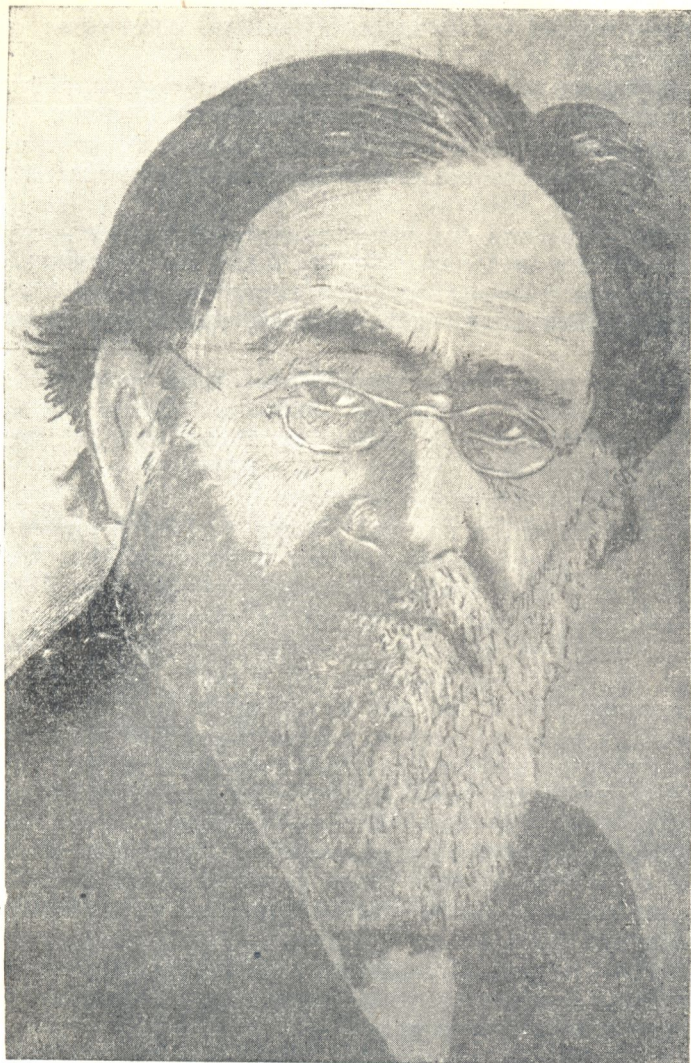
Во время переписи населения России в 1897 году было выявлено немало долголетних людей. Но ими почти никто не интересовался. Известный русский клиницист Боткин, следуя указаниям Мечникова о необходимости изучения долголетних людей, предпринял изучение стариков в петербургских богадельнях. Наиболее старых Боткин нашел в возрасте всего 50 — 60 — 70 лет. Боткин проводил это обследование в частном порядке, по личной инициативе, никто ему не оказывал помощи. Длилось это обследование очень долго, до самой смерти Боткина. Материалы, оставшиеся после его смерти, не были разработаны и для науки погибли.

Только после революции открылась возможность широко поставить изучение глубокой старости с целью выяснения важнейших факторов, способствующих долголетию человека.

Первые исследования долголетних людей в Советском Союзе проводились по инициативе известного ученого, президента Академии наук УССР, академика Александра Александровича Богомольца. Научные работники Академии наук Украинской ССР в 1937 — 1938 гг. приезжали в Абхазию. Было изучено состояние здоровья и образ жизни около 50 стариков в возрасте 90 лет и старше.

Материалы этого обследования были обсуждены на специальной конференции по вопросам старения и продления жизни, созванной в декабре 1938 года Украинской академией наук. В ней приняли участие крупнейшие ученые страны. Эта конференция указала на необходимость дальнейшего изучения жизни долголетних людей и вынесла решение организовать учет и патронирование всех глубоких стариков Советского Союза. К таким старикам, подлежащим учету, относятся все лица старше 90 лет.

С тех пор изучению долголетия в нашей стране был открыт широкий путь. Научные учреждения и отдельные ученые начали уделять



Илья Ильич Мечников.

больше внимания проблеме долголетия, публиковать научные труды по этим вопросам. В периодической печати стали все чаще появляться сведения о долголетних людях, их портреты, описания особенностей их образа жизни.

Интерес советской общественности к этим вопросам стал расти в такой степени, что и в городе, и в деревне многие по собственной инициативе стали изучать долголетних людей, наблюдать за их жизнью и состоянием здоровья, сообщать об этом научным учреждениям, отдельным научным работникам. Это способствует большому и благородному делу поисков средств продления жизни человека.

Уже установлено, что долголетие не является особенностью каких-



Академик Александр Александрович Богомолец.

то узко ограниченных районов. В РСФСР около 120 тысяч долголетних людей, на Украине свыше 24 тысяч, в Белоруссии около 8 тысяч, в Грузии свыше 10 тысяч. Люди в возрасте 90 лет и старше живут на Севере и на Юге, на Западе и Востоке, в городах и селах, на степных равнинах, в горах и лесах, немало их и в Сибирской тайге, и в Якутии. Долголетние люди живут даже на Чукотке и на Камчатке.

Таким образом, является неоспоримым фактом, что социалистический строй в Советском Союзе привел повсеместно у всех советских народов к увеличению продолжительности жизни. Произошло, как мы отмечали уже, сокращение смертности больше чем в 3 раза. Повсюду увеличилась рождаемость. Сейчас в Советском Союзе ежегодно рождается более 3 миллионов человек. Это почти целая Финляндия. Число долголетних людей в СССР по сравнению с дореволюционным периодом увеличилось больше чем в 50 раз. Средняя продолжительность жизни, составлявшая в царской России 33 года, возросла теперь до 58 лет.

Когда говорят о долголетию, часто указывают, что много долголетних людей живет в Грузии, потому что в Грузии хороший климат, гор-

ный воздух, избыток ультрафиолетовых лучей и т. п. Грузинские долгожители давно привлекают внимание науки и широкой советской общественности.

Действительно, в Грузии долголетних людей много. Сейчас живут и здравствуют 10.313 человек в возрасте 90 — 100 лет и старше. Самый старый человек в Грузии — Егор Петкеевич Кароев из села Ермани Джавского района Юго-Осетинской Автономной области. Он родился в 1801 году.

Меньше всего долголетних людей в горных районах Грузии. В Онском и Амбролаурском районах по 60 человек. В Местийском и Лентехском районах меньше чем по 50 человек. Больше всего долголетних стариков в наиболее плодородных районах Грузии. Много долголетних людей в центральном промышленном районе — Тбилиском, в прибрежном районе, где наиболее развито сельское хозяйство. Много долголетних людей в Душетском районе — 268 человек, в Зугдидском — 247 человек, в Горийском — 234, в Ланчхутском — 203, в Цаленджикском — 200 человек. В Кахетии долголетних людей свыше 1.200 человек.

Но особенно много долголетних людей в Абхазии, на побережье Черного моря, в центре производства субтропических культур, в этой большой всесоюзной здравнице. Здесь более двух тысяч долгожителей. В Абхазии живут наиболее глубокие старики. Изучение долголетних людей Абхазии может дать наиболее конкретный ответ на важнейшие вопросы о факторах, способствующих долголетию человека в нашей стране.





ДОЛГОЛЕТИЕ В АБХАЗИИ И ЕЕ ПРИРОДНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

Те же факторы, те же новые условия социалистического строя способствуют долголетию и в Абхазии. И здесь сократилась смертность, увеличилась общая продолжительность жизни и возросло число долголетних людей.

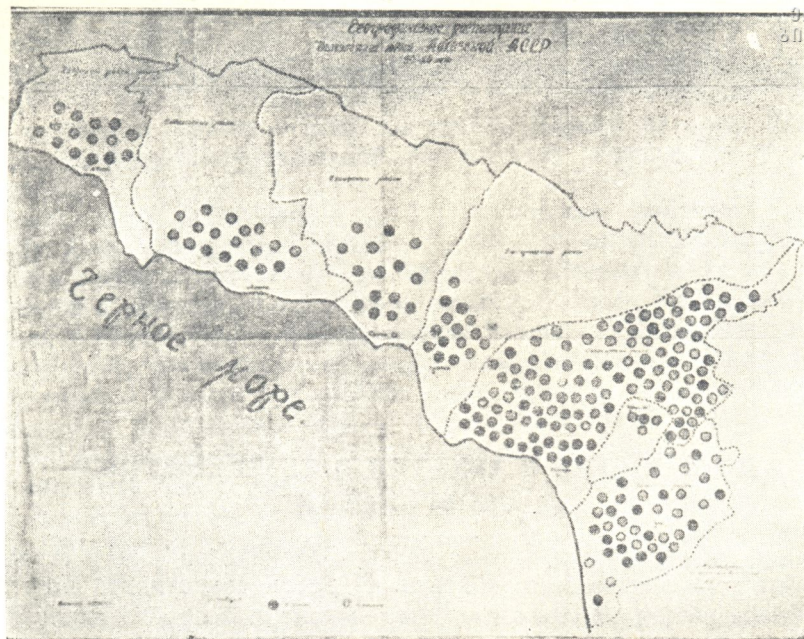
Но кроме общих социальных факторов долголетия, благоприятных для всех советских народов, в Абхазии действуют особые местные факторы, которые выделяют ее как исключительный очаг долголетия. Если по всему Советскому Союзу на один миллион населения приходится в среднем одна тысяча долголетних людей, то по Абхазии это число больше почти в семь раз. В Абхазии приблизительно насчитывается более двух тысяч долголетних на 300.000 населения.

Поэтому понятно, какой особый интерес для науки и всей нашей общестственности представляют долголетние люди Абхазии. Абхазская АССР не только крупнейший очаг долголетия во всем Советском Союзе, но и во всем мире. Долгожители Абхазии изучались и изучаются особенно интенсивно. Их посещают и знакомятся с ними на дому, на месте работы. Их изучают в поликлинике и в больнице; опрашивают, исследуют, фотографируют, собирают подробные сведения об их образе жизни и состоянии здоровья. Это дает возможность наиболее полной характеристики старейших людей Абхазии. Тем самым освещаются многие вопросы в области долголетия человека, интересующие науку и широкую советскую общественность.

Изучение долголетних людей Абхазии, несомненно, поможет выяснить некоторые важные факторы, способствующие долголетию.

Каковы же природные особенности Советской Абхазии? Вот первый вопрос, естественно возникающий у исследователей долголетия в Абхазии.

Абхазская Автономная Советская Социалистическая Республика занимает площадь 8,7 тысяч квадратных метров и входит в состав Грузинской ССР. Абхазия расположена на восточном берегу Черного моря вдоль побережья Кавказа полосой от реки Ингури до реки Псоу, общей протяженностью 250 км.



Карта долголетия Абхазии (один знак показывает 10 человек)

- — мужчин
- — женщин

Составлено по картотеке долголетия И. Б. Шафирова.

Низменная приморская Абхазия — страна советских субтраспиков. Здесь очень короткая и мягкая зима, поэтому вечнозеленые лиственные деревья не прекращают своей вегетации даже зимой или прекращают ее на очень короткий срок. Редко случаются морозы, притом не выше 10 — 15 градусов, а средняя температура января превышает 6 градусов тепла.

Но в основном Абхазия — страна горная. Большая часть ее лежит на высоте свыше 200 метров над уровнем моря. Отдельные вершины «Абхазских Альп» поднимаются до 4.000 метров и выше. Они покрыты вечным снегом и ледниками. Горы покрыты густыми лесами, а в верхней зоне — альпийскими лугами.

Приморская часть местами болотиста. В непосредственном соседстве с Абхазией, к югу от нее, раскинулась легендарная Колхидская низменность. В течение тысячелетий болота Колхиды были источником заражения воздуха и далеко вокруг распространяли многие заболевания, особенно малярию. Знаменитый греческий ученый — врач Гиппократ, который приезжал сюда 2400 лет назад, писал:

«Страна эта болотиста, лесиста и сыра. Климат ее жаркий... В течение целого года идут дожди. Тамошние коренные жители живут в болотах. Дома деревянные или из плетня, стоят в воде. В этой стране много каналов, в коих стоят лодки из цельного дерева. Посредством этих лодок жители объезжают свои имения. Воду для питья употребляют дождевую, теплую и вонючую. Фрукты в этой стране не созревают, водянисты и безвкусны. Туман, поднимающийся от вод, окутывает

постоянно страну. Этим обстоятельствам нужно приписать то, что народ в этой стране так отличается от других. Они высокого роста и столь жирны, что не видно у них на теле ни суставов, ни жил. Цвет лица у них желто-зеленый, как у больных желтухой, голос грубый, так как дышат густым, сырым воздухом. Они избегают всякого утомительного труда». (А. О. Яшвили. Народная медицина в Закавказском крае, стр. 3. Тифлис, 1904 год).

Врач А. О. Яшвили 50 лет назад утверждал, что это описание санитарных условий и характеристика жизни населения, сделанные Гиппократом 24 века назад, применимы к Колхиде и в настоящее время. Яшвили писал: «Местность эта действительно болотистая, лесистая и сырая. Жилища деревянные, в сырых местах устроены на столбах выше уровня земли. Водой для питья служат большей частью стоячие, надземные родники, называемые «бинули». На лицах людей виден отпечаток малярии».

Пространство от реки Ингури до реки Кодора является продолжением Колхидской низменности. И во многих населенных пунктах Абхазии не только в далеком прошлом, но совсем недавно, 30 — 40 лет назад свирепствовала малярия. Много людей умирало от малярии. Жизнь здесь была похожа на наказание. Если рассказать молодым людям, которые выросли здесь при советской власти, какой была получена Абхазия в наследство от дореволюционного времени, они вряд ли поверили бы этому.

Заслуженный врач Грузинской ССР профессор П. С. Джапаридзе, который более 30 лет руководил борьбой с малярией в Абхазии, опубликовал в 1954 году работу «Малярия в абхазии». В ней приводятся многочисленные свидетельства того, как страдало население Абхазии от малярии.

Писатель-декабрист Бестужев-Марлинский, сосланный на Кавказ и бывавший в Гаграх, отмечает: «В этом ущелье (Гагры) лихорадка свирепствует до того, что из гарнизона умирает полтора комплекта в год».

Есть данные, что и в Сухуми среди гарнизона была большая смертность от малярии. Сухуми «самое видное, людное, но вместе с тем самое лихорадочное место на всем Абхазском поморье». Известно о повальной эпидемии среди русских царских войск в Пицунде, окрестности которой носили дурную славу крайне нездорового и малярийного места». Врач Пантюхов, напуганный огромным распространением малярии в Абхазии, писал в своей книге «Малярия и парша в Абхазии»: «Остается открытым вопрос, можно ли на побережье победить малярию и могут ли там жить европейцы».

Профессор Джапаридзе указывает, что на небольшой сравнительно территории, которую занимает Абхазия, протекает свыше 100 рек и речушек. В период весенних половодий и дождевых паводков они выходят из берегов и заболачивают значительные площади в низменных местах. Эта заболоченность усиливалась тем, что вся приморская равнина представляет собой низину, местами расположенную даже ниже уровня моря. Надо иметь ввиду также большое количество атмосферных осадков в Абхазии, высокую среднегодовую температуру и густую растительность. В этих условиях даже небольшой водоем становился опасным очагом малярии.

Общество русских врачей направило в 1914 году две экспедиции для изучения малярии в Абхазии. Оказалось, что здоровье **большой части населения** вследствие малярии было значительно подорвано. Малярией было поражено в Сухуме 60,5% населения, в Гали — 69,2%, в Гудаутах — 74,9%, Очемчирах — 60,0%, Тамыше — 73,6%. В ряде деревень, например, в прибрежной полосе Гальского района, население постепенно вымирало. Положение усугублялось почти полным отсутствием лечебной помощи сельскому населению. Во всей Абхазии для обслуживания больных на селе был только один сельский врачебный участок с одним врачом и двумя фельдшерами. Борьбу с малярией никто не проводил. Говорили: «Не было для э вы; достаточной материальной базы». Население обрекалось на вымирание.

Но жители Абхазии страдали не только от этих природных условий. Они страдали от социального гнета. До присоединения к России Абхазия уже в течение многих веков находилась под иномземным владычеством. Еще две тысячи лет назад она была колонией античной Греции. Затем попала под власть римлян. Больше всего Абхазия страдала под турецким игом. Немало абхазцев было превращено в рабов и продано в заморские страны. В рабство продавали и мужчин, и женщин, и детей. Турецкие султаны и их чиновники сгоняли абхазцев с родной земли, насильно заставляли их переселяться в Турцию, присваивали себе их земли и имущество.

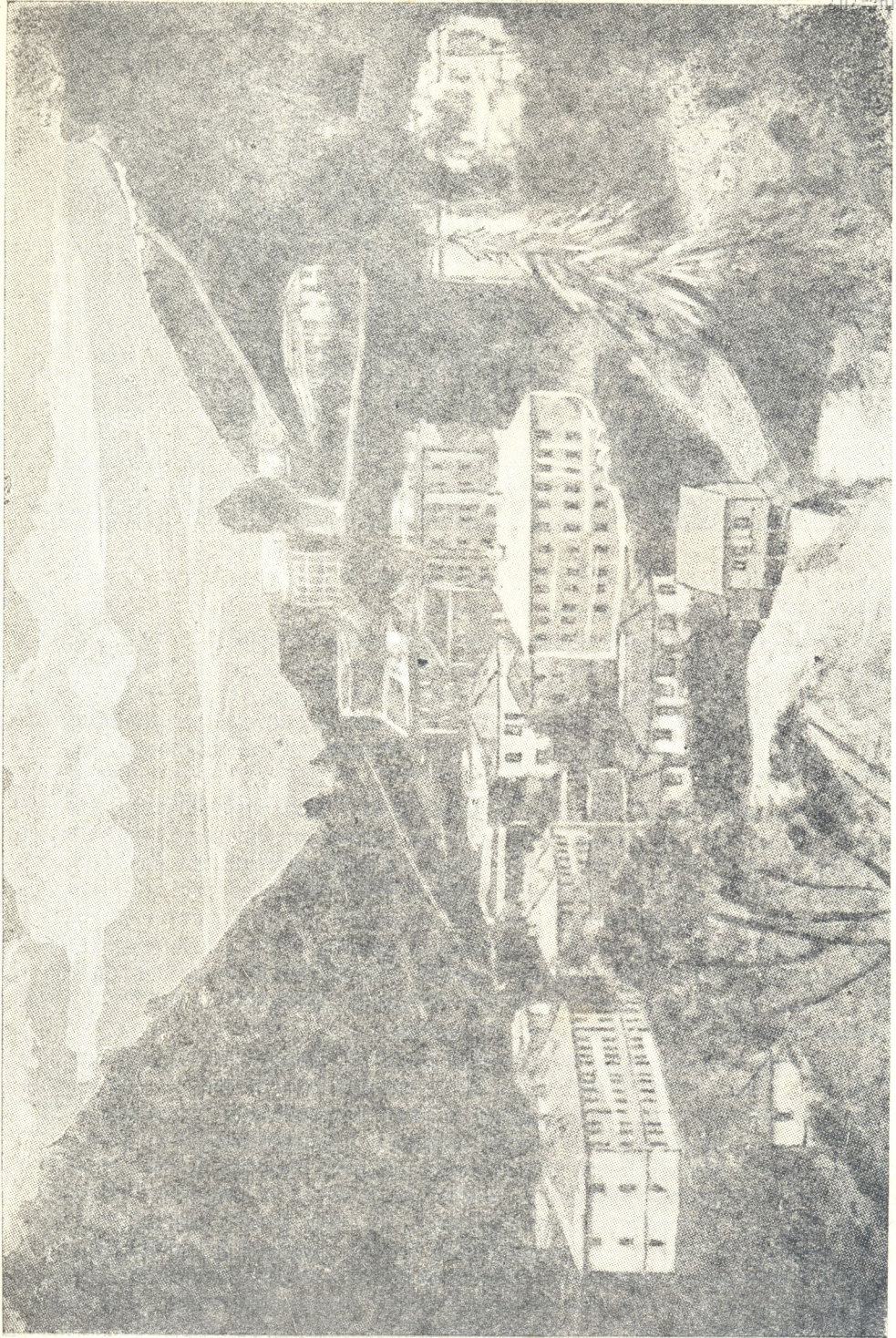
От турецкого ига Абхазию спасло присоединение к России. В 1810 году владетельный князь Абхазии из рода Шервашидзе добровольно принял подданство России, тем самым абхазский народ был избавлен от рабства и постоянных разбойничьих набегов из Турции. Вернулась обратно часть тех, кто был насильно изгнан из родной земли. И хотя российский капитализм стремился превратить Абхазию в сырьевую колонию, а царское самодержавие делало все, чтобы обеспечить здесь возможность эксплуатации трудящихся, присоединение к России открыло Абхазии путь к передовой русской культуре, к экономическому развитию.

Тяжким грузом висели на шее трудящихся Абхазии вековые родовые и феодальные пережитки, кровная месть, чудовищные суеверия.

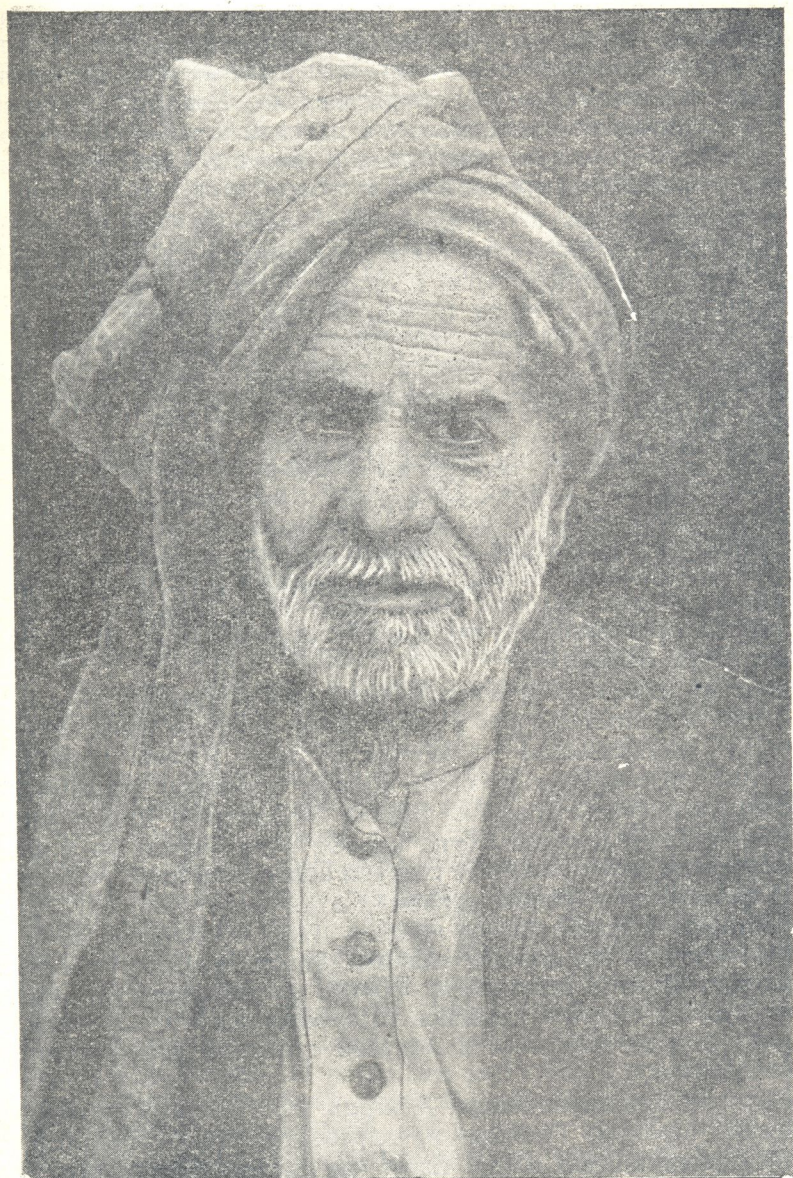
Местные князья, которые при поддержке царского самодержавия владели почти всеми земельными угодьями, не давали возможности народу Абхазии использовать огромные природные богатства, лежавшие под спудом. Вот один из примеров.

В 40 километрах от прибрежного абхазского города Очамчире, в одном из живописных уголков Абхазии, со всех сторон окруженном горами Главного Кавказского хребта, находилась деревушка Ткварчели. Здесь неисчислимы растительные богатства, дремучие непроходимые чащи: чинары и клен, самшит и дуб, каштан и тисс достигают невиданных размеров. Это настоящие лесные великаны. Густые заросли рододендронов, азалий, лавровишен, переплетенные колючими ветками ежевики, местами образуют зеленую густую стену. С бешеной быстротой мчатся с вершин горные потоки, образуя водопады. В этой дикой недоступной глуши, в «медвежьем углу» горной Абхазии, веками лежал нетронутым драгоценный угольный клад.

Помимо угля, растительных богатств и энергетических ресурсов, Ткварчели богаты целебными минеральными радиоактивными источни-



Уголок современного города Ткварчели.



Эдрас Аршба, 114 лет

Один из старейших жителей Ткварчели. В 1899 году он первым
провел геологов на места Ткварчельского месторождения угля



ветской власти — цветущей, изобильной, здоровой, веселой и счастливой, могут подумать, что народ здесь по милости природы живет в таких прекрасных условиях. Действительно, можно подумать, что абхазцы «в сорочке родились», что они получили замечательный климат и чудесные природные богатства в готовом виде, так сказать «на золотом блюде», что им не пришлось для этого ничего делать, что природа Абхазии всегда отличалась такими щедротами и не требовала особого труда населения для его существования. Кое-кто и сейчас готов повторять клеветнические измышления царских чиновников и иностранных колонизаторов «о природной лени и безделье туземцев», для которых, мол, «под каждым кустом готов и стол, и дом».

Местные люди знали, что природные условия во многих низменных местах Абхазии тысячелетиями были вредоносными и болезнетворными. Абхазцы жили преимущественно в горной части. С берегов моря местные жители уходили от своих поработителей, скрываясь в горах и лесах. Победа Великой Октябрьской социалистической революции в корне изменила условия жизни народа, превратила Абхазию в цветущий здоровый край, во всесоюзную здравницу, где сейчас отдыхают и лечатся миллионы людей.

Сделать это было не так просто. Прежде всего, требовалось осушить болота и оздоровить климат Колхидской низменности, которая непосредственно примыкает к Абхазии. Никакие местные мероприятия по борьбе с малярией в Абхазии не давали результатов до тех пор, пока не взялись за уничтожение главного очага малярии в Колхиде и в прилегающих к ней районах Абхазии. Лишь после этого началось успешное наступление на болезнетворные очаги в Абхазии, где сейчас малярия ликвидирована почти полностью.

Советская власть, социалистический строй пробудили абхазский народ к новой жизни, вдохнули в него новые могучие силы, обеспечили возможность радикального улучшения условий жизни. Благодаря огромной помощи великого русского народа коренным образом переделана природа древней Абхазии. Страна возрождена трудом народа, у которого оказались могучие плечи, умелые руки, живой ум и неиссякаемые творческие силы. Так была создана новая Советская Абхазия — подлинная «жемчужина нашей страны», одна из крупнейших здравниц СССР, которая славится теперь во всем мире. И лучшей частью Абхазии стала теперь ее приморская равнина, чудесная «Советская Ривьера».

Большую роль в героической борьбе за оздоровление природных условий Абхазии сыграли народное здравоохранение и народное просвещение, которые развернулись в Абхазии с первых дней существования советской власти.

Население дореволюционной Абхазии было лишено организованной медицинской помощи. Расходы на здравоохранение составляли 2 копейки на одного жителя в год. Советская власть ставит благо людей превыше всего. Расходы на здравоохранение и просвещение стали занимать в бюджете Абхазии основное место. Не две копейки, а свыше 120 рублей в год на каждого жителя стало выделяться в бюджете Абхазской АССР на медицинское обслуживание населения.

Были построены новые больницы, созданы малярийные станции, диспансеры и другие лечебно-профилактические учреждения. Малярийные очаги на болотах и во всех водоемах стали заселять рыбка гамбузией, пожирающей личинки комаров, заливать нефтью. Развернулись гидро-



технические, дренажные сооружения, воду стали отводить, болотистые места осушать. Борьба с малярией стала всенародным делом. В ней приняли участие предприятия, совхозы и колхозы, школы, профсоюзные организации, общество «Красного Креста». В селах выделялись общественные бонификаторы, которые обеззараживали водоемы, производили противомаларийные мероприятия. Общественные организации вели санитарно-просветительную работу. Врачи читали лекции о борьбе с малярией. Медицинские работники инструктировали и консультировали организации и население, руководили всей работой и координировали все противомаларийные мероприятия.

Жители Абхазии в борьбе за ликвидацию малярийных очагов проявили необыкновенное трудолюбие и упорство. Чтобы закрепить осушенную от болот землю, оздоровить ее стали высаживать эвкалипты, бамбук и другие многолетние растения, способствующие осушению почвы.

И малярия резко пошла на убыль. Теперь новые случаи заболевания малярией исчисляются единицами. Малярия в Абхазии стала редкостью, а в курортных районах ликвидирована совсем.

Осушение болот увеличило количество полезной земли. Намного возросла площадь для выращивания ценных субтропических культур. На бывших заболоченных землях теперь зреют мандарины, лимоны, апельсины, хурма и другие замечательные фрукты. По сторонам дорог видны плантации китайского тунга. Масло, выжатое из его орехов, предохраняет металл от ржавчины. Дикие кустарники выкорчеваны. Там, где зеленели трясины, теперь зеленеют кусты чая, не уступающие по букету лучшим цейлонским и индийским сортам.

По всему Советскому Союзу славятся ценнейшие субтропические плоды, выращиваемые в Абхазии: цитрусовые, инжир, хурма, мушмула, гранат, маслины, фейхоа, а также персики, сливы, орехи, яблоки, груши, различные сорта винограда, среди которых есть вьющийся по деревьям и дающий огромный урожай. На плантациях возделывается чай, табак, тунг, герань, лаванда, розмарин, казанлыкская роза и другие эфиромасличные растения. Здесь растут стройные кипарисы и эвкалипты, великолепные пальмы и благородный лавр, изящный бамбук и драгоценный самшит, восточные платаны (чинар) и пирамидальный тисс, низкорослые кактусы и гигантские магнолии. В Абхазии до 2-х тысяч разнообразных растений. Свыше 600 из них содержат лекарственные вещества. Многие из них имеют большую лечебную ценность.

В Абхазии на берегу Черного моря находятся замечательные курорты: Сухуми, Гагра, Гудаута, Новый Афон, Гульрипш и другие. Сюда приезжают ежегодно сотни тысяч трудящихся со всех концов нашей необъятной Родины. И когда они едут сюда в поезде, на теплоходе, или по асфальтированному шоссе, покачиваясь на мягких сиденьях курортных автомобилей, они не могут налюбоваться безбрежным голубым морем, раскинувшимся внизу, сплошной массой вечнозеленой густой растительности вокруг и снеговыми горами над головой. Многие в восторге замирают, чувствуя себя, как в сказочной стране.

Партия и правительство принимают все меры к тому, чтобы сделать эту сказочную страну доступной для лечения и отдыха миллионов советских людей. Еще недавно в Абхазию шли поезда кружным путем: через Баку и Тбилиси. Сейчас проходит железная дорога через Сочи и Сухуми в Тбилиси вдоль Черноморского побережья. Это сокращает путь из Москвы в Абхазию почти на 1.500 км.

Абхазия начинается незаметно. Все так же шумит прибой за окнами вагона, так же нависают над рельсами горы, как возле Туапсе и Сочи. Один город сменяется другим, в каждом характерные черты субтропических курортных пейзажей. Мохнатые стволы пальм простирают к небу жесткие прямые листья. В окружении магнолий, драцен, криптомерий, среди буков и кряжистых каштанов, белеют здания многочисленных здравниц. В тенистых парках играет музыка, танцует молодежь. У вокзалов сигналият автобусы, присланные санаториями и домами отдыха за приезжающими. На пляжах полно купающихся и загорающих на солнце. О прежних болотах, о малярии и прочих «прелестях» теперь никто не вспоминает.

Делясь своими впечатлениями, путники говорят: «Да, здесь можно жить долго. Не удивительно, что в Абхазии живут по 100 лет. В таких условиях и двести лет прожить не трудно». Безусловно, природные условия Абхазии — мягкий ровный климат, горно-морской воздух, обилие фруктов и т. д. имеют большое значение для здоровья и долголетия.

Можно сказать, что теперь замечательные природные условия Абхазии полностью поставлены на службу человеку, а вредные моменты, характерные раньше для низменной прибрежной полосы, уже устранены в своей большей части. За годы советской власти природа Абхазии преобразилась.

Но не одни только климатические условия определяют возможность долголетия человека. Важнейшим фактором долголетия в Советской Абхазии являются материальные и трудовые условия жизни. Созидательный свободный труд народа способствовал изменению и оздоровлению природы Абхазии. Труд способствует также изменению людей, их здоровью и долголетию.

Субтропические культуры, разнообразие растений, превосходные фрукты, цитрусы и чудесный виноград не только являются дарами южной природы, это плоды неустанного человеческого труда. Глядя на апельсиновые, мандариновые, лимонные плантации, на деревья, высаженные стройными аккуратными рядами, кое-кто может подумать, что все здесь растет само собой, что выращивание цитрусов не требует особого труда. Это, конечно, далеко не так.

Потребовался гигантский труд, чтобы создать необходимые условия для выращивания цитрусов, отвоевать у природы и создать плодородную землю, обеспечить насаждение нежных цитрусовых плодовых деревьев, защищать их от холодных ветров и морозов. Весной и летом требует внимания каждое деревцо: надо перепахивать почву, подкармливать деревья удобрением, оберегать от вредителей. Иногда в Абхазии выпадает обильный снег, и на ветви деревьев ложится холодный белый пух. Тогда мужчины и женщины бережно стряхивают одну за другой тысячи ветвей. В иные ночи, в садах разжигают костры, ставят переносные грелки. Словно одеялами всю зиму покрыты молодые цитрусовые деревья пологими из сложенной в три слоя марли.

До революции по всей Грузии было всего 300 гектаров цитрусовых насаждений. Сейчас около 30 тысяч гектаров. Невозможным считалось выращивание своего чая. В Россию привозили чай из Китая, Индии, Цейлона.

Чай выращивает теперь большинство абхазских колхозов. Кроме того, для выращивания чая в Абхазии имеются специальные чайные



Дореволюционный Сухуми. Уголок в центре города.

совхозы. Собранные чайные листья перерабатывают местные фабрики. Свой советский чай пьют теперь во всех уголках Советского Союза.

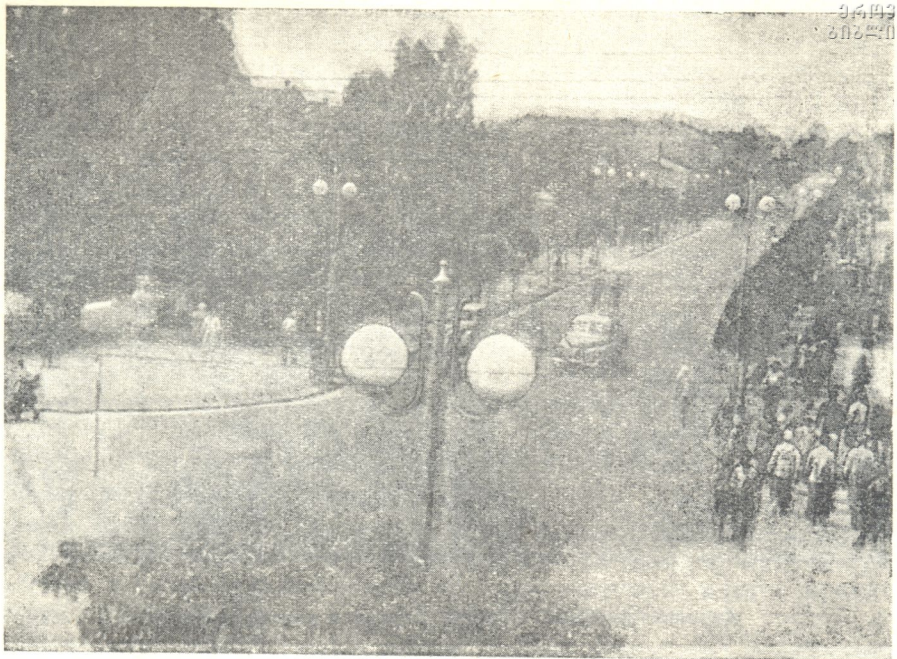
Все достигнутое сейчас, это только начало. Борьба за освоение плодородной почвы живописных долин и гор, строительство новых здравниц на морском побережье продолжается. Надо вложить еще немало труда, прежде чем вся природа здесь будет изменена по желанию народа. Имеющиеся победы в этой области — залог того, что намечаемые планы максимального освоения всех уголков Абхазии будут успешно выполнены. Благородный труд тружеников Абхазии по созданию самого прекрасного уголка на советской земле будет способствовать тому, что оздоравливающих факторов станет все больше, и число долголетних людей будет увеличиваться с каждым годом.

Пробором такого чудесного уголка уже сейчас является столица Абхазии — Сухуми. Это один из прекраснейших городов нашей страны с роскошной субтропической флорой. Это социалистический город-сад в наряде из вечнозеленых душистых магнолий, кипарисов, цветущих олеандров, огромного количества роз, хризантем, целых улиц, обсаженных рядами мушмулы, желтых мимоз, лавровых, камфорных и других деревьев самых причудливых форм, ласкающих взор. Они как бы приветствуют многочисленных гостей, которыми город переполнен летом и зимой. Этот замечательный город-курорт ежегодно украшается новыми жилыми и общественными зданиями, санаториями и домами отдыха. Он непрерывно украшается заботами общественных, партийных и советских органов, которые чувствуют себя хозяевами в доме, где всегда много гостей.

И другие города-курорты Абхазии — Гагра, Новый Афон, Гудаута, а также Очамчире, Ткварчели, Гали тоже хороши, уютны, приветливы и стараются выглядеть красивее, подражая своему столичному центру. И не только города, но и многие поселки и селения стали похожи на



საქართველოს
რესპუბლიკის
ხალხთა ბიბლიოთეკა



Тот же уголок в центре города Сухуми в настоящее время.

курортные центры и привлекают большие группы отдыхающих, которые приезжают сюда за тысячи километров. Село Окуми Гальского района, Тамыш и Киндги Очамчирского района, Гульрипш, Дранда и Кодори Гульрипшского района, Эшера Сухумского района, Лыхны, Приморский, Ахали Сопели Гудаутского района, Гантиади и Пицунда Гагрского района и многие другие населенные пункты Абхазии, имеющие каждый свои прелести, способствующие здоровью, всегда являются гостеприимными для отдыхающих.

Гостеприимство, радушие, приветливость, дружеское отношение и уважение к людям—отличительная черта народов Абхазии. И эта черта оказывает не меньшее влияние на здоровье и долголетие человека, чем климатические условия, в которых живет население Абхазии. Старейшие люди Абхазии подчеркивают эту характерную черту, когда указывают на основные факторы долголетия. Они говорят: здесь люди долго живут потому, что у них хороший общительный характер, хорошее жизнерадостное настроение, и в этом есть доля истины.





КАК ИЗУЧАЛИСЬ ДОЛГОЛЕТНИЕ ЛЮДИ АБХАЗИИ

Обследование производилось специальной экспедицией с участием врачей медицинских учреждений, на территории которых живут глубокие старики.

Большинство долголетних людей посещалось на дому. Там, где это было возможно, старика вызывали в амбулаторию. Наиболее интересных стариков (наиболее старых, наиболее при этом трудоспособных, чем-то особенно замечательных) клали на несколько дней в больницу, чтобы произвести более детальное, клиническое обследование (рентгеноскопию, электрокардиограмму, анализы). Все старики были опрошены и обследованы по специальной схеме:

1. Биографическая часть

- а) Фамилия, имя, отчество.
- б) Почтовый адрес, сколько лет здесь живет.
- в) Место рождения, где еще приходилось жить.
- г) Когда родился (дата) и чем подтверждается возраст.
- д) Состоит ли в браке. Сколько лет супруге, когда вступил в брак, сколько раз и сколько лет состоял в браке, сколько лет вдов.
- е) Сколько детей было всего, кто из них жив. Их возраст и занятие.
- ж) Сколько внуков, правнуков, праправнуков.
- з) Не было ли в роду (отец, мать, дед, бабушка, братья, сестры) долголетних людей.

2. Трудовая и общественная жизнь.

- а) Каким трудом занимался в разные периоды жизни. Какими профессиями владеет, какую из них считает основной, какую больше любит.
- б) Какую работу выполняет сейчас (производственную и домашнюю).
- в) Какую работу может выполнять в саду, огороде, во дворе, ухаживает ли за скотом, птицей, в какой степени сам себя обслуживает.
- г) Как долго может работать без перерыва.
- д) Какое участие принимает в общественной жизни, в художествен-

ной самодеятельности. Встречается ли с товарищами, соседями, участвует ли политическими событиями, бывает ли на собраниях, на заседаниях правления колхоза и т. д.

3. Условия жизни

- а) Условия жизни в прошлом и настоящем. На какие средства живет.
- б) Жилищные условия (сколько комнат, их кубатура, сколько человек в них живет, как обставлены комнаты).
- в) Санитарно-гигиеническое состояние, чистота жилища, чистота тела, одежды, как часто моется в бане.
- г) Характер питания в прошлом и настоящем (мясная, молочная, растительная, смешанная пища), какие ест фрукты, сколько потребляет меда, какие продукты и какие блюда считает любимыми. Режим питания.
- д) Потребление алкоголя в прошлом и настоящем. Много ли пьет вина.
- е) Курение в прошлом и настоящем (если курит, то затягивается ли при курении).

4. Состояние здоровья и самочувствие

- а) Чем болел в прошлом или болеет в настоящем, как и чем лечился. Часто ли болеет сейчас.
- б) Каково самочувствие сейчас и на что жалуется. Нет ли физических недостатков, не нуждается ли в уходе.
- в) волосяной покров (цвет, седина, облысение).
- г) Кожа, подкожная клетчатка и мышцы (тургур), полный или худой, нет ли признаков одряхления.
- д) Степень подвижности. Далеко ли может ходить. На какое расстояние совершает прогулки. Как часто и куда ходит.
- е) Зубы, сколько осталось и каких. Нет ли искусственных зубов.
- ж) Как сохранилось зрение. Не носит ли очков, что может делать без очков.
- з) Слух. Нет ли тугоухости.
- и) Сердечно-сосудистая система. Не отмечается ли артериосклероз.
- к) Состояние органов дыхания. Нет ли эмфиземы легких.
- л) Состояние желудочно-кишечного тракта (запоры, поносы, катары).
- м) Состояние нервной системы и психики. Как сохранилась память на прошлое и настоящее. Не отмечается ли тремор.
- н) Характер в прошлом и настоящем (веселый, мрачный, добродушный и т. п.).

Дальше при обследовании долголетних людей выяснялось:

- а) Считает ли он себя стариком.
- б) Сколько времени хочет еще прожить. Чего желает для себя в жизни.
- в) Что помогло, по его мнению, дожить до такой глубокой старости.

При обследовании каждого долгожителя обращалось внимание, как он выглядит внешне, старше или моложе своего возраста, насколько он бодр, что у него наиболее интересного. Все старики фотографировались среди окружающих, близких людей, за каким-нибудь ха-

рактерным трудом, чтобы по фотографии можно было судить о степени их жизнеспособности.

Так были обследованы 1216 человек в возрасте от 90 лет и старше во всех районах Абхазской АССР. Возраст 90 лет и старше был принят Академией наук УССР в 1937 году, когда в Абхазию направлялась I-я экспедиция по изучению долголетия. Этот же возраст был принят и для данного обследования в 1954 году.

Среди долголетних людей преимущественно женщины. Мужчин немногим больше 30 процентов. Вот цифры полового состава обследованных стариков. В Очамчирском районе из 997 долголетних людей мужчин только 207 человек. В Гальском районе из 413 долголетних людей мужчин только 77. В Гагрском районе из 120 долголетних людей мужчин только 43 и т. д. В городах долголетних мужчин еще меньше. Удельный вес мужчин среди городских долгожителей 20 — 25 процентов. Из 17 долгожителей гор. Сухуми мужчин только 4 человека. Подавляющее большинство долгожителей живут в сельских районах. В шести городах Абхазии: Сухуми, Ткварчели, Очамчире, Гагра, Гали, Гудаута долголетних людей всего 79 человек.

Обращает на себя внимание и то, что чем старики старше, тем меньше среди них мужчин. Это видно на примере обследования около 500 человек долголетних людей двух крупнейших очагов долголетия Абхазии — в Очамчирском и Гальском районах.

Вот таблица:

Р а й о н	90 — 94 лет			95 — 99 лет			100 лет и старше		
	всего	вт. ч.	%	всего	вт. ч.	%	всего	вт. ч.	%
		мужч.			мужч.			мужч.	
1. Очамчирский	174	72	41,0	68	25	36,0	45	10	22,0
2. Гальский	90	34	37,0	55	22	25,0	36	6	16,0

Большинство глубоких стариков — местные люди. Там, где они родились, там обычно и живут. Только 8,4% долголетних людей родились в других местностях и переехали сюда в разное время.





ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВОЗРАСТА СТАРИКОВ

В специальной литературе описано немало случаев необыкновенного долголетия. Особенно много рассказывают об англичанах. Если верить этим рассказам, то англичане могут прожить чуть ли не 200 лет и даже больше. Описан Фома Керн, умерший будто бы в возрасте 207 лет и переживший 12 английских королей. Священник Кентигерн из Глазго жил будто бы 185 лет. Описывают некоего Дженикса из Йоркшира, который неоднократно являлся в суд и под присягой давал показания о событиях, происшедших за 140 лет. Во время одного такого показания он умер в суде, якобы, в возрасте 169 лет. Рассказывают о знаменитом Томасе Паре, который жил 152 года, в 120 лет вторично женился на вдове, с которой прожил 12 лет и, по словам современников, был так бодр, что она не замечала его старости.

В списке английских долгожителей значатся еще некий Эсингам, умерший в возрасте 144 лет, почтовый служащий Тейлор, умерший в возрасте 134 лет, крестьяне Вильней и Доналто, которые прожили до 120 лет. Несколько страниц посвящены помещику Брауну, который, несмотря на дикий образ жизни, беспорядочное пьянство, ухитрился прожить больше 120 лет. Гарик Томас из графства Файр жил, как пишут, 108 лет.

Многое из жизни описанных стариков звучит анекдотично, и возраст их по меньшей мере преувеличен. И действительно, все эти рассказы о необыкновенном долголетии англичан были опровергнуты самой английской наукой. Английский ученый Гемфри решил проверить все факты долголетия, описанные в английской литературе. Он проанализировал жизнь большинства долголетних людей по их семейным биографиям и документам, но не нашел ни одного англичанина, который прожил бы больше 110 лет.

Такие случаи были и в других странах. Много преувеличенных сообщений можно найти о «необыкновенном» долголетии в Австралии, Швеции, Франции, Ирландии. Поэтому наука очень осторожно относится к сообщениям о возрасте глубоких стариков, не принимает их на веру; в каждом отдельном случае проверяет, старается выяснить возраст старого человека возможно более точно.

Как происходит определение возраста наших стариков? Определять возраст старых людей оказалось лучше всего по их семейной биографии и историческим событиям, свидетелями которых они были.

Старушка Матуа Сима Чичиновна на вопрос: «А сколько вам лет?» — ответила: «Кто его знает, люди говорят — 105». Сама она точно не знает — документов о возрасте не имеется. Ее спросили тогда: «А сколько лет вам было, когда вы замуж вышли?» Это она помнит хорошо: «Восемнадцать». «Дети сразу пошли?» — «Через 2 года». «Сколько у вас детей было?» — «12 человек». «Сколько лет старшему?» — «Умер». «Второму?» — «Умер». «Третьему?» — «Тоже умер». «А четвертому?» Четвертый оказался жив. Вот он здесь. Ему 74 года.

Ошибки в его возрасте быть не может. У него есть документ о рождении. У него есть дети, внуки, все грамотные, все точно знают, сколько кому лет. Исходя из возраста ее четвертого сына, легко удалось установить возраст ее самой: 74 + 18 (возраст, в котором она вышла замуж) да сын этот у нее четвертый. Родился он через 10 лет после замужества. Значит старушке Матуа Симе Чичиновне 102 — 103 года.

Другой пример. Дбар Шамся Мусовна родилась в селе Мугудзырхва, сейчас живет в селе Блабурхва Гудаутского района. Числится в возрасте 94 лет. Дети уверяют, что ей 110 лет, а возможно и больше. Исследовали ее семейную биографию. Оказалось, она вышла замуж в возрасте 20 лет. Через 5 лет муж привез ее в Блабурхву. Помнит, что не хотела ехать, ибо была накануне родов первого ребенка, сына, он сейчас жив. Ему 81 год. Так установили, что старушке Дбар Шамсе Мусовне не 94, а 106 лет.

В селе Маджарка Гульрипшского района живет старик Янукян Минас Арутюнович. Говорят, что ему 114 лет. Документов нет. Выяснили его семейную биографию. Женился он в 1863 году и через год у него родилась дочка Варвара, которой сейчас 90 лет. Она жива. В 1869 году родилась другая дочь, Зонак, которой сейчас 85 лет. Живет в Цебельде того же района. А в 1895 году родился сын Акоп, которому сейчас 60 лет. Живет здесь, есть документ о рождении. Всех детей у старика было 10. Живы четверо, возраст всех подтвержден. Потомков у старика с внуками, правнуками и праправнуками 104 человека. Их возраст соответствует показаниям их родителей, дедов и бабок. Так установлено, что старик Янукян Минас Арутюнович родился в 1840 году и ему действительно 114 лет.

Бывают случаи, когда очень старые люди, у которых обычно нет документов о годе рождения, и которые сами не помнят точную дату рождения, указывают округленные даты. Им записывают возраст округленно — 90, 95, 100, 105 лет и т. д. Бывает, что по разным соображениям старые люди не хотят указывать своего возраста. Есть глубокие старики, которые по разным соображениям дают заведомо неправильные сведения о своем возрасте. Во время первого обследования абхазских долгожителей в 1938 году один старик 108 лет заявил, что ему только 95 лет. И даже сердился, когда стали выяснять его действительный возраст. Когда было доказано, что ему не может быть 95 лет, ибо его старшей дочери 81 год, он вынужден был признать, что ему действительно 108 лет, но сказал, что не хотел бы, чтобы об этом все знали, ибо он собирается жениться.

Бывают случаи, когда, наоборот, преувеличивают возраст старика. Но это делают не сами старики, а окружающие. Живет в селе человек в возрасте около 90 — 100 лет, и люди, не зная точно его возраста, при составлении каких-либо документов о населении, записывают ему возраст округленно 100 лет. Практического значения это преувеличение не



имеет, но при определении возраста старика во время обследования создает путаницу.

Определение возраста по семейной биографии возможно во всех случаях. Оно не представляет собой ничего сложного, за исключением тех редких случаев, когда старики одинокие, живут одни, и никто не может помочь исследователю разобраться в семейной биографии долгожителя.

Следует отметить, что прекрасная память стариков, особенно на прошлое, позволяет пользоваться способом определения возраста «по историческим событиям», как очень точным и надежным. Вот характерный случай. Жил в селе Леселидзе старик Парменов Иван Андросович, 113 лет. Документов о возрасте не было. «Почему вы считаете, что вам точно 113 лет? Как это можно проверить?» И он рассказал нам: «Помещик, у которого я был крепостным, меня приятелю своему в карты проиграл. Тот привез меня к себе в имение и в день свадьбы своей дочери подарил меня ей в качестве лакея. Стал я у молодой барыни лакеем. Ей было 20 лет и мне было 20. Хорошо это помню, Вскоре молодая барыня с мужем уехала за границу и меня с собой взяла. Через 2 года у них родился сын. Когда ему исполнилось 18 лет, его решили отправить в Петербург учиться в Пажеский корпус. Значит, мы за границей прожили 20 лет. А когда оттуда уехали, мне было 40 лет. Барыне тоже было 40 лет. Я это помню, потому что она перед отъездом бал устроила в честь дня рождения, не моего, а своего, конечно. А в Петербург мы вернулись в тот самый день, когда убили царя Александра II. В каком это году было, считайте».

Старик считал правильно. Царь Александр II был убит 1 марта 1881 года, 73 года назад. А Парменову в это время было 40 лет. Значит в 1954 году ему было действительно 113 лет.

Во всех случаях способы определения возраста стариков по семейной биографии и историческим событиям, иногда в комбинации друг с другом и с документальными данными, а иногда и с показаниями ближайших пожилых соседей, давали возможность проверить и точно определить возраст большинства долголетних людей Абхазии. А так как в обследованиях стариков принимали участие местные врачи, на территории которых живут долголетние люди, а во многих случаях и работники сельсоветов, правлений колхозов, учителя, помогавшие собирать все данные о долголетних людях, то трудно себе представить, чтобы в определении возраста обследованных стариков были серьезные ошибки. Есть все основания считать приведенные материалы обследования возраста долголетних людей вполне достоверными.





НЕОБЫЧАЙНАЯ СТАРОСТЬ

В результате успехов социалистического строительства в Абхазии, заботы партии и правительства об улучшении жизненных условий народа число долголетних людей непрерывно растет. По данным Статистического управления Абхазской АССР, долголетних людей в возрасте 90 лет и старше сейчас живет здесь 2144 человека. Со времени переписи населения в 1926 году число долголетних людей в Абхазии увеличилось в два с лишним раза. Наибольшее число долголетних людей сейчас в Очамчирском районе — 1165 человек, в том числе в г. Ткварчели — 31 чел. В Гальском районе — 403, в Гудаутском районе — 174, в Гагрском — 121, в Гульрипшском — 134 и в Сухумском — 139 человек.

Долголетних людей много среди всех национальностей, населяющих Абхазскую республику. В Абхазии живут абхазцы, грузины, армяне, русские, украинцы, эстонцы, болгары, греки, поляки, турки, негры и другие.

В 1927 году в Советский Союз приезжал известный французский писатель Анри Барбюс. Будучи в Абхазии, он посетил в селе Латы крестьянина Николая Шанковского, которому было почти 140 лет. Родители его были поляками и привезли его сюда еще ребенком. В Абхазии он всю жизнь работал пастухом у местных богачей. Здесь он женился и имел много детей. Анри Барбюс застал его женатым на третьей жене, которой шел тогда 82-ой год, а самой младшей дочери минуло 26 лет. Таким образом, он не прекращал половой жизни в возрасте 110 лет. Барбюс был удивлен его бодростью, живостью движений, звучным голосом и ясными глазами. В 140 лет он продолжал трудиться в своем хозяйстве, сам выполнял всю домашнюю работу. Он был неутомим в ходьбе, ездил верхом, любил купаться. Николай Шанковский прожил 151 год. Анри Барбюс написал об этом необычайном старике статью в газету «Правда» и опубликовал статьи о долголетии в Абхазии во многих газетах и журналах Франции и других стран.

Из газет впервые стало известно имя другого старейшего жителя Абхазии Тлабгана Кецаба. 15 апреля 1953 года газета «Известия» сообщила, что колхозники селения Гали отпраздновали 132-летие своего старейшего жителя Кецаба Тлабгана. Он живой свидетель многих исторических событий XIX века. Он первым поселился в Гали и у него там сейчас больше 135 потомков. Несмотря на преклонный возраст, старик видел, слышал и хорошо помнил события, которые произошли более 100 лет назад.

В сборнике «Старость», изданном Академией наук УССР в 1940 году, описана беседа с Тлабганом Кецаба. Рассказ свидетельствует об



Тлабган Кецба в возрасте 132 лет с праправнуком.

исключительной памяти человека такой глубокой старости, о его ясном сознании и нормальной психике. Он рассказал, что во время его детства были кровавые местные войны. Он ушел в леса и стал жить в одиночестве. Охотился на медведей, туров, диких кабанов и коз. Он был прекрасным охотником и хорошим ходоком, мог пройти около 80 — 90 км. в день. В дремучем лесу он расчистил поляну, где стал сеять гоми (кукурузы тогда еще не знали), устроил себе там жильё. Людей кругом не было. Лет 60-ти от роду Кецба женился. Возле его домика стали селиться другие люди. С течением времени образовалось село, затем городок, получивший название Гали. Теперь это один из районных центров Абхазской АССР.

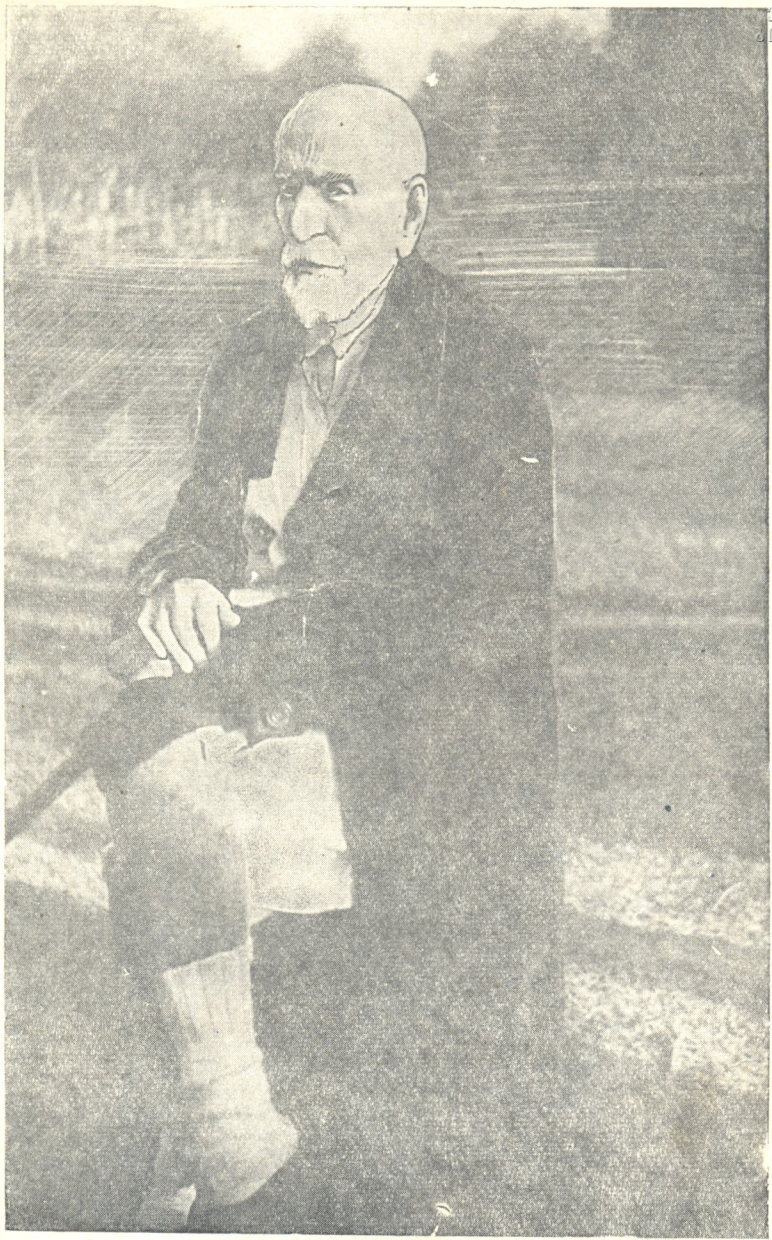
Женат он был один раз и имел 5 дочерей и 2-х сыновей. Старшие дети умерли. Четверо сейчас живы. Старшей Марии — 80 лет, Софии — 78, Анете — 76 и Будге — 74. У него 67 внуков и внучек, более 100 правнуков и правнучек. Всю жизнь он провел на одном месте, никуда не выезжал. Занимался сельским хозяйством и плотничал. Кецба стал одним из первых колхозников Абхазии.

Обычная его пища была та же, которую едят все. Старик очень любил фрукты, особенно виноград. Из своего винограда сам делал вино, но пил его немного. Последнее время совсем перестал пить вино, а водки никогда не пил, не курил, считая, что это очень вредно. Он охотно бывал в обществе, где его любили за веселый нрав. Был хорошим танцором и певцом. Отличался спокойным характером, ни с кем не ссорился. Никогда ничем не болел. Всегда чувствовал себя хорошо. До самой смерти делал прогулки в 3 — 4 километра.

Людьми необычайной старости славится Очамчирский район. В сборнике «Старость» подробно описан старейший житель с. Тамыш Ашхангери Бжания, 138 лет. Он считался знатоком абхазской старины и был одним из самых старых людей Абхазии. Местные люди говорили, что с него можно было бы писать картину «Бессмертие народа». Он был жадным до всего нового. С любопытством рассматривал самолет, был



Потомство Тлабгана Кеца. Внуки, правнуки, праправнуки, пять поколений. Снято в 1940 году.



Ашхангери Бжания в возрасте 138 лет.

взволнован электрическим светом. Рассматривая однажды картину, сказал художнику: «Очень красиво, а вот почему людей нет на этой картине? Растут ивы — их насадил человек. Вот школа — ее построил человек. Человек обязательно должен быть. Разве ты не любишь человека?».

К Ашхангери Бжания приезжали писатели, журналисты, научные

работники, советские и иностранные. Гости хотели ознакомиться с жизнью и творчеством старейшего сказителя, участника хора столетних людей Абхазии.

В 1937 году к нему приехали научные работники Украинской академии наук. Их беседа с ним записана. Он рассказал, как строили Военно-Грузинскую дорогу в 1842 году. Женился он в возрасте 60 лет на 30-летней женщине. «Борода седая уже была». С женой прожил 50 лет и имел 9 детей, из которых четверо живы. После смерти первой жены был женат еще дважды, но детей не имел. Рассказывал, что раньше отличался исключительной физической силой, обладал большой работоспособностью, много трудился, был хорошим наездником и стрелком, много охотился, пользовался уважением и популярностью среди односельчан. По характеру был очень добрый, спокойный, любил общество, избегал одиночества. Никогда не раздражался. Ни с кем не ссорился. Ел все, особенно мясо. Летом ел больше молочно-растительную пищу, а зимой мясную. Горячее ел редко. Вино пил, но немного. Пьяным никогда не был. В молодости курил, но бросил лет 50 назад. Сейчас плохо слышит. Память плохая стала. «Положу что-нибудь и не помню где». Стариком себя считает лет шесть. «Ноги ниже колен слабы стали». Спит на свежем воздухе. Днем не спит никогда. Во рту все зубы сохранились в полной целостности...

Ашхангери Бжания умер в 1947 году.

Много было написано и о другом замечательном старике Мамсыре Киут из с. Киндги Очамчирского района. Точный возраст его никто не знал. Многие газеты и журналы, которые о нем писали, утверждали, что ему 140, 145, даже 152 года. Он работал в колхозе, выполнял несложную, легкую работу, отличаясь аккуратностью, дисциплинированностью. Отмечали, что не было случая, чтобы он не вышел на работу; что он настойчив в труде, любил работать и всегда заботился об интересах общественного хозяйства. Вместе с ним в цитрусовом саду и на чайных плантациях работали 43 члена его семьи. Указывали, что Мамсыр Киут — свидетель многих памятных событий истории нашей Родины и односельчане часто слушали его воспоминания о тяжелых временах крепостничества, о вторжении турок в Абхазию и т. д.

Путем изучения биографии Мамсыра Киута было установлено, что он родился в 1818 году. Вырос и провел всю свою жизнь в селе Киндги. До 7 лет мать кормила его грудью. «Бывало уходил с пастухами в лес, потом вспоминал, что кушать хочу и спешил домой мамину грудь сосать», — рассказывает Киут. До 25 лет он был на положении малолетнего. Только иногда ездил с пастухами, принимал участие в играх, бывал на свадьбах, похоронах, время проводил очень весело. Когда ему исполнилось 25 лет, ему поручили обязанности пастуха, и он стал пасти коров, баранов и коз.

Физически крепким Мамсыр Киут никогда не был. Но он жил в хороших условиях, работал много и с удовольствием, хорошо отдыхал. С возрастом окреп, поправил свое здоровье. Очень любил охоту на диких животных, совершал продолжительные прогулки. Отличался спокойным нравом, добрым общительным характером, отзывчивостью к чужому горю. Всегда был жизнерадостным, имел много друзей, любил веселиться в обществе, петь песни, которых знал множество. Когда ему исполнилось 45 лет, он женился. Зажил семейной жизнью. Жена умерла в 1926 году. Всех детей у него было 12. Сейчас живых — 8.

У него всегда был хороший аппетит. Ел много молочно-растительной пищи, ел также много мяса. Любил острые, кислые и пряные блюда, приправлял пищу перцем и перечным соусом, горячую пищу ел редко. Любил пищу холодную или немного теплую. Очень любил виноград, инжир и хурму. Вина пил мало. Жажду утолял мацони или медовым напитком, никогда не курил. Образования не получил. Умел говорить только по-абхазски. Изредка болел малярией. Во рту все зубы целы, белы и крепки. Обследование Мамсыра Киута показало, что до глубокой старости он был полон энергии, жизнерадостности, владел живой образной речью, отличался прекрасной памятью и охотно рассказывал о своем прошлом. До последних дней своей необычайной жизни он отличался добросердечием, трудолюбием и ясностью мысли.

Во время Великой Отечественной войны, когда Киуту было 126 лет, он взял на воспитание русского мальчика 2-летнего сироту Геню Никитина, сына ленинградского слесаря. Эта трогательная история говорит о благородных чертах советского патриотизма и дружбе народов.

Отец Гени Никитина был убит на заводе во время бомбежки в 1942 году. Ребенок в это время находился рядом. Мать принесла его на завод, оставила в цеху с отцом, а сама пошла за продуктами. Немало людей погибло во время этого фашистского налета, а ребенок спрятался и остался жив. Мать Гени умерла от голода, а его взяли в детский дом. Когда из Ленинграда вывозили детей-сирот, взяли и Геню. Сирот направили в Абхазию. На пароход, везущий детей, напали у берегов Сухуми фашистские стервятники. Они бомбили и обстреливали незащитное судно, которое шло под флагом Красного Креста. К горящему пароходу устремилось с берега много лодок. Местное население спасало тонущих детей, перевозило их в город. Одну лодку перевернуло взрывной волной. Многие погибли. Геню вытащили из воды, и он снова остался жив. Он отделался только сильным испугом и был доставлен на приморскую набережную.

В Сухуми жила внучка Мамсыра — Леля Киут-Паразия. Муж ее Константин Паразия сражался в рядах Советской Армии, а она была заведующей библиотекой воинской части. Услышав, что привезли сирот из Ленинграда, Леля захватила побольше продуктов и поспешила к набережной. Местные жители окружили детей, кормили их и ласкали. Во многих абхазских домах в этот день праздновали прибавление семейства; русские дети входили в дома абхазцев, как в свои родные дома.

Леля присела на скамейку, где сидела девочка лет 12 и совсем маленький мальчик. Ему было только 2 года, и он был настолько истощен и напуган, что не мог есть. Леля осторожно стала его кормить, по кусочку клала ему пищу в рот и сама плакала. Девочка подошла, посмотрела на Лелю и сказала мальчику: «Геня, это твоя мама. Твоя мама пришла». Мальчик широко раскрыл глазенки и крепко обнял Лелю.

Леля была потрясена. Она почувствовала, что никому не отдаст этого худенького мальчика, прижала его к себе и побежала с ним в город. За ней поспешила женщина в белом халате, догнала ее и сказала, что так детей брать нельзя, что для усыновления ребенка есть известные правила. Они пошли в городской Совет. Леле было всего



Один из старейших жителей Абхазии Мамсыр Киут из с. Киндги Очамчирского района. Снят в возрасте 143 лет с приемным внуком Геней 3 лет.

18 лет. Она только что вышла замуж. Для усыновления ребенка требовалось согласие и ее мужа, а он на фронте. Но Леля нашла выход, усыновила мальчика на имя родителей и стала его сестрой.

Она повезла Геню в село Киндги. Дома рассказала все, что знала о мальчике. Мать выразила опасение. Мужчины на фронте, семья большая, малышу нужен уход, сможет ли она уделять ребенку должное внимание.

В это время пришел старый Мамсыр Киут. Он выслушал все и сказал: «Этот мальчик счастливый. Он к нам в дом счастье принесет, и мы ему счастье дадим. Беру его к себе. Русские люди — хорошие люди, они мне братья родные. Воспитаю русского внука. Еще один хороший человек на земле жить будет».

Геня Никитин обрел замечательного дедушку, который заменил

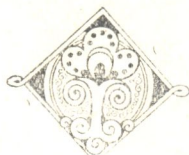


Леля Киут и Геня Киут в 1954 году

ему отца и мать. Он ходил с ним по садам, огородам, поднимался в горы. Нередко дедушка брал его с собой в колхоз. День за днем дедушка Мамсыр раскрывал перед Геней жизнь во всей ее привлекательной красоте.

Геннадий Киут рос крепким, любознательным мальчиком, радовал своими успехами и развитием. Учиться он пошел в абхазскую школу, которая стала ему родной, несмотря на то, что среди абхазских детей он выделялся чисто русской внешностью. Заботами Мамсыра Киута, своих приемных родителей и сестры Лели, Геня жил очень хорошо, радовал окружающих своим трудолюбием, послушанием и успехами в учебе. Учился он всегда отлично.

Очень горевал, когда умер его любимый дед. Сейчас Геня Киут живет в семье младшего сына Мамсыра Киута — колхозника Дидина Мамсыровича Киута в селе Киндги. Учится он в 9 классе средней школы, очень любит свою сестру Лелю, часто приезжает к ней в гости в Гудауты, где она живет с мужем и детьми. Они бережно хранят снимок, на котором 2-летний Геня сфотографирован на руках 126-летнего Мамсыра Киута, завещавшего своему русскому внуку также прожить не менее 100 лет.





СТАРИКИ ЭПОХИ СОЦИАЛИЗМА

О чем говорят факты необычайной старости в Абхазии? Во-первых, они свидетельствуют о том, что человек может жить очень долго, во всяком случае, вдвое дольше, чем большинство людей живет сейчас. Эти факты еще и еще раз подтверждают, что люди могут жить 100 — 120 — 150 лет и могут быть при этом здоровыми, трудоспособными, сохранять бодрое, жизнерадостное настроение.

Во-вторых, факты эти показывают, что возраст 120 — 150 лет — явление в настоящее время очень редкое. Из 2144 глубоких стариков Абхазии старше 100 лет всего 270 человек, а старше 120 лет всего 11 человек. Возраст большинства современных долгожителей главным образом до 100 лет и немногим старше. И если общее количество долголетних людей увеличилось здесь за последние 30 лет всего в 2 раза, то количество стариков 90 — 94 года увеличилось в три раза. А количество стариков 95 — 99 лет увеличилось больше чем в пять раз.

Эти цифры предельно ясно указывают, что рост долголетия начинается при социалистическом строе, который создает условия для prolongации жизни. Чем это можно объяснить? Изменились условия жизни, улучшилось материальное положение людей, жить стало легче, радостнее, интереснее, здоровее и долголетие становится массовым явлением.

Надо иметь ввиду, что старики, которым сейчас 120 — 130 лет, были долголетними еще до революции. Людей такой необыкновенной старости в условиях царизма не могло быть много. Их насчитывались единицы. Прошлая жизнь очень рано делала людей старыми, дряхлыми. Если бы не советская власть, то вряд ли такие старики дожили до необычайных лет.

Об этом рассказал колхозник Авидзба Кадир Дигович, из села Моква Очамчирского района, в возрасте 137 лет. Он родился в 1815 году, за 10 лет до восстания декабристов, и пережил многих царей. У него сохранилась прекрасная память, но о прошлом он рассказывает неохотно. «Много я пережил на своем веку, но стоит ли вспоминать горькое время. Это невеселые воспоминания. Вообще какая была раньше жизнь? Во всей общине ни одного грамотного человека не было. Мрак. Свет пришел только с Советской властью. Но я был тогда уже полумертвым человеком, силы мои ушли. Был я в тягость себе и окружающим, с трудом ноги передвигал. Лежал больше и смерти ожидал.



• Немсадзе Кузьма Спиридонович в возрасте 97 лет.

Советская власть вернула мне жизнь. Землю у князей отняли. Долги наши, в которых мы были по уши, ликвидировали. И дети, и внуки мои получили возможность работать по-настоящему на себя, и жизнь наша расцвела. Потом колхозы организовали. Я перестал быть в тягость родным и себе. Перестал дожидаться смерти. И мой труд понадобился. Мой трудовой опыт стали уважать, и мне нашлась работа по силам и по душе. Садоводом стал, цитрусы и плодовые деревья выращивал; старые сады поднял и новые насадил. Больше ста лет мне было, а как будто молодость вернулась. В 1940 году в Очамчирском районе стрелковые соревнования были, я принимал в них участие, первое место занял».

Число таких глубоких стариков все уменьшается. Трудности, ко-

торые они пережили при царизме, подорвали их здоровье до такой степени, что даже самые лучшие условия, в которых они находятся сейчас, серьезно ограничивают их жизнеспособность.



Гулуа Эстате Тутуевич.

Столетний мичуринец Гальского района. „Правда“ писала: „У Гулуа не только замечательный сад, но и замечательная биография“.

Иное положение у стариков, которым сейчас 90 — 100 лет и которые составляют подавляющее большинство долголетних людей Абхазии. Эти старики ко времени революции были в возрасте 50 — 60 лет.

Известный в Гальском районе 100-летний садовод-мичуринец Гулуа Эстате Тутуевич рассказывает: «Я родился в 1856 году. Смолоду я был крепостным у князя Дадиани в Зугдиди. Дома своего не было. Скитался по чужим дворам. Натерпелся побоев и издевательств. Дворянская молодежь всегда старалась ударить крепостного просто от нечего делать, чтобы потешиться.

Я очень хотел учиться. Завидовал грамотным «панычам». Гувернантка князя Дадиани тайком учила меня читать по-грузински и по-русски. Но когда господа об этом узнали, они выгнали ее, а меня избили до полусмерти, чтобы знал я свое место. Я убежал в лес, расчистил кусок земли в самой глуши и долго жил в полудиком состоянии.

Жизнь в лесу среди природы научила меня понимать и любить растительность, особенно полезную, и я стал разводить сад. Где увижу дичок плодового дерева, делаю прививку и с удовольствием наблюдаю, как меняется дерево, как из диких становятся культурными местные яблони и груши.

Но князья не любили, когда человек свободно живет. Выгнали меня с насаженного места; опять я стал скитаться, опять почувствовал крепкую господскую руку. Не я один терпел. Но я вкусил свободной жизни без господ и теперь не хотел им подчиняться. За участие в революционном движении 1905 года в тюрьму попал, потом в ссылку в Сибирь. Октябрьская революция вернула меня в родные места. Я был уже 60-летним стариком, больным и дряхлым. Но советская власть утроила мои силы. Ведь я был уже не рабом, никто не тыкал мне кулаком в зубы. Я получил возможность зажить по-человечески. Мне дали землю, помогли построить дом, избавиться от горя и нужды. Назначили мне персональную пенсию. Отовсюду почет и уважение.



СЕМЕЙНАЯ ЖИЗНЬ БЛАГОПРИЯТСТВУЕТ ДОЛГОЛЕТИЮ

Характерно, что среди долголетних людей, как правило, не бывает холостяков, ни среди мужчин, ни среди женщин. Только в одном случае в селе Шрома Сухумского района оказалась незамужняя старушка 90 лет — Кардава Фатина Гудуловна. Она никогда не была замужем, живет на иждивении племянника. Другого такого случая среди двух тысяч долголетних людей Абхазии не обнаружено. Все долголетние старики живут, как правило, хорошей, дружной длительной семейной жизнью.

Многочисленные высказывания стариков, изучение их прошлого и настоящего свидетельствуют о том, что семейная жизнь благоприятствует их здоровью и долголетию. Семья организует, нормализует жизнь человека. В семье о человеке наилучшая забота. Нет в семье разболтанности, беспорядочности, присущей холостяцкой жизни. Нет в семье случайных заболеваний, которые порой наблюдаются у холостяков. Семейное положение очень благоприятно для человека. И когда у старика спрашивают: «Что, по вашему мнению, способствовало тому, что вы так долго живете и хорошо себя чувствуете?». Он среди других факторов, содействующих его долголетию, обязательно указывает: «Хорошая семейная жизнь. Хорошая у меня жена, дети, внуки, правнуки. Я очень доволен своей семьей, радуюсь счастьем своих детей и внуков. Они придают мне в старости хорошее самочувствие, они заботятся обо мне, ни в чем я нужды не знаю, в таких условиях хочу жить еще много лет».

Многие абхазцы и долгожители других национальностей, живущих в Абхазии, женились очень поздно. Вступление в брак в возрасте 40 — 50 лет считалось обычным явлением.

Долголетние люди нередко состоят в браке 50 — 70 — 80 лет. Немало случаев, когда живы муж и жена. Причем муж обычно старше жены на 20 — 30 лет. В Гагра живет старик Заркуа Константин Кириллович, женился он в 48 лет. Сейчас ему 94 года, жене 61 год. У них взрослые дети, о которых им заботиться уже нечего, и они заботятся друг о друге. Он считает свою жену совсем молодой, а она всю любовь и заботу перенесла на мужа, всячески за ним ухаживает. Он внешне выглядит очень молодо, одевается, как принято у мужчин,



Супруги Калайджан: Александр Вартанович, 94 лет, и Анна Петросовна, 92 лет. Живут вместе 72 года, поколение их составляет около 60 человек (село Алахадзы Гагрского района).

щегольски: сапоги узкие, брюки-галифе, френч, подпоясанный узким пояском, на голове неизменная папаха. Когда он выходит погулять на улицы города, тщательно выбритый, подтянутый, редко кто скажет, что этому человеку скоро будет 100 лет.

У него две дочери, одна зубной техник, другая библиотекарь районной библиотеки, сын — офицер. К ним часто приходит молодежь. Он вместе со всеми поет, играет, веселится, даже танцует. Любит рассказывать истории из прошлой жизни. Надо отметить, что семья Заркуа талантливая, музыкальная семья, какие в Абхазии встречаются часто. Они организовали самодеятельный семейный хор, который нередко выступает на разного рода олимпиадах. И старик, и его жена в этом семейном хоре первые запевалы. «В моей семье, — говорит Константин Заркуа, — трудно постареть. Среди молодых я стараюсь не отставать от жизни, не поддаваться старости».

Харибава Бахва Тутуевич, 106 лет, из села Алахадзы Гагрского района. женился снова в возрасте около 80 лет. До сих пор живет семейной жизнью. Он говорит: «Человек один жить не может. Очень тяжело в старости оставаться одному. Не надо осуждать человека, который женится в старости. Дети, внуки, правнуки вырастают, уходят из дома, живут своей жизнью, своими интересами. Если бы я остался один, я бы скоро умер. А есть жена, мне легче и веселее. Я могу с ней поговорить, мне надо что-то делать для хозяйства, сделать что-нибудь для жены. Она тоже делает все, что для меня нужно. Никто не окажет старику столько внимания, сколько жена, никто не может быть так близок, не поймет старого человека, как поймет его жена, старый друг».



Харибава Бахва, 106 лет, с внуком (село Алахадзы Гагрского района).

У меня много родственников. Все они приходят в гости, оказывают помощь, почет и уважение. Но если бы у меня не было семьи, я был бы у кого-то на иждивении, сразу почувствовал бы себя стариком, которому ничего делать не нужно, который все в жизни уже сделал и теперь только должен лежать и ждать смерти».

В селе Лыхны Гудаутского района в колхозе им. XIX партсъезда живет колхозник Каэтан Жагва Есламович, 90 лет. Он был женат несколько раз. В последний раз он женился в 80 лет и сейчас живет с женой.

Однако между супругами не всегда есть большая разница в возрасте и не все в Абхазии женились поздно. Встречается немало долголетних стариков, которые женились очень рано и живут вместе до самой глубокой старости. Вот, например, колхозник Нармания Атала Сосранович, 106 лет, из села Нижние Баргеби Гальского района. Женился он в возрасте 22 лет, жене сейчас 96 лет. Они живут вместе более 80 лет. У них свой дом, сами хозяйничают. Он рубит дрова, за скотом присматривает, обрабатывает кукурузу, огород, за садом ухаживает. Она убирает в доме, варит пищу. Совместная жизнь поддерживает их силы, здоровье и хорошее самочувствие.

В Гудаутском районе, в селении Блабурхва, живут супруги Барциц Табаг Османович и Химжаж Абаджовна. Они одного возраста — им по 90 лет. В браке состоят 71 год. В селе Поквещи Очамчирского района живут супруги Хашба Саат Балиевич, 99 лет, и Казерхан Давидовна, 98 лет. Состоят в браке 80 лет. В Гудаутском районе, в селе Ахали

Сопели, в колхозе им. Орджоникидзе живут супруги Цихисели. Мужу 101 год, ей 96 лет. Состоят в браке 77 лет.

Долголетние супруги, совместная долгая жизнь которых продолжается много десятков лет, в Абхазии встречаются часто, в каждом районе. Вот некоторые из них:

Район	Селение	Фамилия супругов	Возраст	
			мужа	жены
Очамчирский	Охурей	Лагвилава	91	90
"	Охурей	Харчилава	93	91
"	Квитоули	Гогохия	93	94
"	Джгерды	Амицба	94	90
"	Тамыш	Ануа	94	92
"	Нижняя Бедия	Гварамия	95	94
"	Нижняя Бедия	Джинджолия	104	95
"	Нижняя Бедия	Чолария	109	94
"	Члоу	Инапшба	90	94
Сухумский	Бирцха	Харашвили	105	96
Ткварчели	Абгигдава	Кварчия	91	91
"	Джаптуха	Шакал	102	101
Гагрский	Лузани	Гоциридзе	94	94
"	Хеввани	Карагульян	95	96
"	Хеввани	Цулая	97	94
"	Гангиади	Даржания	99	92
Гульрипшский	Кодори	Берулава	97	92
Гудаутский	Средняя Мцара	Пилосян	92	90
"	Приморское	Гришко	90	90
"	Лыхны	Пилия	95	91
"	Мамыд	Сичинава	90	80
"	Ахали Сопели	Цихисели	101	96
"	Дуриш	Герзмава	100	94
"	Бармыш	Бения	91	91
"	Цанигвари	Трапизонян	90	90
"	Онданирва	Агрба	98	91

Здесь указана только часть таких стариков. Долголетнее супружество не редкость. Было бы желательно провести специальное обследование их. Как видно, не наследственность, а материально-бытовые условия и образ жизни определяют долголетие человека. На примеры долголетия обоих супругов указывал еще основоположник науки о долголетию человека, великий русский ученый Илья Ильич Мечников. Он обратил внимание на то, что при обследовании глубоких стариков, в их роду долголетних людей не оказывалось. Редко встречаются старики, у которых родители и деды жили долго. Мечников указывал, что наличие долголетнего супружества прямо опровергает влияние наследственности



Долголетние супруги Гогохия: Павел, 94 лет, и Зейне, 91 года
(село Чубурхиджи Гальского района).

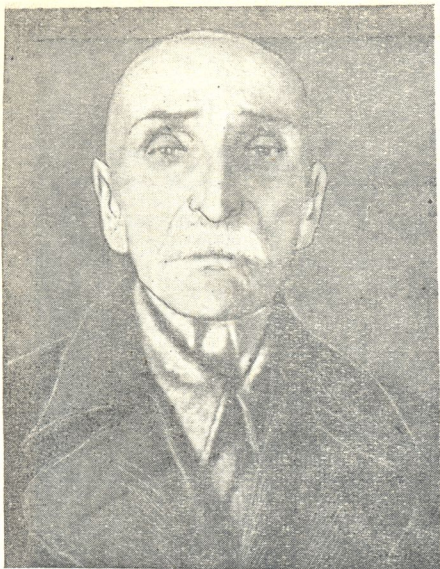
на долголетие человека. Муж и жена не родственники. Наследственности нет. А долголетие есть. Значит, долголетие не от наследственности. Если у мужа и жены одинаковый образ жизни, они, при прочих равных условиях, могут оба долго жить.

Следует обратить внимание на то, что у долголетних людей обычно большое поколение. Во многих семьях долгожителей есть 10 — 15 детей. Это обычное явление. Из обследованных стариков редко у кого было меньше 10 детей. Большинство семей многодетные. И чем семья более многодетная, тем самочувствие матери лучше. Ниже будут приведены подробные данные о состоянии здоровья долголетних людей. Здесь следует только упомянуть интересный вывод из обследования долголетних женщин: чем больше женщина родила детей, тем она в старости здоровее.

Из всего числа детей в семьях долгожителей ко времени обследования живых было больше половины. У долгожителей много внуков, правнуков, праправнуков. Их бывает 50 — 70 — 100 человек и даже больше. Все долголетние люди живут в окружении многочисленной родни. Одинокие долгожители встречаются крайне редко.

Известно, что хорошее самочувствие вообще очень благоприятно для сохранения здоровья, оно содействует и продлению жизни человека. А счастливая семейная жизнь поддерживает хорошее самочувствие стариков. В Абхазии много стариков, которые прожили семейной жизнью 60 — 70 — 80 лет, отмечены случаи и 100-летней совместной жизни супругов.

Вот замечательный пример долголетнего брака. В селе Ачандара Гудаутского района жил глубокий старик Инапха Хджадж Мытович, 122 лет. Когда он был ребенком, родители увезли его в Турцию. Юношей он вернулся и вскоре женился. Прожил он с женой 100 лет. Торжествен-



Шамугия Нестор Казакович, 104 лет, и его жена Анета Тутуевна, 101 года.

но был отпразднован столетний юбилей супружеской жизни. Но через несколько месяцев жена умерла. Ей было 119 лет.

В селе Гвада Очамчирского района живет старушка Аблискир Химсад Давидовна. Сейчас ей 121 год. Вышла она замуж в 1846 году и прожила с мужем 83 года. В 1939 году она овдовела. Теперь она живет у своей дочери 78 лет на иждивении внука-колхозника. Старушка очень довольна своей жизнью. Она участвует в домашней работе, нянчится с детьми. По вечерам сидит со всеми в яркоосвещенной электричеством комнате, слушает рассказы о семейных и колхозных делах, затем укладывает в кроватку свою любимую внучку. Посидев немного на свежем воздухе и выпив стакан кислого молока, она рано ложится спать. На вопрос о том, как живет, как себя чувствует, отвечает: «Хорошо. Никакой другой жизни не хочу».

В Накадульском сельсовете Гагрского района в колхозе им. Ленина живет Дердерян Сара Галустовна 91 года. Детей, внуков, правнуков у нее 89 человек. Живет она у младшего сына колхозника 50 лет, на его иждивении. Родилась она в Турции и сюда приехала после революции с мужем и детьми. Она рассказывает, что в Турции она батрачила, была пастушкой, никогда не думала, что в старости будет жить в таких хороших условиях, в каких живет теперь. Она счастлива в большой семье своего сына, среди внуков и правнуков. Старушка выглядит бодрой. Она всегда весела и трудолюбива. Помогает в работе на огороде, вяжет чулки и платки. Внешне выглядит гораздо моложе, говорит: «Хочу жить еще много лет».

В селе Лыхны Гудаутского района живет 96-летняя Возба Низфа Абзаговна. 70 лет она жила с мужем. Сейчас живет в большой семье в окружении 22 внуков и правнуков.

В селе Ахали Цховреба Сухумского района живет Тертерян Такул Багдасаровна. Ей 91 год. С мужем жила 62 года. 14 лет она вдовствует.

И живет, по ее словам, только потому, что «у меня около 40 внуков и правнуков, которыми я дышу, которые дают мне радость жизни, и здоровье прибавляют».

В селе Дурипш Гудаутского района живет Сичинава Дида Кучовна. Ей исполнилось в 1955 году 90 лет. Больше 72 лет она жила с мужем. «Когда умер муж, — рассказывает она, — я думала, что наступил конец и моей жизни. Но долго горевать было некогда. Все взрослые члены нашей семьи работают. За домом, за малышами нужен уход. Я осталась хозяйкой. У меня нет времени задумываться и горевать. И внуки у меня такие удачные, хорошие, учатся отлично и послушные, бабушку любят. Смотрю я на них и думаю, что совсем нельзя мне быть старой. Надо их вырастить, поженить и замуж выдать. Еще мне надо лет 20 пожить. Не меньше».

Так говорят все долгожители, мужчины и женщины, которые ведут семейный образ жизни, у которых многочисленные поколения, большие семьи. Их большие семьи — это советские семьи. В этих семьях многие получили образование и хорошую специальность, живут зажиточно. И старики чувствуют себя в них счастливо, ни в чем не знают нужды. Это еще один из стимулов здоровья и долголетия наших стариков.



УСЛОВИЯ ЖИЗНИ

Старые люди, пользуясь правом на материальное обеспечение в старости, получают пенсию, которую выдает им государство, пользуются различными привилегиями. Многим помогают колхозы, имеющие специальные фонды помощи престарелым. Колхозы обычно помогают старикам деньгами, продуктами и т. п.

При обследовании установлено, что подавляющее большинство долголетних людей Абхазии в государственной и колхозной помощи мало нуждаются. Материальное обеспечение в старости дает им не только пенсия или помощь колхоза. Старики материально обеспечены, главным



Антон Хасанович Пиля, 103 лет, за работой в своем саду.

образом, своими семьями. Дети, внуки, правнуки наших долгожителей — в большинстве случаев колхозники, рабочие, служащие. Все имеют среднее, некоторые высшее образование. Все материально живут хорошо. Они получают заработную плату или свою долю за трудодни в колхозе. У большинства есть свои дома, приусадебные участки, огороды, сады; они выращивают плодовые деревья, виноград, цитрусы, разводят пчел, имеют коров, свиней, птицу и т. д.

Старики живут со своими детьми, внуками, правнуками в больших благоустроенных домах, в которых старикам, как правило, отведены отдельные комнаты. Население Абхазии хорошо питается и одевается. Когда у стариков спрашивают, как вы материально живете, они даже удивляются такому вопросу: «У нас люди живут хорошо. Мы не знаем таких, которые живут в нужде». Поэтому колхозные фонды помощи престарелым не используются полностью. Есть колхозы, в которых старики за помощью совсем не обращаются, ибо их семьи полностью обеспечивают стариков всем необходимым. Из 1244 обследованных оказалось всего несколько стариков, которые нуждаются в материальной или иной помощи. Это люди, у которых родственники умерли или живут далеко, и старики остались одинокими, живут сами. Во всех этих случаях им помогают сельсоветы и правления колхозов. Кроме того, соседи, окружающие люди никогда не допустят, чтобы рядом с ними жил человек нуждающийся и оставался без помощи.

Следует указать также на исключительно благоприятные жилищные и санитарно-гигиенические условия жизни современных абхазских долгожителей. Живут они широко, просторно, среди зелени и гор, в светлых домах, не страдая от тесноты. Редко среди долгожителей



У Османа Джения, 109 лет, в селе Лыхны Гудаутского района большой 2-этажный дом из 8 комнат, сад, огород и красивый цветник.

Можно встретить таких, которые живут в маленьком домишке. Обычно в сельских домах колхозников 4—5—6 комнат большой кубатуры. Они светлые и чистые, хорошо обставленные, удобные, как правило, в домах открытые веранды. Прилегающий к дому сад отделяет от жилища сарай и помещенные для скота. Все это обнесено деревянной оградой или живой изгородью из трифолиата, который густо разрастается и образует колючую зеленую стену.

Замечательно, что старые люди сохраняют постоянную привычку к чистоте. Особенно тщательно следят за собственной чистотой. Личная гигиена — основное правило их образа жизни. Купаются часто, в определенные дни меняют белье. У них всегда чистое тело, чистая опрятная одежда. Хорошие санитарно-гигиенические условия отмечаются при всех обследованиях долголетних людей.

В селе Кодори Гульрипшского района живет одинокая старушка Тарасенко Прасковья Дмитриевна. Ей 106 лет. Муж ее умер несколько лет назад. Родственники ее живут на Воляни. Она здесь давно, никуда уезжать не хочет, живет на доходы от своего приусадебного хозяйства и получает помощь от колхоза. И поразительно, как чисто в ее домике, в небольшом дворике; как она, несмотря на глубокую старость, чисто-плотна, как ухаживает за собой, своей одеждой и жилищем.

Несомненно, эта черта характерна для долголетних людей; их привычка к чистоте, исключительная чистоплотность, личная гигиена, хорошие жилищные и санитарно-гигиенические условия способствуют их здоровью, хорошему самочувствию, продлению их жизни.





ГРУД и ДОЛГОЛЕТИЕ

Кое-кто представляет себе, что люди в 90 — 100 лет и старше — это дряхлые существа, которые еле двигаются или лежат весь день без дела, что они не только неспособны к какому-нибудь труду, а сами нуждаются в том, чтобы их обслуживали, кормили из ложки, а то и вывозили на прогулку в специальной коляске.

Так могут думать люди, которые долгожителей никогда не видели. На самом деле глубокие старики живут только в том случае, если они рабстают, чем-нибудь занимаются, если они люди деятельные. Кто ничего не делает, тот быстро умирает, несмотря на самые лучшие материальные условия, несмотря на самый заботливый уход.

При обследовании стариков особое внимание уделялось изучению их образа жизни и трудовой деятельности. Установлено, что среди долголетних людей бездеятельность очень большая редкость.

Подавляющее большинство долголетних людей бодрые, трудоспособные люди. Старики очень трудолюбивы, работают с удовольствием, по мере сил. Хотя час — два в день, но работают. Без дела сидеть не любят и без дела чувствуют себя очень плохо, говорят: «Кто хочет быть здоровым, чувствовать себя хорошо и долго жить, тот должен двигаться, не сидеть без дела, стараться найти себе



Цхисели Спиридон Беджанович, 101 года, со своей женой Такре Датиковной, 96 лет, обрезают виноград на своем приусадебном участке.



Колхозник Гогохия Эстат Гвачиевич, из села Чубурхинджи Гальского района, за обработкой молодых мандаринов.

какую-нибудь работу по силам, по душе, не отставать от жизни, ибо труд приносит радость жизни. После работы пища слаще, отдых приятней и сон крепче».

Наракидзе Осман Ахмедович, 90 лет, живет в селе Тамыш Очамчирского района. У него живы четверо детей, 70 внуков, но он от них не зависит. Имеет свой домик из 2-х комнат, где живет с женой. Всю жизнь был рыбаком. Сейчас выполняет легкую домашнюю работу, ухаживает за скотом, на огороде делает всю работу от начала до конца. Трудовая деятельность поддерживает его жизнеспособность.

Джикия Хамсада Каговна, 91 года, живет в селе Джирхва Гудаутского района. Муж давно умер. Живет одна в небольшом доме. Всю жизнь трудилась и сейчас живет своим трудом. Имея приусадебный участок и помощь от колхоза, ни в чем не нуждается. Сама работает на огороде, копает, полет, воду приносит, дрова рубит, ухаживает за скотом и птицей. Готовит пищу, следит за чистотой в доме. Охотно встречается с соседями, радушно принимает гостей, сама ходит в гости, на свадьбы, на похороны. Проявляет во всем интерес к людям, к жизни. Взяла на воспитание девочку-сироту. Старой себя не считает.

Чепнян Ашот Налбандович, 92 лет, из села Тависуплеба Сухумского района, всю жизнь занимался сельским хозяйством, пас колхозный скот. Живет в своем доме из 6 комнат в семье старшего сына колхозника. Сам тоже до сих пор работает в колхозе сторожем табачного сарая. Дома помогает сыновьям в хозяйстве. Внешне выглядит очень хорошо, моложе своего возраста. Очень трудолюбивый, бодрый, разговорчивый, веселый. Считает себя стариком, так как стал слабее, не может работать как раньше. При этом указывает, что работать хочет, когда не работает, чувствует себя хуже.

Торосян Сетрак Арзуманович, 94 лет, из села Псырцха Гудаутского района, всю жизнь занимался сельским хозяйством. Живет с женой очень дружно больше 70 лет. Дом у него из 3-х комнат, большой, светлый. Торосян имеет 14 детей, 21 внука и 14 правнуков. Обрабатывает приусадебный участок. Часто ходит в табачный сарай колхоза и помогает внукам низать табак. Живет своим трудом. Никакой помощи ему не требуется. Бодрый и жизнерадостный старик. Никогда не унывает. Жить хочет долго.

Майсурадзе Аграфена Бучиевна, 98 лет. Живет в пригороде Гагра у дочери-колхозницы. Семья состоит из 7 человек. Всегда занимались земледелием и домашней работой. Сейчас дома делает всю работу, за садом и огородом сама ухаживает. Она — активный член колхоза им. Руставели. Ломает и нижет табак. Очень довольна, когда чем-нибудь занята. Когда садится отдыхать, начинает шить что-нибудь или шерсть прядет, потом вяжет из нее теплые вещи внучатам. Хорошо видит и слышит. Считает себя старухой только с дней Отечественной войны, когда ее сын пропал без вести. Она его до сих пор ожидает. Она говорит: «Труд помогает легче переносить любое горе». Выглядит на много моложе своего возраста и хорошо себя чувствует.

Чачава Ирина Хутовна, 96 лет, из села Нижняя Бирцха Сухумского района, всегда была домохозяйкой и портнихой. Живет с невесткой, женой брата, в собственном доме. Выполняет всякую домашнюю работу, ходит в магазин, на базар, доит корову, готовит обед, работает на огороде, ухаживает за скотом, птицей. Любит вязать носки, при этом



Хачава Эстат Андреевич, 107 лет (село Гумиста Сухумского района).

работает без очков. Без перерыва может работать 1—2 часа. Очень бодрая и подвижная.

Бая Екатерина Мачаговна, 94 лет, из села Блабурхва Гудауского района, имеет более 30 внуков и правнуков. Сейчас живет в своем доме одна. Помещение чистое, светлое, опрятное. Работает в своем саду и на огороде, выращивает виноград, помидоры, фасоль, делает легкую домашнюю работу, поддерживает в чистоте дом. По внешнему виду выглядит моложе своих лет. Это подвижная, веселая, добродушная старушка, которой можно дать не больше 70 лет.



Харашвили Спиридон Дмитриевич, 96 лет, из села Бирцха Сухумского района, снимает урожай капусты.

Харашвили Спиридон Дмитриевич, 96 лет, из села Бирцха Сухумского района, выполняет всю необходимую работу дома, в саду, на огороде. Ухаживает за фруктовыми деревьями, собирает урожай. Все делает медленно, с перерывами в 1 — 2 часа. Считает, что он уже старый и слабый. Говорит, что только за работой чувствует себя бодрым и забывает о старости. «Работа меня лечит от всяких болезней».

Папаян Карает Киракосович, 99 лет, из села Каклиани Гагрского района, имел 10 человек детей. Сейчас живет у внучки. В доме из 4-х комнат живут 5 человек. Старик очень трудолюбивый, плотничает, занимается домашним хозяйством, работает на огороде, в саду, ухаживает за деревьями, выращивает виноград. Внешне выглядит хорошо, моложе своего возраста. Любит общество, играет на дудке. Считает себя стариком лишь последние пять лет: «Ноги стали плохо ходить, приходится часто отдыхать».

Жвания Минадора Батаевна, 101 года, из села Чубурхинджи Гальского района, живет у младшего сына 58 лет, бухгалтера колхоза. Имеет 22 внука и 3 правнука. Все дети и внуки работают в колхозе. Она всю жизнь работала и сейчас делает все на огороде, в саду, во дворе и комнатах. Встает рано, выгоняет скот, обед варит, убирает в доме. В доме 5 комнат — везде исключительно чисто. Это дело ее рук. Она успевает всюду. Без дела сидеть не может. Работает с большим удовольствием, усталости не знает. Она вышивает, вяжет чулки. Трудно поверить, что этой маленькой живой старушке больше ста лет.

Цава Анна Ивановна, 102 лет, из села Беслети Сухумского рай-



она, живет в своем доме с двумя дочерьми 70 и 60 лет и внуками. Занимается домашним трудом. Дом и двор содержит в большой чистоте. Ухаживает за скотом и птицей. Нянчит своих внуков. Чувствует себя хорошо.

Пилия Антон Хасанович, 103 лет, из села Лыхны Гудаутского района. Жене его 81 год. Имеет дом из 4-х комнат, где живет 7 человек. До революции был бедным крестьянином. В колхоз вступил одним из первых. После войны стал работать мельником на колхозной мельнице. Работа нравится. С обязанностями мельника хорошо справляется. Кроме того, помогает в домашней работе. Чувствует себя хорошо. Любит общество. Встречается с друзьями, аккуратно одевается, чисто бреется. Стариком себя не считает. Хочет жить еще очень долго.

Аведисян Аветис Арутюнович, 104 лет, из села Верхние Эшеры Сухумского района. Всю жизнь занимался сельским хозяйством. Сейчас по-прежнему работает дома и на огороде. В саду окапывает деревья, собирает и сушит фрукты. Рубит дрова, носит на мельницу зерно. Может носить тяжести до 16 килограммов за несколько километров. Ухаживает за скотом и птицей. Работает с перерывами. Охотно встречается с товарищами, весело разговаривает, любит играть в нарды. Очень добрый и жизнерадостный старик.

Самушия Фатим Чутович, 106 лет, из села Беслети Сухумского района, живет с женой, которой 82 года, имеет дом из 3-х комнат. Всю жизнь занимался сельским хозяйством. 40 лет был пастухом. Работает теперь в своем хозяйстве в саду и на огороде. Делает мелкий ремонт в доме. Охотно встречается с товарищами и соседями. Настроение всегда хорошее и бодрое.

Значительное число долголетних людей, несмотря на преклонный возраст, продолжает систематически работать в колхозе. Известно, что колхозники старше 60 лет к обязательной работе не привлекают. Но долголетние люди сами требуют, чтобы им давали работу в колхозе. Обижается, когда им отказывают в этом. Сами, по собственной инициативе, идут в колхозный сад, огород, в бригаду и охотно работают. Немало случаев, когда глубокие старики вырабатывают значительное количество трудодней. Вот примеры из Очамчирского района:

Циба Худ Далохутович, 96 лет, из села Гвада, имеет дом из двух комнат, в котором живут два человека. Имеет сад, огород. Женат в четвертый раз. Жене 58 лет. Имеет детей, внуков, правнуков. Материально хорошо обеспечен. Работать его никто и ничто не заставляет. Но он продолжает работать в колхозе, в котором состоит со дня его основания. Работает в бригаде и не отстает от более молодых колхозников. В 1952 году он выработал 274 трудодня. В 1953 году 204 трудодня. А за первую половину 1954 года 141 трудодень.

Адлейба Мачкук Чичинович, 106 лет, из села Члоу Очамчирского района. Живет с женой, которой 96 лет, в своем доме из 4-х комнат, имеет приусадебное хозяйство, в котором сам работает. Но и колхоз не оставляет. Плетет корзины. В 1953 году выработал 100 трудодней, а за половину 1954 года выработал 70 трудодней.

Таня Бардгу Махович, 102 лет, из села Поквеша, имеет свой дом, живет с женой, которой 65 лет. Имеет огород, сад, виноградник. Все сам обрабатывает. Принимает также активное участие в колхозной жизни. Избран членом правления колхоза, контролирует учет трудодней



Цава Анна Ивановна, 102 лет, из села Беслети Сухумского района.

и сам понемногу физически работает. В 1953 году выработал 76 трудодней. За первую половину 1954 года выработал 68 трудодней.

Кация Деспина Ивановна, 94 лет, из села Адзюбжа, старейшая колхозница. Принимала участие в уборке урожая и выработала 21 трудодень. В этом же селе колхозник Делба Пий Матович, 93 лет, в течение года выработал 256 трудодней.



Мампория Бартху Федорович, 117 лет, из села Лечкоп Сухумского района,
всегда находит себе какое-нибудь занятие.

Кетилиани Хеса Герповна, 109 лет, из села Отапи, за лето выработала 49 трудодней. В том же колхозе Возба Паш Макович, 94 лет, в течение года выработал 155 трудодней.

Габуния Чичи Саакович, 94 лет, из села Арасадзих, за лето выработал 70 трудодней. В том же колхозе Багателия Кваквана Чичинович, 96 лет, за год выработал 209 трудодней.

Миносян Григорий Каракосович, 90 лет, из села Арагич, систематически работает в колхозе. Показывает пример более молодым колхозникам, выработал 230 трудодней.

В селе Нижняя Бедия много активных колхозников. Самсония Патуху Шхаликовичу в этом году исполнилось 100 лет. Он колхозный сторож, охраняет плантации. Село это высокогорное. В окрестностях бродят медведи, которые часто причиняют ущерб колхозу. Самсония, несмотря на столетний возраст, охотится на медведей. В прошлом году он убил двух медведей. Джинджолия Гусар Давидович, 94 лет, работает на плантации и тоже охотится. В прошлом году убил одного медведя. Долголетние люди этого села работают на чайных и табачных плантациях в течение всего лета. В колхозе они числятся нетрудоспособными. Но в разгар сельскохозяйственных работ нехватает рабочих рук, и они сами становятся рядом с молодыми колхозниками в бригадах, работают по мере сил, стараясь помочь колхозу. Вот справка бухгалтерии колхоза о начисленных трудовнях старейшим колхозникам:

Фамилия, имя и отчество	Возраст	Начислено трудовней	
		в 1953 г.	за полугодие 1954 г.
1. Гварамия Василий Казович	94 г.	126	79
2. Самсония Патух Шхаликович	100 лет	108	65
3. Джинджолия Гага Давидович	93 г.	193	114
4. Джинджолия Гусар Давидович	94 г.	124	54
5. Чолания Зафес Хазгович	95 лет	99	74
6. Чолания Анна Гаджовна	94 г.	52	116

Обследование показывает, что никакой, даже самый глубокий возраст не может служить препятствием для трудовой деятельности. Условия жизни долголетних людей при советском строе в Абхазии дают им большие возможности вести трудовой образ жизни, быть деятельными и здоровыми.

Габлия Хабугу Гидовичу, из села Тамыш Очамчирского района, пошел уже 111 год, живет он на иждивении сына, ни в чем нужды не ощущает. Любит ручной труд. Старается что-нибудь делать. Отдохнет немного и опять за работу. Он выглядит моложе своего возраста. Очень доволен своей жизнью. Ничего не хочет от жизни лучшего, чем теперешние условия. Хотел бы еще жить много лет.

Тодуа Софья Сисовна, 111 лет, из села Ачадара Сухумского района. Вдова. Старшему сыну 87 лет. Всех живых детей сейчас 5 человек. Вместе живут 7 внуков и 5 правнуков. Живут в своем доме. Материально хорошо обеспечены. В семье о ней большая забота, запрещают ей работать, чтобы больше прожила. Но она говорит: «Если не буду работать, скорее умру». Встает раньше всех и целый день старается заполнить каким-нибудь трудом. Кормит кур, нянчит правнуков, что-нибудь для себя стирает, вяжет чулки. До прошлого года принимала детей во время родов. Собирает лекарственные растения. Особенно много работает летом, сажает овощи на огороде, в саду собирает фрукты. Часто отдыхает, но работает с удовольствием. Самой любимой считает работу в саду и на огороде. Здесь она видит плоды своего труда.

Цвейба Сельма Ханашовна, 113 лет, из села Джирхва Гудаутского района, с раннего детства занималась физическим трудом. До сих пор



Габля Хабуг Гидович. 111 лет, из села Тамыш Очамчирского района,
в состоянии даже дрова рубить и печку топить.

ведет домашнюю работу по хозяйству, на огороде, ухаживает за птицей и скотом. Любит встречаться с соседями. Всегда в хорошем настроении.

Тулумджян Варсеник Каракосовна, 114 лет, из села Гумиста Сухумского района, овдовела 22 года назад. Старшей дочери 82 года. Живы 3 детей и 45 внуков. Правнуков, говорят, столько же, если не больше. Живет на иждивении сына в доме из трех комнат, чистых и светлых. Старушка подвижная, бодрая, по внешнему виду 70 — 80 лет, очень трудолюбивая. Помогает в домашней работе, на огороде, убирает в комнатах, во дворе, смотрит за детьми. Очень любит вязать и шить. Несмотря на глубокую старость, работает без очков.

Мампорня Бардху Федорович, 117 лет, из села Лечкоп Сухумского района, всегда занимался сельским хозяйством. Выглядит глубоким скорбленным стариком, с дряблой морщинистой кожей. Несмотря на это, он весел, подвижен и охотно работает в доме и на огороде, ухаживает за виноградником, сам чинит забор, производит мелкий ремонт дома, ухаживает за скотом. Встречается с знакомыми стариками, соседями, подолгу с ними беседует. Ходит много пешком и не устает.

Хатхва Харун Мусович, 124 лет, родом из села Хеви Гульрипшского района. Был женат несколько раз. Сейчас вдов. Живет у сына в селе Гвада Очамчирского района. Всю жизнь был пастухом. И сейчас на высокогорном пастбище проводит летнее время. Очень любит труд пастуха, хорошо его знает, уделяет большое внимание уходу за скотом, не представляет себе праздной жизни. Считает, что человек, который прожил много лет, всегда должен быть примером трудолюбия для молодежи. Охотно делится своим многолетним опытом. Стариком себя не считает. Желает, чтобы условия жизни, в которых он живет, сохранились до самой его смерти. Все его дети и внуки составляют большую трудовую семью, центром которой является их замечательный дед. Он для них образец интересной деятельной жизни.

Характерно, что трудовая деятельность долголетних людей — их собственная инициатива. Никто их работать не заставляет. Больше того, люди Абхазии — очень сердечные люди. Любовь и уважение к старому человеку, не говоря уже о родителях и близких людях, у них проявляется в исключительной заботливости, внимании и предупредительности. Молодой человек, по обычаю, никогда не скажет слова без разрешения старика, дороги ему не перейдет, не сядет, пока старик не предложит сесть. Здесь стараются сделать для старого человека все необходимое, чтобы он не знал ни нужды, ни обиды, чтобы ему было во всем удобно, чтобы жизнь его проходила возможно легче и беззаботнее.

Бывает немало случаев, когда дети, внуки, правнуки категорически возражают против того, чтобы старый человек работал. Они недовольны, когда старик за что-нибудь берется, проявляет желание что-нибудь сделать. Иногда прямо уговаривают стариков больше лежать, поменьше двигаться, ни о чем не думать: «Вы всю жизнь работали, вы свое уже сделали, теперь вам отдыхать нужно. Нас много, а вы один, мы все будем сами делать, чтобы вы были здоровы и жили подольше».

И когда старики настойчиво стремятся к труду, доказывают, что они не могут жить без дела, что от безделья они умрут скорей, чем от работы, что труд нужен им, как хлеб, как воздух, что трудиться им нужно



Цвейба Сельма Ханашовна, 113 лет, из села Джирхва Гудаутского района.
У себя за домашней работой.

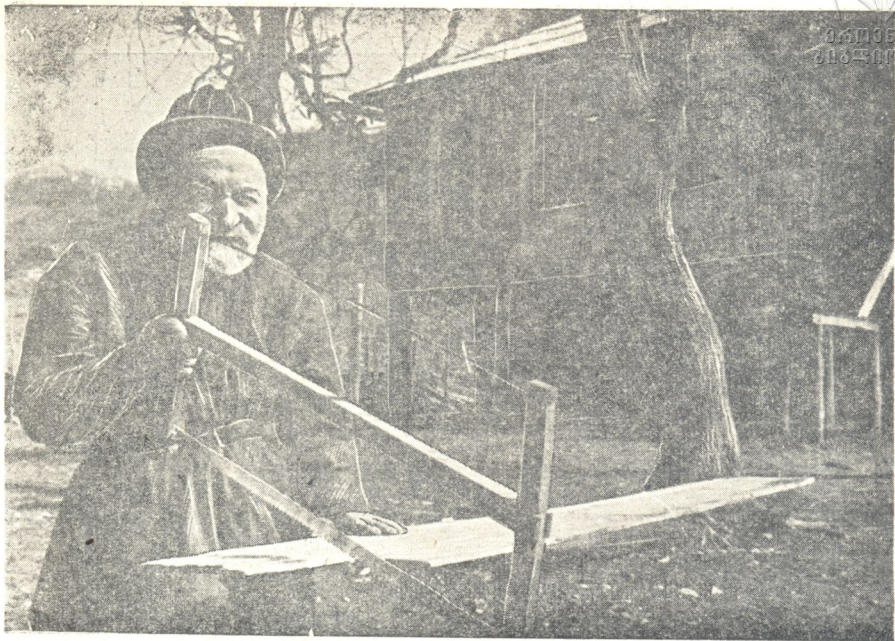
для здоровья и хорошего самочувствия, на них смотрят с удивлением и думают, что старики просто «чудят».

Не всегда старики легко и просто добиваются возможности работать. Многие относятся к труду стариков несерьезно. Не все понимают как следует, какую огромную благотворную роль играет труд для здоровья и долголетия старых людей. В некоторых семьях, где есть долголетние люди, идут разговоры: «Нам неудобно, что наша бабушка или



Тулумджян Дзянин Баракосовна, 114 лет, из села Гумиста Сухумского района.

дедушка работают, как будто они молодые. Вместо того, чтобы побольше лежать, дедушка тохает, а бабушка пошла табак низать. Что люди скажут? Могут подумать, что мы их заставляем, не хотим их даром кормить». Обследование стариков показывает, какую упорную борьбу приходится иногда выдерживать некоторым старикам, пока к их желанию вести трудовую жизнь начинают относиться с пониманием, перестают возражать против того, что старики не хотят сидеть дома, что



Абхазава Семен Сикреевич, 99 лет, из села Мерхеули Гульрипшского района, работает по хозяйству.

они идут работать в колхоз или работают в своем хозяйстве «как молодые».

В селении Верхние Эшеры Сухумского района живет старый колхозник с/х артели «Гантиади» Хварцкия Шахан Махмутович. Недавно ему исполнилось 90 лет. Он женат. Жене 75 лет. У них 6 человек детей, все колхозники. Он здоровый человек, без каких бы то ни было признаков одряхления. Хорошо видит и слышит. Подвижной, бодрый. Всю жизнь он работал в сельском хозяйстве, до сих пор считается хорошим пастухом. Мог бы и хочет много работать, но дети категорически против. Ему разрешают дома только самую незначительную работу, например, позволяют за коровами присматривать, когда они пасутся. А он хотел бы работать и в огороде, и в саду. «Мог бы, — говорит, — еще и лучше молодого кукурузу обработать. Они силой берут и скоро выдыхаются. А я поработаю и отдохну, опять поработаю, опять отдохну и потихоньку до вечера сделаю не меньше, а иногда больше, чем молодые. Но не пускают меня, жалеют, говорят, что я постарел. И приходится мне украдкой работать, чтоб дети не видели. Как уйдут все, я на огород. Работаю с удовольствием».

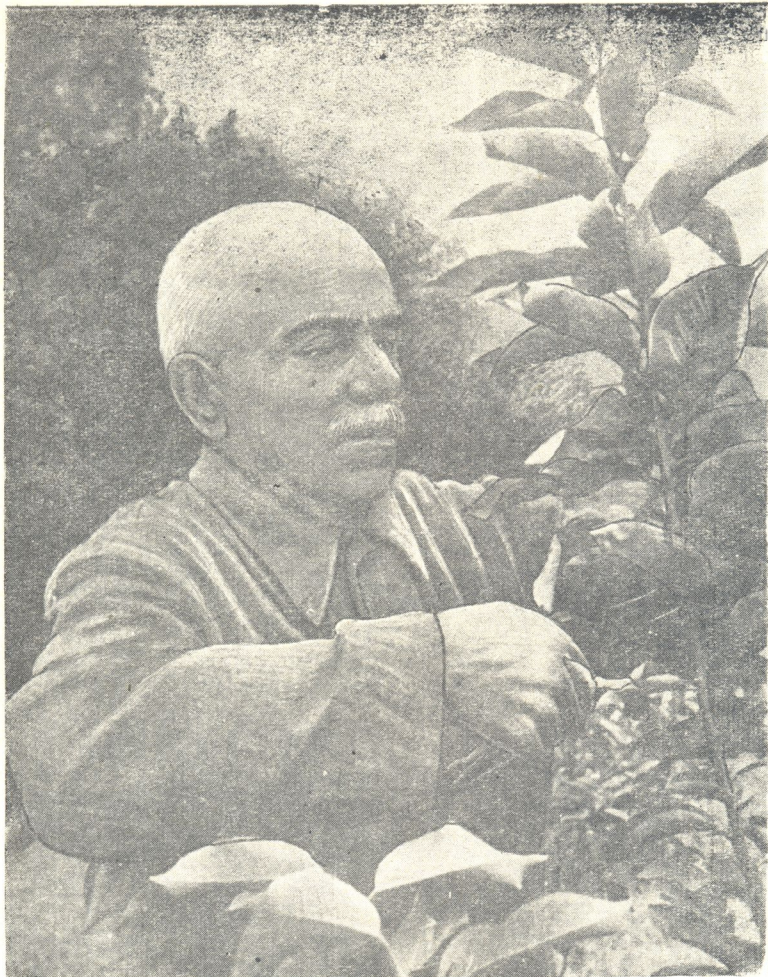
Характерно в трудовой жизни долголетних людей то, что работают старики с удовольствием, с радостью. Они не просто выискивают себе какую-нибудь работу от безделья, чтобы перестать скучать. Большинство долголетних людей ведет ту работу, которую они вели всю жизнь, к которой они привыкли, которая им по душе. И они уверяют, что если делать работу по душе, меньше устаешь. Говорят, что работа, которую они делают, настолько их увлекает, что она совсем не вредит здоровью.



Старейший садовод села Кодори Гульрипшского района Григор Берулава, в возрасте 100 лет, работает в саду.

Старики утверждают, что если они плохо себя чувствуют, но переселят себя, встанут с постели и немного поработают, то самочувствие улучшается.

Многие старики утверждают, что особенно хорошо они себя чувствуют, когда работают в колхозе, в коллективе: «Радости больше, — говорят они, — интереса больше. Чувствуешь себя наравне с другими. Как будто ты не сто лет уже прожил, а еще тебе жить и жить. Знакомые, соседи, которые тебе низко кланяются, как глубокому старику, оказываются в бригаде рядом на одной работе. Они видят, что я еще могу



Гегенава Антон Бежанович, 104 лет, из села Мерхеули Гульришского района. В 1954 году выработал 188 трудодней и сдал государству 442 кг табака.

работать, что я совсем не так стар, как им казалось. И они почитают меня не только за старость, но и за труд на пользу обществу». Один старик сказал: «Нравится мне колхозная жизнь. Вместе живешь, вместе работаешь — хорошая жизнь».





БЕЗДЕЛЬЕ — НАИХУДШИЙ ВРАГ ДОЛГОЛЕТИЯ

Среди долголетних людей встречаются и такие, которые ничего не делают. Подобные старики, как правило, отличаются резко выраженным одряхлением, болезненным состоянием и невысокой степенью жизнеспособности. Такие старики чувствуют себя плохо; они апатичны, ничем не интересуются, большую часть времени проводят в постели, не в состоянии обслужить даже личные нужды. Часто они говорят, что ничего им в жизни уже не нужно, что жить больше не хотят.

В Сухуми живет 94-летняя старушка К. Условия жизни хорошие. Живет она в уютно обставленной квартире из 4-х комнат. Сын ее инженер. Материально обеспечены прекрасно.

Старушку мы застали лежащей на диване в печальном состоянии. Неподвижная, молчаливая, замкнутая, на вопросы отвечает крайне неохотно. Сын рассказал, что еще совсем недавно она была здоровым и веселым человеком. Старушку подняли, усадили поудобнее в кресло, стали расспрашивать о жизни. Почему так ухудшилось ее состояние? И она рассказала:

«Всю жизнь я жила в деревне. Крестьянствовала в своем хозяйстве с мужем. Затем работала в колхозе. До 1954 года так жила. Хорошо жила. Дом был, хозяйство, курочки, поросенок. Сама с мужем во всем управлялась. Чувствовала себя очень хорошо. Но вот в прошлом году муж заболел и умер. Приехал сын, стал уговаривать: «Поезжай, мама, к нам жить в город. Хватит тебе работать. Всю жизнь ведь работала... Если еще будешь работать, скоро умрешь. Поживи с нами. У тебя трое сыновей, две дочери, будем о тебе заботиться, все будем для тебя делать. Никакой нужды, никакого беспокойства не допустим. Счастливую тебе старость устроим»... И я, старый человек, не подумала, согласилась. Переехала к нему жить, а жизни мне нет. Они из меня барыню бездельную сделали. Ничего делать не разрешают. Самой напиться воды не дают. Только я встану с постели водички взять, сейчас шум в доме поднимается. Сын кричит, невестка кричит: «Что это у нас, столько детей в доме, а не подадут бабушке воды, заставляют старушку подниматься с постели». А я сама хочу хоть что-нибудь делать. Я всю жизнь работала и не могу без дела сидеть. Чувствую, что все хуже мне становится. И не от работы, а от безделья».

Старушка рассказала, что только тогда хорошо себя чувствует здесь, когда все уходит из дому. Она сразу закрывает дверь на крючок и на-



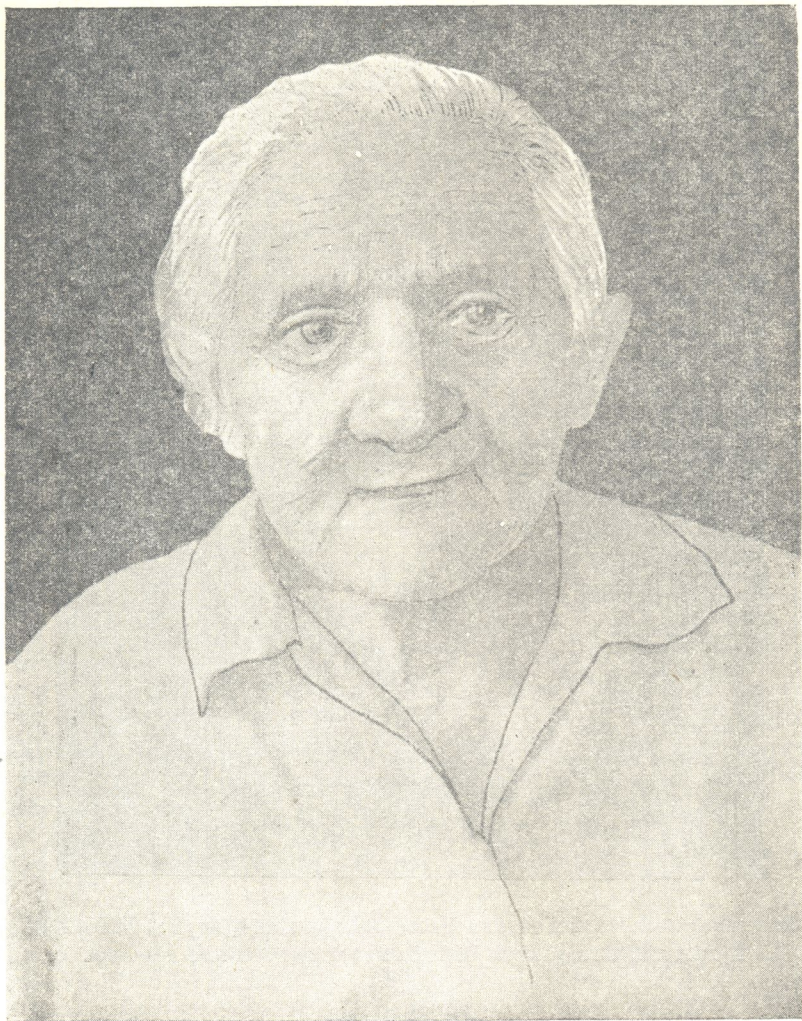
Старушка К. Екатерина Ивановна, 94 лет, жительница города Сухуми.

чинает хозяйничать в свое удовольствие. Все четыре комнаты, всю мебель приведет в идеальную чистоту, даже полы сама вымоет. И радуется, что ей удалось свободно поработать. Она говорит, что если ей не будут разрешать делать по дому все, как она привыкла, будут держать ее в постели, она совсем силы потеряет и скоро умрет.

Эта женщина простым языком подтвердила величайшую истину о животворном влиянии труда на здоровье и долголетие человека. Она — живой пример того, что труд — наиболее важный фактор долголетия. Старики, которые лишены возможности трудиться, теряют жизнеспособность и преждевременно умирают.

Вот несколько примеров из жизни долголетних людей одного района Абхазии:

Х. 90 лет. Живет с детьми и внуками. Материальные условия хорошие. Вокруг чистота. Сам он чистый, аккуратный. Питается разнообразной пищей. Но в последние годы стал вести образ жизни малоподвижный. Больше лежит. Ничего не делает. От безделья совсем ослабел, с трудом ходит. Внешне он выглядит худым, одряхлевшим. Кожа морщинистая, с небольшим подкожно-жировым слоем. Жалуется, что само-



Редькина Пелагея Григорьевна, 93 лет, из города Тьварчели.
Сохранила полностью зрение и слух.

чувствие все больше ухудшается. Работа сердца вялая. Пульс слабого напряжения и наполнения. Зрение и слух значительно понижены. Память ослаблена. К окружающему равнодушен. Считает себя стариком уже 15 — 20 лет. На вопрос, чем объясняет свое долголетие, отвечает: «Сам удивляюсь, почему до сих пор живу, почему не умер».

Г. 91 года, из села Джирхва, живет у старшего сына в собственном доме, в больших светлых комнатах. Имеет отдельную хорошую комнату. Все к нему очень внимательны, следят за его чистотой, заботятся о его удобствах. Всю жизнь он занимался земледелием. В прошлом никогда ничем не болел. Но два года назад, по настоянию детей, прекратил работу, очень скоро стал слабеть и сейчас совсем одряхлел. Ничем не интересуется ничего не делает, часто болеет. Чаще всего остается один, редко с кем разговаривает. Характер раньше был веселый, добродушный. Те-



Столетний колхозник Габуния Михаил Джаватович, из села Ганахлаба
Гульришского района, обрабатывает цитрусовые деревья.

перь мрачный, хмурый, на всех смотрит исподлобья и все молчит. В последние годы лишился почти всех зубов. Очень похудел. Выглядит старше многих стариков его возраста. Старики соседи говорят про него: «Он в 90 лет умирать собрался потому, что работы боится. А мы вот работаем, от молодых не отстаем и здоровы. Думаем еще вторую сотню лет жить».

Д. старушка, 104 лет, из села Блабурхва. Живы сын 81 года, дочь 70 лет, сын 57 лет. Много внуков. Живет в большой семье у младшего сына. Имеет отдельную комнату в 28 кв. м светлую, чистую, уютную, хорошо обставленную. Видно, что о старушке большая забота, обеспечен прекрасный уход. В прошлом году ее уговорили бросить работу: «В таком возрасте работать вредно». Ее уверили, что если она будет работать — скоро умрет. И она перестала трудиться. В результате — явное одряхление. Резко понизилась острота зрения и слух. Стала страдать запорами, отсутствием аппетита, бессонницей. Память ослабела. Стала малоразговорчивой, замкнутой. К хозяйству теперь безразлична. Ничего в жизни не желает, ждет смерти.

Во всех случаях, когда старики прекращают трудовую жизнь, наступает резкое нарушение всех функций организма, быстрое одряхление и потеря жизнеспособности.



Обследование долголетних людей Абхазии убедительно доказало, что среди многих факторов долголетия человека труд — один из наиболее важных, наиболее решающих, без которого долголетие невозможно. Если нет труда, никакие, даже самые лучшие материальные условия, не могут продлить жизни человека.

В Гагрском районе есть цитрусовый совхоз. Он создан на территории бывшего имения помещика Игумнова. Этот помещик завез в свой парк много ценных пород деревьев, очень дорогих, редких, декоративных и плодовых. Рассадил их вблизи моря, превратил всю территорию имения в роскошный парк. Он называл свое имение «райский уголок». Сейчас жив бывший кучер этого помещика. Он рассказал нам о жизни своего барина до революции. В своем «райском уголке» думал он 100 лет прожить. Но несмотря на роскошные условия жизни, жил он недолго. В 60 лет он не мог уже ходить и на прогулки приходилось его водить.

«Брал я барина с одной стороны под руку, а лакей с другой, и водили мы его через парк к морю. А он еле ноги передвигал. Через каждые 5 минут усаживали его на скамейку отдохнуть».

Этот помещик, который жил в наилучших материальных условиях, в холе и неге, о котором заботились слуги, прожил всего 61 год. Чего нехватало этому барину? Почему он так быстро одряхлел? Потому, что он был бездельником, прожигателем жизни. Не помогли ему деньги и слуги, не продлил ему жизни «райский уголок». В 60 лет это был дряхлый старик, а в 61 год он умер. Конюх же и еще некоторые из слуг, которые вели и ведут трудовую жизнь, до сих пор живут и хорошо себя чувствуют.





СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДОЛГОЛЕТНИХ ЛЮДЕЙ

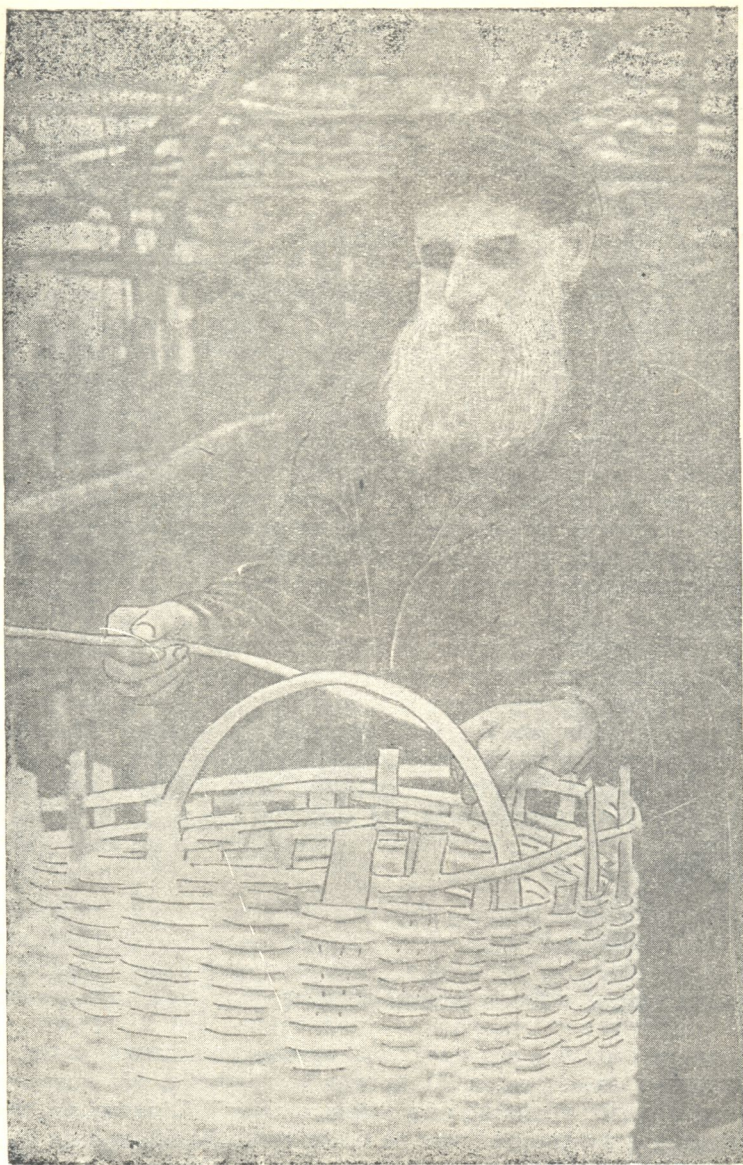
В настоящей главе дается лишь общая характеристика состояния здоровья долголетних людей Абхазии. Изучение глубоких стариков проводилось при участии сельских и городских участковых врачей в условиях домашней обстановки, там, где старики живут. Сейчас Министерством здравоохранения Абхазской АССР проводится более глубокое, клиническое изучение состояния здоровья долголетних людей. Стариков для этого помещают в городские и сельские стационары, где имеются высококвалифицированные специалисты, необходимые кабинеты и лаборатории.

Но даже общая характеристика здоровья стариков на основании обследования их в домашних условиях представляет большой интерес как для специалистов, так и для широкой общественности.

При изучении здоровья стариков обращалось внимание в основном: 1) на самочувствие обследованных в настоящее время, 2) на сведения о заболеваниях, перенесенных ими на протяжении всей прошлой жизни, 3) на внешний вид и органы чувств, 4) на состояние сердечно-сосудистой системы, дыхания, пищеварения, мочеполовой сферы. Особое внимание уделялось состоянию нервной системы.

У большинства обследованных стариков (свыше 80%) было отмечено хорошее самочувствие. Это люди бодрые и жизнерадостные. В той или иной мере они сохранили способность к физической и умственной деятельности. Редко кто предъявлял значительные жалобы на плохое самочувствие, на плохое состояние здоровья. Причем жалобы эти обычно очень неопределенные: «Ослабела я, трудно ходить стало, ноги побаливают, спина ноет, грудь болит, дышать трудно, плохо слышу, голова иногда тяжелеет, забывчивость у меня». Все эти заявления не носят характера жалобы на здоровье или просьбы о медицинской помощи. Это просто рассказ о своем самочувствии. Болезненное состояние и плохое самочувствие у стариков сравнительно редкое явление. На вопрос: «Чем болели в прошлом?» — большинство отвечает одинаково: «Никогда ничем не болел и сейчас хорошо себя чувствую. Грех жаловаться. Желаю, чтобы мои дети и внуки чувствовали себя в этом возрасте так же хорошо, как и я».

Во многих случаях медицинские работники знакомились с долголетними людьми только тогда, когда пришли их обследовать. До этого врачи их не знали, не помнят, чтобы эти старики болели. Многие старики



Немсадзе Кузьма Спиридонович, 97 лет, из села Бодори Гульрипшского района.

при обследовании говорили, что впервые в жизни показываются врачу, и недоумевали: «Зачем меня смотреть? Я здоров, совсем здоров».

Интересно, что среди долголетних людей не встречается таких, у которых были бы физические недостатки. Нет среди них горбатых, хро-
мых, безруких, безногих, все они с детства здоровые люди.

Большинство стариков седые. Изредка встречаются и такие, у кото-
рых сохранился черный или иной природный цвет волос. Многие сохра-



нили хорошие густые волосы. У некоторых женщин волосы очень длинные — 50, 60, 70 и больше сантиметров. Облысение у обследованных стариков встречается очень редко.

Характерно, что многие старики худощавые, небольшого роста. Полные люди среди глубоких стариков встречаются редко. У большинства стариков тургур кожи сохранен хорошо. Атрофии мышц почти не отмечается.

Хорошо сохранилось у стариков зрение. В большинстве случаев старики всю работу делают без очков. Женщины без очков шьют, вяжут, даже вышивают. Всем обследованным старикам для проверки остроты зрения предлагалось вдеть нитку в иголку без очков, что большинство из них выполняло. На мысе Пицунда в Гагрском районе в рыбацком колхозе мы встретили старика, который без очков чинил тонкую сеть.

Однако, если в большинстве случаев зрение у долголетних людей достаточно острое, то слух у многих понижен. Тугоухость у стариков явление нередкое. Во многих случаях старики сами жалуются на то, что плохо слышат. Несколько раз переспрашивают собеседника. Но плохая слышимость практически не имеет большого значения в жизни стариков, не снижает их настроения, не мешает им в работе, в общении с окружающими. Все относятся к этому вполне равнодушно, как к естественному явлению.

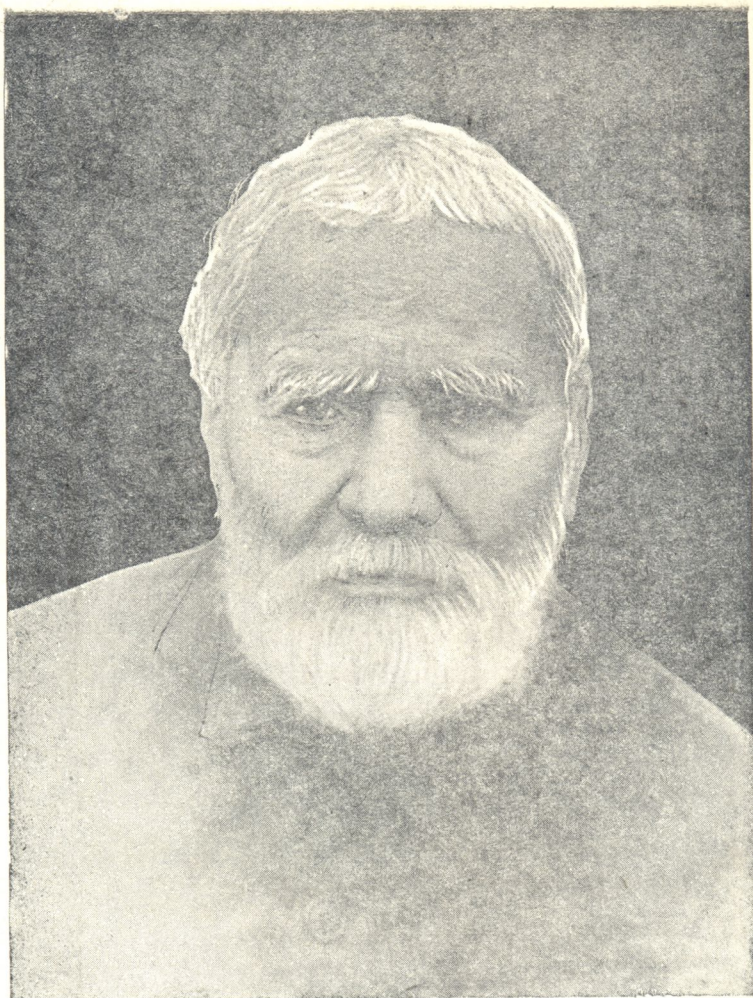
Зубы у большинства долгожителей хорошо сохранились. Совершенно беззубых среди них почти не отмечено. У многих стариков сохранилось 6 — 8 — 10 зубов в верхней и нижней челюсти. У столетнего колхозника из селения Нижняя Бедия Очамчирского района Патуха Самсония все зубы сохранились полностью. У 122-летнего старика из гор. Ткварчели Сулеймана Аршба спросили: «Как у вас зубы, откройте рот». Он ответил: «Зубы начали портиться. Один давно шатается». И, действительно, только один зуб, нижний, у него оказался больным. Все остальные зубы в прекрасном состоянии.

При обследовании долголетних людей обнаружено, что в большинстве случаев особенных патологических изменений со стороны внутренних органов у них не наблюдается. Не отмечается значительных отклонений от нормы в сердечно-сосудистой системе. При перкуссии у части стариков было установлено умеренное увеличение левой границы сердца. Аускультативно только у немногих выслушивались глухие тоны. Явления атеросклероза отмечены в 30 процентах случаев. Но ни у одного из 1216 обследованных врачами долголетних людей Абхазии не обнаружен порок сердца. Ни в одном случае не было установлено повышения кровяного давления.

На деятельность желудочно-кишечного тракта обследованные старики жалобы предъявляют редко. В отдельных случаях отмечаются запоры. У большинства из них хороший аппетит. При пальпации болезненные ощущения в области живота не отмечались. Печень и селезенка почти у всех в норме.

Со стороны органов дыхания у некоторой части стариков, которые много лет курили, жалобы на сухой кашель. Аускультативно и перкуторно в 15 процентах случаев обнаружена эмфизема легких. При выслушивании легких у многих стариков отмечается ослабленное везикулярное дыхание. Других изменений со стороны органов дыхания у обследованных нами долголетних людей обнаружено не было.

В состоянии мочеполовых органов, которые были исследованы обы-



Гращенко Емельян Платонович, 109 лет, украинец из Полтавщины.
Приехал в Абхазию свыше 70 лет назад, никогда ничем не болел и
сейчас чувствует себя хорошо.

ными методами, в домашних условиях, особых патологических изменений обнаружено не было. Интересным оказался вопрос функционального состояния половой системы. Выяснено, что у многих долголетних людей половая потенция сохраняется очень долго. Мамсыр Киут прожил 149 лет. Его младшей дочери в день его смерти было 26 лет.

Замечательно, что у большинства обследованных стариков хорошо сохранилась нервная система. Особых патологических изменений со стороны периферической и центральной нервной системы не обнаружено. Большинство долголетних людей сохранило достаточно хорошую память. Особенно хорошо они помнят события прошлого. То, что было сто лет назад, они помнят так отчетливо, как будто это происходило вчера. Слушая их, подчас можно узнать о событиях давно минувших дней такие подробности, о которых ни в каких книгах не прочтешь.



Макалатия Илларнон Бахтасвич, 99 лет, из села Алахадзы Гагрского района.

Для характеристики состояния здоровья долголетних людей Абхазии можно привести ряд примеров.

Пилия Антон Хасанович, 103 лет, из села Лыхны Гудаутского района. В прошлом не болел и сейчас не болеет. Самочувствие хорошее. Волосистой покров седой. Подкожная клетчатка и мышцы, тургор кожи вполне удовлетворительны. Нехватает только 3-х зубов в верхней и 3-х зубов в нижней челюсти. Зрение и слух сохранились полностью. Тоны

Сердца слегка приглушены, шумов и акцентов не отмечается. Границы сердца увеличены влево на полсантиметра. Пульс напряженный, ритмичный. В легких ослабленное дыхание, редкие сухие хрипы, эмфиземы нет. Со стороны желудочно-кишечного тракта особенных патологических изменений нет. Нервная система в пределах нормы. Сознание ясное, ориентация хорошая. Сохранилась большая мышечная сила. Нормальная подвижность. Кровяное давление 130/70.

Джениа Осман Фаткиарович, 109 лет, из села Лыхны Гудаутского района. В детском возрасте болел малярией. В настоящее время здоров, ни на что не жалуется. Самочувствие хорошее, голова седая, лицо чисто выбритое. Подкожная клетчатка и мышцы достаточно сохранены. Все зубы целы, за исключением одного. Зрение хорошее, в очках не нуждается. Слух несколько понижен. Требуется более громкая речь. Тоны сердца приглушены, акцентов и шумов нет. Границы сердца расширены влево

на два пальца, в легких хрипов нет, дыхание несколько ослабленное. Печень и селезенка, мочеполовая система в норме. Хорошо ходит. Моторные силы в конечностях сохранены в достаточной степени. Очень бодрый и подвижный. Центральная и периферическая нервная система без изменений. Психика не нарушена, сознание ясное, память хорошая. Кровяное давление 140/70. Стариком себя не считает.

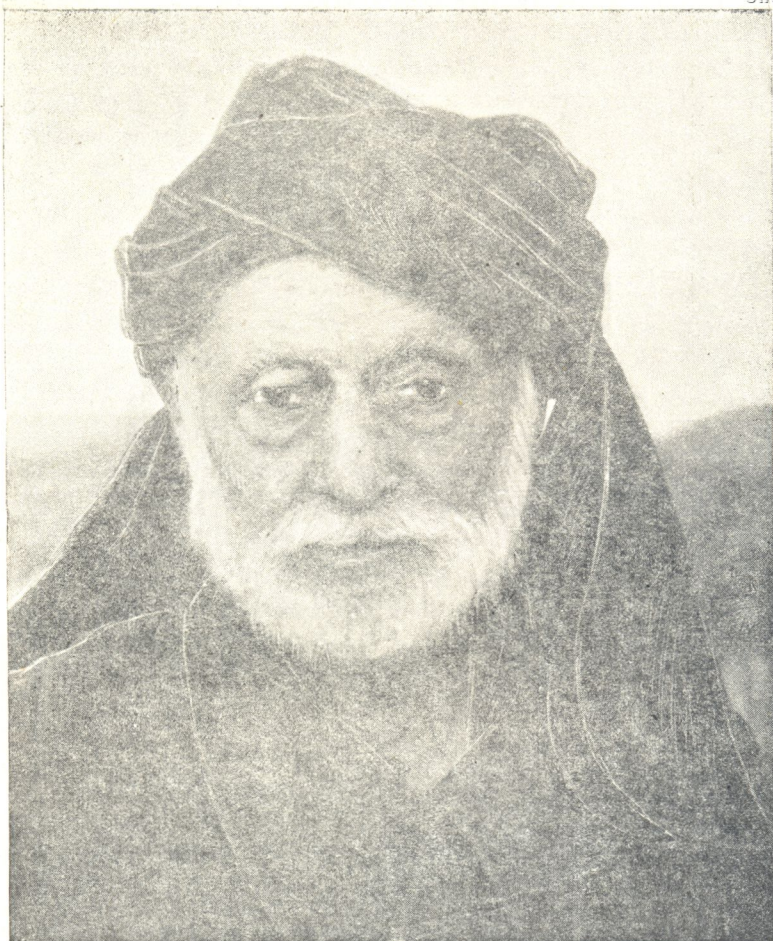


Майсурадзе Аграфена Бучиевна, 98 лет,
из г. Гагра.

Гамисония Квакова Тадживна, 94 лет, из села Акваскиа Очамчирского района. В детстве болела натуральной оспой и корью. Волосы седые, облысения нет, цвет кожи бледный. Подкожная клетчатка и мышцы развиты слабо, худая. Зубы сохранила почти полностью. Зрение хорошее. Слух нормальный. Тоны сердца чистые, границы в пределах нормы. Легкие без патологических изменений. Желудочно-кишечный тракт в норме. Память на прошлое ясная, на то, что происходило недавно, — слабее. Старухой себя не считает,

настроение всегда хорошее. Целый день хлопочет по дому, приносит воду и топливо, готовит пищу, ходит в гости к своим детям и соседям. Бодрая и веселая старушка, хочет жить еще много лет.

Майсурадзе Аграфена Бучиевна, 98 лет, ни в прошлом, ни в настоящем никогда не болела, самочувствие хорошее, ни на какие болезни не жалуется, физических недостатков нет. Волосистой покров густой и не совсем седой. Кожа на лице и на руках морщинистая. Зубов сохранила 30,



Толорая Константин Кочович, 101 года, из села Мерхеули
 Гулришского района

искусственных нет. Зрение хорошее, без очков вдевает нитку в иголку. Слух сохранился хорошо, тугоухости нет. Сердечно-сосудистая система без патологических изменений. Никогда болей сердца не чувствовала. Легкие в хорошем состоянии, простуды не знала, даже не кашляла. Состояние нервной системы в пределах нормы, память сохранилась хорошо.

Супруги Барцыц Табаг Османович и Химджаж Абиджовна, из села Блабурхва Гудаутского района. Они одногодки, им по 90 лет. Здоровью их в этом возрасте приходится только удивляться.

Табаг Османович 30 лет назад болел малярией и с тех пор не болел ничем. Никаких жалоб не предъявляет. Самочувствие хорошее, физических недостатков нет. Волосяной покров сохранился хорошо, голова и борода седые, подстригается и бреется. Тургур кожи слегка понижен, лицо и тело в морщинах, подкожная клетчатка и мышцы выражены слабо. Зубов сохранилось 19. Искусственных нет. Зрение хорошее, очков не носит. До сих пор сапожничает. Слух несколько понижен, отмечается тугоухость.



Буава Муса, 104 лет, из села Земо-Бедия Очамчирского района.

Границы сердца немного увеличены влево, тоны глухие, пульс ритмичный, удовлетворительного наполнения и напряжения, 68 в минуту, наблюдаются признаки атеросклероза. Перкуторный звук над легкими не изменен, при аускультации местами выслушиваются сухие хрипы. Эмфиземы легких нет. Живот мягкий, при пальпации безболезненный, аппетит хороший. Со стороны нервной системы отклонений от нормы нет, на все задаваемые вопросы отвечает четко и ясно, память сохранилась хорошо. Жить хочет еще долго. Бодрый, работоспособный старик, подвижной и жизнерадостный.

Еще лучше состояние здоровья жены его Химджаж Абиджовны. Несмотря на свой возраст, она держит в своих руках весь дом. Выполняет всю домашнюю работу, содержит скот и птицу, обрабатывает огород, выполняет всю работу в саду и на винограднике. Она никогда ничем не болела и сейчас здорова, чувствует себя хорошо, жалоб никаких не предъ-



Снимок француженки госпожи Робино сделал И. И. Мечников. В возрасте 106 лет она была в крайней степени одряхления. Не жила, а только существовала. В таком состоянии все старики, которые ведут бездельный образ жизни.

являет. Волосы на голове густые, седые, длиной до 65 сантиметров. Кожа слегка изрезана морщинами, но эластичная; подкожно-жировая клетчатка развита достаточно, мышечная система упругая, никак не похожа на старческую. Признаков одряхления нет. На верхней ее челюсти отсутствуют 3 зуба, на нижней 8, остальные зубы в хорошем состоянии. Недостающие зубы заменены искусственными из нержавеющей стали. Слух сохранился, слышит даже шопотную речь с другого конца комнаты. Зрение хорошее, очков не носит, все делает без очков, даже шьет и вяжет. Сердечно-сосудистая система в пределах нормы. Границы не изменены, тоны чистые, пульс ритмичный, хорошего наполнения и напряжения,

64 в минуту, артериосклероз не отмечается. Со стороны легких перкуторный звук над легкими не изменен, эмфиземы легких нет. Живот округлый, при пальпации мягкий, безболезненный. Печень в пределах нормы, селезенка не пальпируется. Аппетит хороший. Состояние нервной системы хорошее, на вопросы отвечает подробно. И в прошлом и сейчас характер веселый, добродушный, все время хохочет. Старухой себя не считает, чувствует себя бодрой и работоспособной. Еще хочет долго жить и погулять на свадьбах внуков и правнуков. Внешний вид ее не соответствует возрасту. Она высокого роста, правильного телосложения, хорошей упитанности. Кожа лица белая, на щеках румянец, морщины совсем немного. Кажется женщиной средних лет. А она замужем 65 лет. Вышла замуж в 25-летнем возрасте, уверена, что проживет еще не меньше 50 лет.

Харашвили Авель Антонович, 96 лет, из села Верхняя Бирцха Сухумского района, бывший лесничий. В молодости болел воспалением мочевого пузыря, перенес две операции. Сейчас не болеет ничем, самочувствие хорошее, жалуется только на тугоухость. Из физических недостатков отмечается отсутствие 3-х пальцев на левой руке. Волосы седые, облысения нет. Кожа морщинистая, подкожная клетчатка и мышцы развиты удовлетворительно, упитанность средняя, не худой. Зубов осталось всего пять, искусственных нет. Зрение хорошее, очками не пользуется. Сердечно-сосудистая система без патологических изменений, артериосклероза нет. Органы дыхания в пределах нормы. Признаков эмфиземы легких нет, запорами не страдает. Нервная система и психика в хорошем состоянии, память сохранена прекрасно. Стариком себя не считает, хочет прожить «еще 100 лет». Внешне выглядит очень хорошо, моложе своего возраста. Несмотря на весьма преклонные годы, это живой, бодрый и трудоспособный человек. Он всегда в хорошем жизнерадостном настроении, поет, а иногда и танцует.

Цава Анна Ивановна, 102 лет, из села Беслетн Сухумского района. В прошлом ничем не болела, сейчас тоже не болеет. Самочувствие хорошее, физических недостатков нет. Волосы седые, облысения нет. Кожа морщинистая, дряблая; подкожная клетчатка и мышцы развиты слабо. Зубов осталось 15, искусственных нет. Зрение острое, очками не пользуется. Слух сохранился хорошо. Со стороны сердечно-сосудистой системы отмечаются признаки артериосклероза. В легких незначительные эмфизематозные явления. Со стороны желудочно-кишечного тракта все в норме. Со стороны нервной системы и психики отклонений нет. Отмечается спокойный ровный характер, отсутствие раздражительности, память сохранилась хорошо. Выглядит внешне моложе своего возраста. Старшему сыну 78 лет, дочери 70 лет.

Ахба Сулейман Хумнович, 99 лет, из села Ачандары Гудаутского района. До 1953 года ничем не болел, два года назад перенес крупное воспаление легких и сильно ослабел. Теперь чувствует себя хорошо, жалоб на плохое здоровье нет, не считая зубной боли. Во рту сохранилось 26 зубов, никогда не болели, только в последнее время зубы стали портиться и болеть, что его очень раздражает. Волосы на голове седые, довольно густые. Зрение и слух сохранились полностью. Отмечается большая мышечная сила. Кожа чистая и гладкая, лицо без морщин. На вид худой, но бодрый и крепкий старик. Нервная система сохранилась очень хорошо, память прекрасная. Со стороны сердечно-сосудистой системы и легких нет никакой патологии. Желудочно-кишечный тракт в норме. Жизнеспособный и трудолюбивый старик. Говорит: «Умирать еще не время, я еще нужен детям и внукам, и мне совсем неплохо на этом свете». Старик сохранил полную работоспособность. «Только, — говорит, —



Ануа Чемену Гировна, 101 года, работает в колхозе, успевает и дома помогать в работе, внучат нянчит, за огородом смотрит. Ануа такой же старый человек, как и госпожа Робино. Но Ануа трудовой человек, не знает, что такое безделье, ей больше 100 лет, но она выглядит намного моложе своего возраста.

пахать не могу и на деревья стало трудно влезать». Всю остальную работу по дому и хозяйству делает не хуже молодого.

Кутелия Кай Рашитович, 92 лет, из села Тамыш Очамчирского района, бывший плотник. Говорит, что никогда не болел, не болеет, на здоровье не жалуется, лишь изредка чувствует слабость. Волосы на голове седые, облысения нет. Подкожная клетчатка и мышцы развиты слабо. Все зубы сохранились, только один зуб сломан. Зрение и слух хорошие. Артериосклероза нет, эмфиземы легких не отмечается. Патологических изменений со стороны внутренних органов нет. Живой, разговорчивый, крепкий и трудоспособный старик, выглядит намного моложе своего возраста. Ходит к соседям, принимает гостей, интересуется политическими событиями.

Старейшая колхозница Абхазской АССР Абласкир Химсад Давидовна, 121 года, живет в селе Гвада Очамчирского района. В прошлом переболела брюшным тифом, воспалением легких и суставным ревматизмом. В данное время жалуется только на боли в ногах, повидимому, ревматического характера. Общее самочувствие вполне удовлетворительное, физических недостатков нет. Волосы седые, густые и сравнительно длинные. Сохранилось 29 зубов, искусственных нет. Зрение хорошее, вдевает нитку в иголку без очков; вообще очков не носит. Слух сохранился хорошо, свободно разговаривает с людьми, находящимися в разных концах большой комнаты. Обнаружено заболевание сердечно-сосудистой системы, имеется артериосклероз. Со стороны легких патологических изменений нет, эмфиземы не отмечается. Память несколько понижена. На вопросы отвечает ясно, толково, спокойно и обстоятельно. Желудочно-кишечный тракт без патологических изменений, запоров нет. Подкожная клетчатка и мышцы выражены хорошо. Никаких признаков одряхления не наблюдается. Внешне выглядит гораздо моложе своего возраста, не старше своей 70-летней дочери.



Дзанджава Катия, 123 лет, из села Чубурхинджи Гальского района. Несмотря на глубокую старость — живой, трудоспособный человек.

В Беслетском сельсовете Сухумского района живет 94-летний старик Кварацхелия Теймураз Керцесович, известный в округе охотник. Убил на протяжении своей жизни до 100 коз, 50 медведей, столько же диких кабанов и множество всякой дичи. Сейчас работает в колхозе, в 1954 году выработал 100 трудодней. Дома делает все необходимое на огороде, в саду, во дворе. Но и охоты не оставил, до сих пор он самый меткий стрелок в своем селе, убивает на лету птиц. «Если замечу какое-нибудь дикое животное, от моей пули не уйдет». Очень веселый человек, приятный собеседник, крепкий старик. При пожатии руки чувствуется большая физическая сила.

Очень любит рассказывать разные истории из своей жизни. Недавно в горных лесах Цумури он встретил вечером медведя, который лакомился каштанами. Ранил его выстрелом, но медведь сбежал. «На утро я пошел с собакой искать медведя и обнаружил его. Раненый зверь, злой от боли, поднялся и полез на меня. Три раза я выстрелил, но медведь был жив и пытался меня схватить. Я спрятался за дерево. Собака напала на медведя сзади и отвлекла его, так что я успел зарядить ружье и медведя добил. Но собаку медведь загрыз. Очень жалко. Плохо, что я постарел, а то бы я сразу медведя убил. Сила уже все-таки не молодая». Недавно старик попал в автомобильную аварию. 3 ребра были поломаны. Но выздоровел и чувствует себя опять хорошо.

Среди долгожителей Абхазии много охотников, которые до сих пор



Научный работник записывает рассказы старейших сказителей Абхазии

метко стреляют. Хасайна Гикоз Романович, 109 лет, из села Багмарани Гульрипшского района — старый охотник. Он сохранил острое зрение, читает без очков и метко стреляет по мишеням и живым целям.

Материалы обследования стариков дают немало примеров того, что глубокие старики сохраняют не только хорошие физические силы, но и большие умственные способности. В Очамчирском районе в селе Нижняя Бедия много долголетних колхозников. Правление колхоза «Ахали цховреба» создало даже совет стариков, который созывается два раза в месяц. Председатель колхоза ставит на обсуждение старейших колхозников сложные вопросы общественного хозяйства, и старики неизменно указывают наиболее правильные пути разрешения этих вопросов.

Старики не только советуют, как лучше выполнить ту или иную сельскохозяйственную работу, но и сами принимают непосредственное участие в колхозном труде. Был случай, когда подоспел чай, а прополка табака и кукурузы не была закончена. Совет стариков обсудил положение и предложил всем колхозникам немедленно отправиться на сбор чая. Незаконченную работу на табачной плантации и прополку кукурузы старики взяли на себя. Собрали всех стариков, даже таких, которые давно не работали, и выполнили всю работу. «Золотые люди наши старики, — говорят в колхозе, — умные, мудрые, деловые: и совет хороший дадут, и сами покажут, как надо работать. Жить им еще по сто лет».

Во многих колхозах старики избраны членами правления и никогда не пропускают ни заседаний правления, ни общих собраний. Принимают активное участие в общественной жизни, пользуются большим уважением среди населения. Немало долголетних людей уже в глубокой старости овладели грамотой. Сейчас многие старики являются читателями библиотек; они читают газеты, слушают радиопередачи, интересуются политическими событиями, высказывают свое мнение о международных делах, мыслят, как патриоты своей Советской Родины.



Дворец культуры в городе Гаги, в котором выступал хор столетних стариков Абхазии

В Абхазии есть глубокие старики, известные также большой творческой работой. Они сочиняют стихи, поэмы, рассказы, читают их односельчанам и выступают на самодеятельных вечерах. Кроме того, некоторые сами слагают музыку на свои тексты, создают произведения, которые становятся народным достоянием. Ближайшее знакомство с долголетними людьми показывает, что несмотря на очень преклонный возраст, они стремятся идти в ногу с современной жизнью, отдавать свои физические, умственные и творческие силы нашему социалистическому строительству, быть полезными членами общества. О творчестве старейших людей будет рассказано подробно в специальном разделе. Здесь лишь укажем на характерные черты памяти долголетних людей. Особенно замечательна у них память на события давнего прошлого, которую сохраняют люди даже в самой глубокой старости.

Мампория Бардху Федорович, 117 лет, из села Лечкоп Сухумского района, родился в селе Ахути Чхороцкуйского района Грузинской ССР. Он рассказывает, что когда переехал в Сухуми, здесь не было еще ни одного большого дома. Он помнит, что это было вскоре после указа об освобождении крестьян от крепостной зависимости. «Я был, — говорит он, — уже большим парнем, чуть не женихом. В Сухуми и окрестностях жило тогда немало помещиков и купцов, местных и приезжих. Обычно приезжие богачи ходили по улицам и по набережной, шумные, веселые, всегда громко хохотали. А как объявили об освобождении крестьян, то на главной улице и на площади возле пристани, где собирались господа, будто зашумел улей с потревоженными пчелами. Так господа заводились. А мы, молодые ребята, осмелели и смеялись над ними. Собирались группами, ходили между господами и нарочно громко оплакивали их на своем языке: «Бедные вы, бедные!.. Кто теперь на вас будет



работать? Кто будет вам деньги зарабатывать? Кого будете по мии хлестать?.. Очень скучной станет ваша жизнь!».

Он рассказывает, что в то время не было ни дорог, ни мостов. Ездить и ходить было трудно и небезопасно. «Меня выручало то, что я был хорошим наездником и очень здоровым человеком, славился большой физической силой. Но и я не рисковал пускаться в путь один. В то время много встречалось по дороге разбойников. Однажды вдвоем с товарищем мы отправились верхом в село Окуми и встретили двух разбойников. Одного из них я знал в лицо и с грозным видом двинулся на него. Он что-то тихо сказал своему спутнику, они оба посмотрели на меня и уступили дорогу».

Мы посидели у Мампория несколько часов, и он неустанно рассказывал много удивительных происшествий, которые случались 80 — 100 лет назад. Затем он проводил нас, вывел на большую лесную поляну и сказал: «Видите остатки этих деревьев? — он указал на огромные пни, которые виднелись из высокой травы. — Самые старые деревья я пережил. Они погибли, а я живу. Сейчас насадил здесь вот эти молодые деревья. Приезжайте через 50 лет, и я вам расскажу все, что здесь произойдет, пока эти деревья состарятся. А чтобы не забыть вас, я в книжку ваши имена запишу. Я, ведь, теперь грамотный, у внуков научился».

Другой долгожитель Сухумского района, Хачава Эстате Андреевич, на 10 лет моложе, чем Мампория, ему 107 лет. Работает в колхозе с самого его основания. Это очень здоровый, крепкий человек; он сам влезает на деревья, собирая виноград, систематически купается в море, хорошо плавает. Родился в селе Абаша Грузинской ССР, переселился в Сухумский район в возрасте 27 лет, живет здесь свыше 80 лет. Рассказывает, что здесь была крепость, где происходили сражения с турками. Он сам принимал участие в этих сражениях, бился с турками в рядах русских войск. Это относится к русско-турецкой войне 1877 — 78 годов, когда Сухуми был временно захвачен турками.

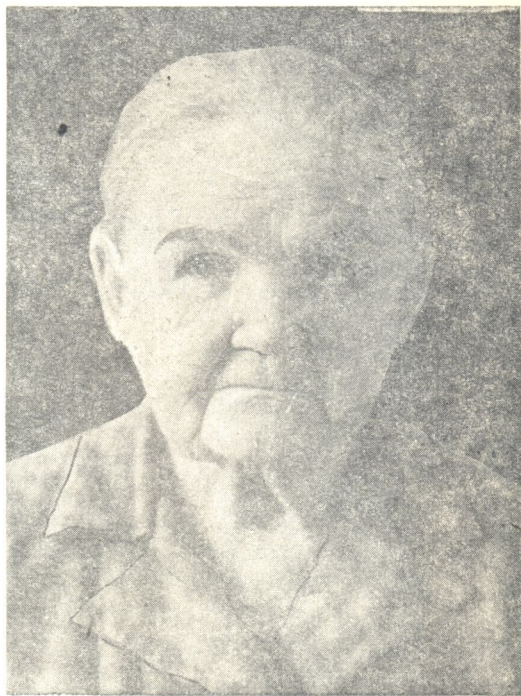
Он помнит времена, когда большая часть теперешнего города Сухуми была покрыта лесом. Вдоль набережной были лавочки тупок и греков, кофейни, где подавали кофе и чебуреки, играли в нарды. Вся набережная была усеяна маленькими лавочками и булками. «То, что вы сейчас видите в Сухуми, — говорит Хачава, — это почти все построено после революции. Великолепные здания театра, гостиницы, новые жилые дома, парки, чудесные фонтаны, колоннады воздвигнуты совсем недавно; только при советской власти Сухуми стал большим городом. Раньше здесь гуляли небольшие кучки господ, а теперь у нас бывают тысячи гостей, это настоящий трудовой народ. Пусть приезжают побольше и летом и зимой, лечатся и гостят. Если бы я был ученый человек, написал бы историю Сухумского курорта. Чем он был и чем стал. Я все хорошо помню. Еще лучше память у моей жены. Она моложе меня, ей только 90 лет»...

Очень хорошо помнит освобождение крестьян Тарасенко Прасковья Тимофеевна, 109 лет, нынешняя колхозница сельхозартели им. Ленина села Батнашени Кодорского сельсовета Гульрипшского района. Тогда ей было 16 лет. Жила она у помещицы в Волынской губернии Кременецкого уезда, в селе Святое. Барыня хотела ее замуж выдать за старого шинкаря. А Паша любила молодого пастуха. Отец и мать тоже были крепостными и не могли помочь ей, воля барыни была законом. И вдруг на счастье произошло освобождение крестьян.

Старушка рассказывает, что «чуть не ошалела от радости. На улице люди обнимали друг друга и плакали от счастья. Мальчишки и девчонки

бегали целый день, пели громко песни и хором кричали: «Воля, воля». Отец вечером собрал и угощал всю семью, и взрослых, и детей. Он говорил сквозь слезы: «Пейте, деточки, теперь воля, будете вы все свободные, никто вас бить не будет».

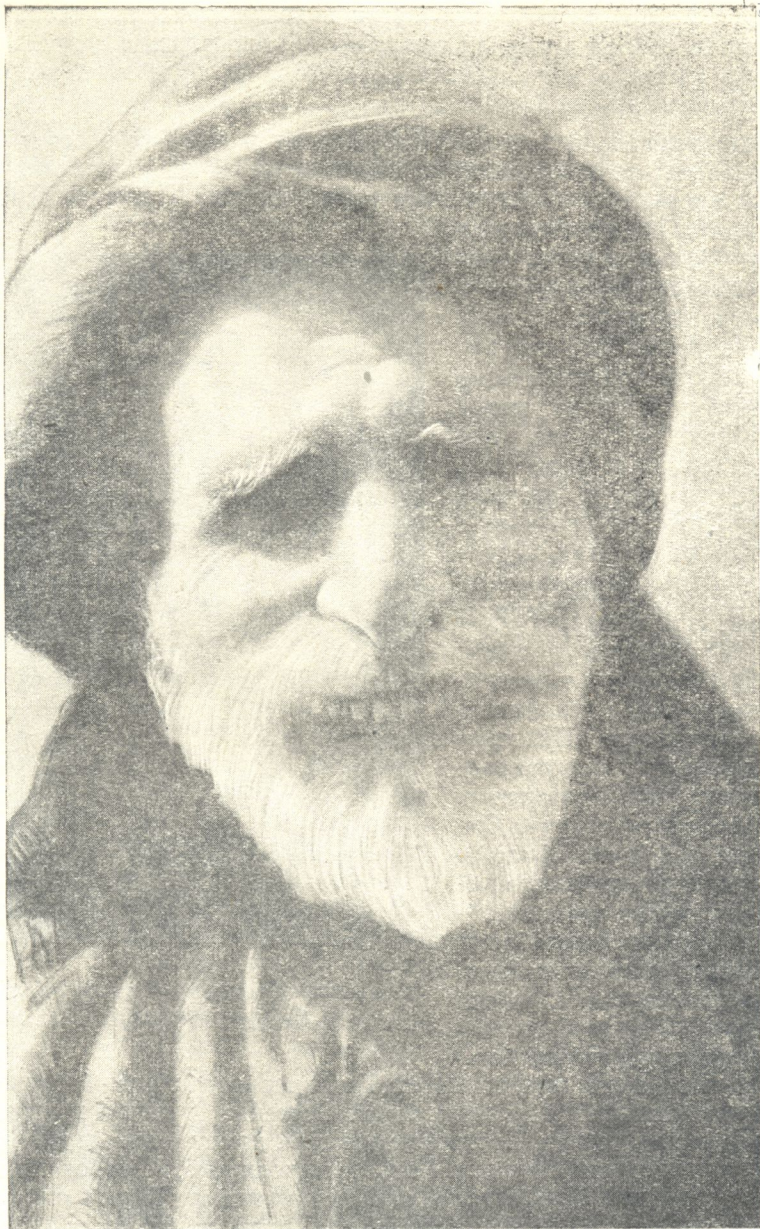
А мать плакала, жалея, что бабушка не дожила до этого дня. Убили ее. Была она старенькая, но от барщины ее не освобождали. Однажды бабка пришла на барское поле позже других. Приказчик велел ей дать 20 розог. Она и встать уже не могла. Подняли ее со скамейки, всю окровавленную, и без памяти принесли домой. Этому уже скоро 100 лет будет, а я до сих пор забыть не могу. Как будто сейчас вижу бабушку всю в крови, еле дышит и говорить перестала. Матушка моя так и застыла над ней. Даже на кладбище пойти была не в силах. Думали, ума лишится, билась головой об пол и все кричала: «Ироды, убийцы проклятые!»...



Тарасенко Прасковья Тимофеевна, 109 лет,
из села Багнашени Гульришского района.

Но воля нам счастья не принесла. Землю нам дали самую плохую, неродючую. На меня совсем ничего не дали, женщинам земли не полагалось. Жить было очень трудно. Одно счастье для меня было — вышла замуж за любимого человека. И решили мы поехать по белу свету счастливой доли искать. Много мест объездили, приехали на Кавказ, к морю. Здесь тепло. Но и здесь оказалось хорошо жили только богачи. Немало и здесь мы горя хлебнули. Были чернорабочими, батрачили, работали много, а сыты не всегда были. Спасенье пришло при советской власти. Дали нам землю. Построили мы свой домик, зажили по-человечески. Потом колхозниками стали. Хоть постарели уже, но работали так, что люди нас уважали. Жаль только мой старик помер. Теперь одна век коротаю. Не жалею, люди здешние для меня родными стали. Много я видела за сто лет и скажу по совести: «Нет лучшей власти для народа, чем наша советская власть».

Аршба Сулейман Гидович, 122 лет, живет возле города Ткварчели, в поселке Хухуни. Здесь родился, здесь и живет всю жизнь. И вся история Ткварчели, и история местных людей, огромные изменения, преобразование селения из 4-х домишек в большой индустриальный центр, с многотысячным населением, все произошло у него на глазах. Это живой свидетель многих исторических событий. Он все прекрасно помнит. И рассказывает так, как будто видит сейчас перед глазами прошлую жизнь более, чем за 100 лет.



Аршба Сулейман Гидович, 122 лет, житель города Ткварчели. Сохранил полный рот зубов. На вопрос, как ваши зубы, ответил: „Плохо, один давно шатается“.

В молодости он был пастухом и охотником. Потом был возчиком на арбе. Двадцать лет был кузнецом и слесарем — топоры делал, старинное оружие. Познакомился с одним русским рабочим — революционером. «Лучшим другом он мне стал. Я сам ему своими руками винтовку сделал и подарил». Последние 50 лет занимался садоводством. И сейчас его

сад один из лучших в Ткварчели. На здоровье никогда не жаловался. И память сохранил необыкновенную. Все помнит до малейших подробностей. Если бы записать все, что он запомнил, набралась бы целая книга. Он помнит хорошо события времен Крымской войны 1853—55 годов. Ему тогда было 22 — 23 года.

«Самыми удивительными событиями, — рассказывает старый Сулейман, — являются изменения, которые произошли за последние годы. Я второй век здесь живу, а до самой революции Ткварчели оставались маленьким селением. Только в последние десятилетия здесь вырос город. И начал он расти так быстро, что если долго не поднимаешься наверх (старик живет в долине), трудно узнать привычные места. Буквально на глазах выросли угольные шахты, электростанция, многоэтажные дома. Десятки новых кварталов появились там, где был дикий лес. Впервые я увидел такие большие чудесные дома, похожие на дворцы, парки, прекрасные дороги, автобусы. Даже железнодорожную линию к нам провели. История последних лет превосходит историю веков. Я счастлив, что дожил до этого времени. И внукам, и правнукам, и праправнукам не устану рассказывать о чудесах, которые сотворила здесь, в диких горах, советская власть».



Чикватия Гутна Дзгобоевич, 112 лет, с младшим сыном
Константином, 62 лет, из города Гали.

Чикватия Гутна Дзгобоевич родился в 1842 году в селе Сиды Гальского района. Живет сейчас в городе Гали. Женится в возрасте 48 лет. Он рассказывает: «У нас тогда было принято жениться в возрасте 40 лет и даже старше. Я тоже не хотел нарушать обычай и долго не женился. Но когда мне оставалось до полвека всего 2 года, испугался, что старым холостяком останусь, люди смеяться будут, и поспешил жениться. С женой прожил тоже полвека, Даже на один год больше. Умерла она в возрасте 85 лет, а мне было около 103 лет. Скоро 10 лет, как я живу вдов-

цом». Память 112-летнего старика сохранила каждый шаг его жизни. Удивительна его умственная работоспособность. Он много читал, писал стихи и рассказы. Самое любимое его занятие — рассказывание народных сказов и преданий. Он помнит сказки, которые слышал в детстве. Помнит сказки, которые рассказывали пастухи в долгие дни и ночи, проведенные в горах. Он помнит рассказы многочисленных гостей, с которыми очень любил беседовать. Он не только помнит содержание каждой сказки и были, но передает их с той же интонацией, с какой слышал. Помнит, где он слышал ту или иную сказку или быль, при каких обстоятельствах, кто рассказывал. Он может рассказывать дни и ночи без устали, всегда с тихой радостной улыбкой, с большим удовольствием. Глядя на него, мы невольно восхищались могучей силой человеческой памяти, которая может воспроизводить события и впечатления вековой давности.

При обследовании долголетних людей установлена характерная особенность стариковской памяти. Они хорошо помнят прошлое, свободно рассказывают о том, что было сто лет назад, а события, которые произошли недавно, даже сегодня, помнят хуже.

«Бабушка, когда вы были маленькой, вы в куклы играли?» — «Конечно». «А какие у вас были куклы?» — «Из тряпок»... И старушка подробно, очень живо рассказывает, как она делала сама куклы из тряпок, как она им глаза наводила. Сто лет назад это было, а помнит хорошо.

«Бабушка, а что вы вчера кушали, что у вас вчера было на обед?» «На обед?»... Она нерешительно и растерянно оглядывается, спрашивает внучку: «Шамся, ты скажи, что у нас вчера было на обед, я не помню». И старушка, которая за минуту до этого рассказывала мельчайшие подробности столетней давности, начинает жаловаться на свою память: «Не помню, не помню, совсем память плохая стала. Ножницы держу, положу куда-нибудь, через минуту не помню, не знаю, куда девала. Обед варю, посолю, забуду и опять посолю»... Этот пример характеризует специфику памяти долголетних людей.

Замечательно, что в Абхазии долго живут не только люди физического труда, но и работники умственного труда, интеллигенция. Здесь их сейчас немало, особенно в городах. Они чувствуют себя хорошо и продолжают плодотворную творческую деятельность. Вот некоторые примеры.

Леонид Васильевич Ульяновский — старейший врач Абхазии, доктор медицинских наук. Скоро ему минет 90 лет, а он неустанно ведет не только врачебную и консультационную, но и научную работу. Л. И. Ульяновский автор многих трудов в области гинекологии. Сейчас готовит к печати книгу о женских болезнях, которая является плодом его многолетней врачебной деятельности.

Таких примеров долгой жизни работников интеллектуального труда в Абхазии немало. Здесь работают старейшие инженеры Рябов Н. В., Вязовов А. И., Вошелев В. Д.

Исследуя особенности состояния здоровья долголетних людей, предлагая им разнообразные вопросы об их заболеваниях в прошлом и настоящем, мы выяснили небезынтересные подробности того, какими средствами пользовались старики для поддержания своего здоровья. Их память воспроизводит ряд народных лечебных средств, которые, по представлениям стариков, помогают при лечении различных заболеваний.

Лечились старики обычно растительными средствами, дикорастущими и культивированными, причем обращались к ним не только по случаю того или иного заболевания. Они считали, что ряд пищевых продуктов, наряду с питательными свойствами, обладает и лечебными особенностями. Поэтому употребляли эти продукты не только с лечебной, но и с профилактической целью, чтобы предупредить заболевания. Об этом старики рассказывают много интересного, заслуживающего внимания. Их представления о лечебных свойствах растений являются плодом многолетних наблюдений и многовекового опыта предков.

Абхазия очень богата дикорастущими лекарственными растениями. Большинство стариков хорошо знает, где эти растения найти, когда и как приготовить из них лекарства, чтобы лечиться в случае какого-либо заболевания. Немало стариков летом и весной делали большие запасы лекарственных растений, использовали их не только для собственных нужд, но и продавали аптекам, которые заготавливали разные травы и отправляли фармацевтическим предприятиям для производства медикаментов.



Среди долголетних людей немало таких, которые считаются большими знатоками лечебных свойств культурных и дикорастущих растений. В недавнем прошлом к ним обращались за очень ценными травами, которые редко, кроме них, кто знал. Бывший лесничий Харашвили Авель Антонович, 96 лет, Каникян София Геворковна, 101 года, Тодуа София Сысоевна, 111 лет, живущие в Сухумском районе, Шония Химура Гоговна, 91 года, Лацужба Джвебе Энуевич, 90 лет, Чачибая Ирина Ханковна, 91 года, из Гудаутского района, Майсурадзе Аграфена Бучуевна, из гор. Гагра, во время Отечественной войны сами собирали и учили молодежь собирать лекарственные растения для лечения больных и раненых бойцов Советской Армии.

Профессор Леонид Васильевич Ульяновский. Несмотря на преклонный возраст, продолжает работать в учреждениях здравоохранения и пишет учебник по акушерству и гинекологии.

Долголетние люди Абхазии всегда бережно относились к своему здоровью. Остерегались заболеваний, старались найти доступные лечебные средства, чтобы не зависеть от тогдашних «лекарей», знахарей, которые помочь не могли, а требовали большое вознаграждение. Старики рассказывают, что до революции врачи в Абхазии были большой ред-



Столетний садовод из Нового Афона Абдулаев Хамби — знаток лекарственных растений.

костью. Медицинская помощь народу была недоступна. Лечиться тогда приходилось у малограмотных людей, знахарей, бабок, шептух, у различных гадалок, которые обманывали народ самым бессовестным образом. По рассказам стариков, знахари окружали свое ремесло таинственностью, всячески пугали людей, делали вид, что лечение доступно только им, что они люди «не от мира сего», что они связаны с «потусторонним миром», который помогает им творить чудеса. Больных они принимали иной раз в мрачных пещерах или в хижинах с совами, черными кошками и человеческими черепами. Давая больным лекарства, они шептали заклинания и разные непонятные слова. Денег они брали за свое лечение много, а помощи никакой не было. Во многих случаях эти «лекари» просто издевались над больными людьми.

Долголетние люди отвергают суеверные и колдовские способы лечения знахарей, шептух и гадалок. Растительные средства, которыми они пользовались, во многих случаях оказывали действительную помощь. Ряд средств, которыми пользовались старики в прошлом, не от-



Калайджан Анна Петросовна, 92 лет, из села Алахадзы Гагрского района,
хорошо знает лекарственные растения.

вергается и сейчас; широко применяются многие дикорастущие растения, мед, виноградный сок и др. Поэтому высказывания долголетних людей о лечебных растительных средствах, которые они применяли, представляют большой интерес. Желательно критически их изучить, чтобы дать возможность все полезное использовать в современной медицине.*

* Материалы о лекарственных растениях, употребляемых долголетними людьми Абхазии, подробно записаны Р. С. Петровым и будут опубликованы в специальной книге.



ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ

Многие убеждены, что долголетние люди потому так долго живут, что питаются главным образом вегетарианской, молочно-растительной пищей. Думают, что мясная пища вредна для старого человека, мешает продлению его жизни. Однако обследование долголетних людей Абхазии показывает, что такое мнение не обоснованно. Среди абхазских долгожителей вегетарианцев не оказалось. Наоборот, все они едят мясную пищу. Любимая их пища — мясная. И в молодости, и в старости абхазцы не могут обходиться без мясной пищи. И если в какой-либо день в доме не оказывается мяса, то считается, что в этот день поели плохо. На вопрос, чем они питались в прошлом, чем питаются в настоящем, ответ стариков единодушен: преимущественно мясной пищей. Вот что говорят соответствующие записи.

Хишба Исмаил Ичиевич, 90 лет, из села Калдахвара Гудаутского района: «Пищу ем разнообразную. И раньше, и теперь ем овощи, фасоль, мамалыгу, мясо, сыр. Но любимая пища — мясная».

Янукян Минас Арутюнович, 114 лет, из села Мерхеули Гульрипшского района: «Аппетит всегда был хороший. В пище особенно не разбирался, но больше всего любил вареное мясо. И теперь ем его с удовольствием».

Возба Низфа Абзаговна, 96 лет, из села Лыхны Гудаутского района: «Пищу приходилось есть разную. Не было так, чтобы я питалась какими-то определенными кушаньями. Но больше всего люблю мясо и сейчас ем мясную пищу, только хорошо проваренную».

Матуа Хамидан Мачаговна, 96 лет, из села Блабурхва Гудаутского района: «Ем все абхазские блюда: мамалыгу с фасолью, отварное мясо с подливкой, сыр с мамалыгой. Самое любимое блюдо — вареное мясо с подливкой из алычи».

Чачхалия Мустафа Кажиневич, 118 лет, из села Тамыш Очамчирского района: «В прошлом питался больше мясными блюдами, в настоящее время питаюсь мясной и молочной пищей, но больше люблю мясную».

Кардава Фатина Гудуловна, 106 лет, из селения Шрома Сухумского района: «Питание в прошлом — смешанное, но в основном пища была мясная. Теперь вынуждена употреблять больше растительную и молочную пищу из-за отсутствия зубов».

Уридия Минадора Дмитриевна, 97 лет, из гор. Сухуми: «Как в прошлом, так и в настоящее время моя пища чаще всего мясная, рыбная».



Долголетние люди потребляют разнообразную полноценную пищу. Вегетарианцев среди них нет. Они едят мясную, молочную и растительную пищу с одинаковым удовольствием.

и разная зелень, главным образом фасоль и лук. Но самая любимая у меня пища — мясная».

Каникян София Геворковна, 102 лет, из села Гумиста Сухумского района: «Питание в прошлом больше всего мясное — говядина и баранина, а также масло и молоко. Сейчас ем молочную пищу, овощи, фрукты, мяса стала есть меньше».

Аведисян Аветис Арутюнович, 104 лет, из села Верхние Эшеры Сухумского района: «Пища в прошлом и настоящем главным образом мясная. Раньше мог съесть сразу несколько килограммов вареного мяса. Ел с жадностью и большим аппетитом. Сейчас тоже люблю мясо».

Обследования показали, что старики не придерживались какой-либо определенной диеты. Они питались тем же, чем питаются окружающие. Ни у кого из них не было особого специфического стола. Садлись есть всей семьей. Пища готовилась для всех. Все ели одно и то же. Пища, как правило, была смешанной. В семьях абхазских долгожителей, как уже указывалось, обычно хороший материальный достаток, везде есть мясо, овощи, молочные продукты, все необходимое для разнообразного пита-

ния. И в этом питании любимым для всех является мясо. И до глубокой старости сохраняется эта привычка к мясным блюдам.

Мясо обычно едят отварное. Жареное мясо, шашлыки старики едят меньше. Оно не привлекательно для стариков хотя бы потому, что тверже отварного и его труднее жевать. Более редки курятина, гусятина и другая птица. Это принадлежность праздничных и других торжественных дней, которых в году не так уж много. Отварное мясо, главным образом, телятина, обычное блюдо. Его подают с любимой острой приправой из алычи. Все это сдобрено изрядным количеством перца.



Адзба Шамсия Шаговна, 90 лет, из села Окуми Гальского района.

Следует отметить, что хотя отварное мясо и является любимым и частым блюдом стариков, но количество употребляемого мяса с возрастом уменьшается. И пережевывать его становится трудней, и переваривается оно все хуже, и больше усталости ощущают старики за обычной трапезой. В Абхазии привыкли сидеть за столом долго. Есть медленно. Старик один сказал: «Очень люблю мясо. Но сейчас больше на него смотрю; лишь изредка отщипну кусочек, обмакну в сацибели и полакомлюсь. А есть мяса по-прежнему много мне уже тяжело. Сейчас мясо для меня больше лакомство».

Кроме мяса старики обычно едят мамалыгу, сыр, много овощей, фруктов, лобио (фасоль), молочные продукты; наиболее обычным является кислое молоко. Особенностью пищи стариков часто оказывается большое количество острых приправ. Они употребляют много перца, различные пряности. Характерным является и то, что старики не едят горячих первых блюд. Здесь, как правило, не все едят первое, которое не принято готовить в Абхазии. Сразу едят вторые блюда.

Характерно большое количество пряностей и острых приправ, употребление перца. Старики очень расхваливают острые блюда и любят в каждой приправе пряности, которым, особенно перцу, приписывают полезные для здоровья, даже лечебные свойства, но все же признают, что «можно было бы меньше их употреблять», что «это у нас привычка, традиция», что «хотя это и любимые, вкусные вещи, но нельзя жить без головы: надо думать и не допускать излишеств».

Если в прежние годы старики ели все, то сейчас они воздерживаются от того, что хотя и является любимым блюдом, лакомством, но может повредить здоровью, ухудшить самочувствие. Большинство долголетних лю-

дей, не в пример прошлому, стали очень разборчивы и серьезно обдумывают, что им может быть полезно, что вредно, что им можно поесть, чего нельзя. В своей оценке значения питания для здоровья и долголетия человека они проявляют много здравого смысла.

Старики говорят: «Нужно есть пищу разнообразную не только потому, что одинаковая пища надоедает, а потому, что разнообразная пища дает больше сытости и больше здоровья» (Сулейман Аршба, 122 лет). «Вот, — говорит он, — овощи, фрукты, виноград очень полезны и вкусны, а сытости они дают меньше, чем мясо. Чтобы быть сытым, фруктов надо съесть очень много, а много есть трудно. Значит, для сытости надо есть мясо, а для хорошего самочувствия и удовольствия — овощи и фрукты. Надо есть и мясо, и молоко, и овощи, и крупу, и хлеб, и фрукты, и виноград, и мед. Жиров надо есть меньше. Жирная пища тяжелая, надо ее избегать».

Жиры старики употребляют разные — растительное масло, сливочное масло, свиной, бараний и говяжий жир. Старики пьют мало воды. «Надо принимать такую пищу, в которой достаточно воды, поэтому я часто ем овощи, фрукты и ягоды, в которых много жидкости».

Долголетние люди обычно не едят сладостей. «От сладостей человек жиреет. А много жира, полнота — ускоряет старость». Старики следуют мудрой народной пословице: «Ешь просто, доживешь лет до ста».

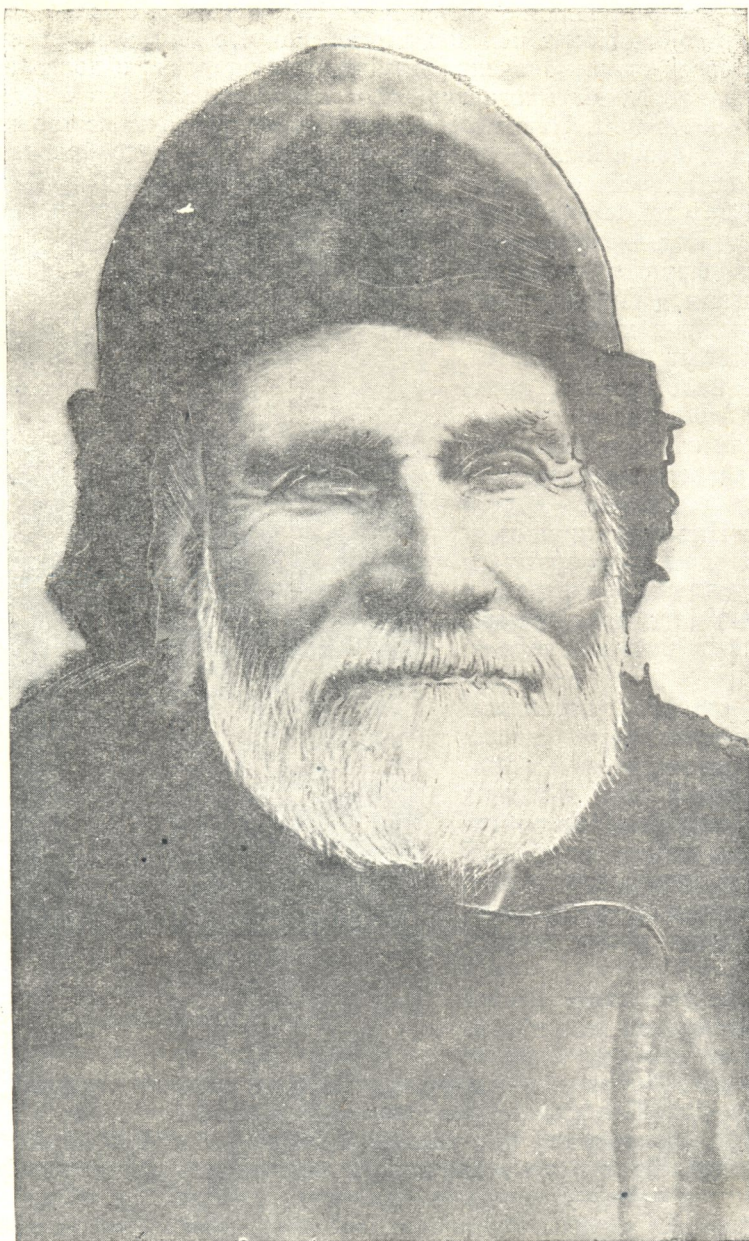
Чем больше возраст старика, тем больше его пища приближается к диетической. Причем эта диета строго индивидуальная. Каждый старик устанавливает сам, что, когда и в каких количествах он будет есть сегодня, исходя из своего самочувствия. В диете долголетних людей, в их ежедневном рационе большое место занимают растительные продукты. Некоторые из них являются для стариков такими же необходимыми и любимыми, как мясные блюда.

Мамалыга из кукурузной муки играет основную роль в питании абхазских стариков, она заменяет им хлеб. В горячую мамалыгу кладут сыр, и это составляет основную часть обеда, мамалыгу едят с мясным блюдом и острой подливкой. Без мамалыги не обходится ни завтрак, ни обед, ни ужин.

Любимым блюдом является фасоль — «лобио». Зрелые бобы фасоли едят в отваренном виде с острым соусом и мамалыгой. Отваривают фа-



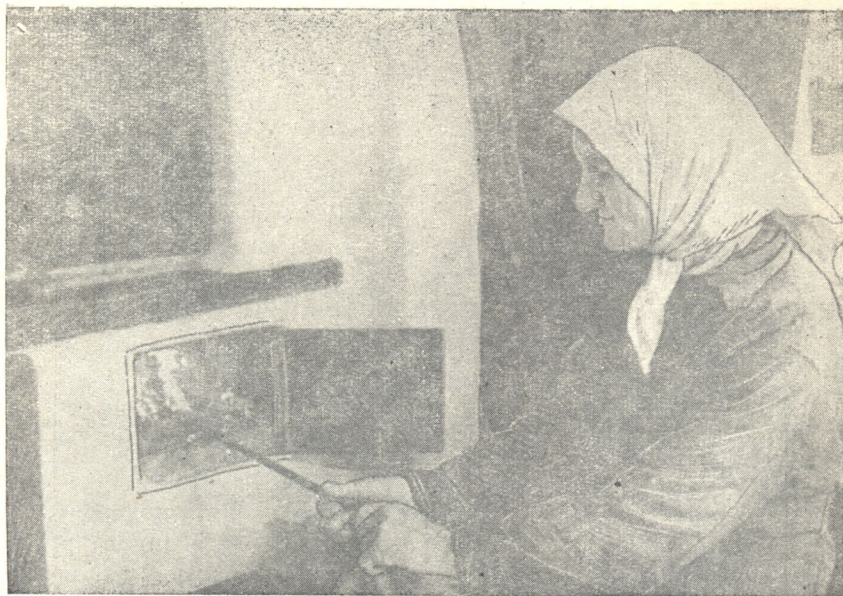
Кардава Мелитон, 90 лет, из села Сида' Гальского района.



Вишневский Василий Иванович, 106 лет. Бывший конюх помещика
Игумнова в Пицунде.

соль в соленой воде. Используют «лобио» и как закуску. Едят также в вареном виде зеленые стручки сладкой фасоли.

В пищевом рационе стариков большую роль играет и капуста — свежая, квашеная, отварная для начинок, в виде котлет и т. д. С удовольствием едят старики много помидоров в свежем виде, а также соленые, употребляют томатный сок в виде приправы — сацибели.



Переверзева Александра Ивановна, 103 лет, из города Тьварчели, готовит обед

Старики едят много лука и чеснока в любом виде, в разное время дня, в любое время года. Старики уверяют, что лук и чеснок улучшают аппетит и укрепляют здоровье.

Надо особо сказать о роли пряностей в питании долголетних людей. Какова их роль в пищеварении? Пряности не имеют никакого питательного значения. Но если прибавить незначительную часть их к пище, это улучшает ее вкус, делает ее более съедобной, усиливает аппетит. Пряности содержат такие вкусовые вещества, которые раздражают органы пищеварения и нервную систему, усиливают выделение слюны, желудочного и других пищеварительных соков, способствуют лучшему перевариванию и усвоению пищи. Проф. Ф. В. Церевитинов, говоря о значении пряностей для улучшения вкуса пищи, подчеркивает, что применение пряностей в небольших количествах значительно улучшает и разнообразит пищу, повышает аппетит, способствует лучшему усвоению продуктов питания. Напомним, что великий русский физиолог, академик И. П. Павлов указывает: «Нормальная и полезная еда — есть еда с аппетитом, еда с испытываемым наслаждением».

Пряности вызывают аппетит и усиливают наслаждение едой в том случае, если ими не злоупотребляют. Чрезмерное употребление пряностей может быть вредно для здоровья. Слишком обильное употребление в пищу острых, раздражающих пряных веществ вредно для слизистой оболочки пищеварительного тракта, вредно для печени, почек и для нервной системы.

Выше уже отмечалось, что долголетние люди стараются не допускать излишеств при употреблении острых приправ, воздерживаются от чрезмерного употребления пряностей, но они к ним привыкли. И надо сказать, что сама природа Абхазии дает очень большое количество пряностей. Обычны кресс-салат (дицматы), кориандр (кинза), чабер, чабрец,



Манджалава Марфа Семеновна, 92 лет, из села Сальме Гагрского района.

майоран, базилик, мята, петрушка, укроп, сельдерей, портулак, анис, тмин, барбарис, красный перец, хрен, лавровый лист. Особенно много и охотно здесь употребляют перец. Врач А. Жгенти исследовал влияние перца на пищеварительные функции и пришел к выводу, что средняя доза перца усиливает секрецию желез желудка. Однако то количество перца, которое употребляют некоторые старики, нельзя считать средней дозой. Однако старики здесь могут отказаться от многих привычек, но воздержаться от перца и других приностей многим очень трудно.

Большую роль в питании стариков играют фрукты. Редко в каком районе Советской страны люди имеют возможность употреблять такое большое количество фруктов, иметь такое разнообразие высококачественных плодов, citrusов, ягод, винограда, как в Абхазии. Здесь всем широко доступны яблоки, груши, инжир, хурма, гранат, айва, мушмула, кизил, персики, сливы, черешни, вишни, мандарины, орехи, виноград различных сортов. В каждом лесу много ежевики, земляники, черники, малины. На огородах везде выращиваются прекрасные сочные арбузы, сладкие душистые дыни. В этом нет недостатка в любой семье.



Начкобия Кадир, 94 лет, старый садовод села Поквеш
 Очамчирского района.

Плоды в Абхазии имеются в свежем виде почти круглый год. Во всех садах выращиваются ранние и поздние сорта фруктов с таким расчетом, чтобы на столе не было в них недостатка, чтобы свежие плоды были почти целый год. Старики умеют искусно сохранять фрукты в свежем или сушеном виде, притом такого высокого качества, что ценность их для организма не теряется. Поэтому в пищевом рационе долголетних людей очень много фруктов, орехов, меда и различных ягод в течение целого года. Старики знают ценность для здоровья и специфические свойства всех фруктов.

Трудно найти старика, который лично не вырастил бы фруктовый сад, лично не изучил бы в течение многих лет всякие сорта различных плодов и ягод. Старые люди разыскивают даже в лесах дикорастущие фруктовые деревья, делают им прививки и окультуривают их. Велики здесь возможности пользоваться плодовыми богатствами для укрепления своего здоровья. И на вопрос, что помогло дожить до такой глубокой



Берулава Григор Сысоевич, 101 года, с правнучкой Зоей. Один из лучших садоводов села Кодори Гульрипшского-района.

старости, многие старики твердо отвечают, что одной из основных причин, которая содействовала их здоровью и долголетию, было употребление фруктов, винограда и меда.

Долголетние люди называют мандарины и апельсины «золотыми яблоками», фруктами, сохраняющими молодость. У многих долгожителей, живущих в приморской полосе Абхазии, цитрусовые деревья занимают самое почетное место в их садах. Апельсины, а более всего мандарины, старики едят в достаточном количестве.

Какие же фрукты старики считают самыми любимыми? На вопрос: «Какие фрукты вам больше всего нравятся?» — почти все старики отвечают: «Хурма, инжир». И, действительно, это наиболее популярные, вкусные, полезные и самые доступные фрукты, в изобилии имеющиеся в пищевом рационе долголетних людей. Хурма занимает во всей Абхазии значительное место в садах. Нет плодов более сладких и питательных, чем инжир и хурма. Нет плодов мягче хурмы и инжира. В зрелом состоянии хурма настолько мягка (сочна), что ее едят чайной ложечкой даже беззубые старики. Хурма сушеная сохраняется очень долго и имеет в четыре раза больше сахара, чем свежая. Свежий и сушеный инжир доступен абхазским долгожителям, как и хурма. Он растет в каждом дворе. Много инжира растет по горам и долинам Абхазии в диком состоянии. 100 граммов свежего инжира дают 100 калорий тепла, а 100 граммов сушеного инжира 250 калорий. Многие старики называют инжир самым лучшим из всех плодов.

С большим удовольствием старики едят вишни. У них прекрасные вкусовые качества и диетические свойства, много витаминов. Вот почему долголетние люди культивируют в садах вишневые деревья. Старики охотно едят свежие вишни, компоты из вишен, различные пирожки с вишневой начинкой и т. д.

В пищевом рационе долголетних людей очень часто имеются груши. В Абхазии многие сорта груш в зрелом виде исключительно вкусны и достигают огромных размеров. Они почти так же сочны, как и зрелая хурма. Их мякоть буквально тает во рту. Старики с удовольствием едят их в свежем виде, употребляют в качестве сладкого блюда после обеда, ибо они вкусны, питательны, прекрасно усваиваются и регулируют пищеварение.

Известно, что яблоки — превосходное диетическое блюдо. Старики едят их круглый год в сыром виде, в компотах, в виде пастилы и повидла. Сушеные яблоки служат старикам для приготовления прохладительных напитков. С удовольствием едят и моченые яблоки, и печеные. Берут с собой свежие яблоки в дальний путь и на прогулки для питания и утоления жажды.

Старики едят много слив. Употребляют их в свежем виде, вялят их и готовят долгосохраняющийся чернослив. Делают так же, как и из яблок, пастилу «лаваш». Для этого протирают вареные сливы через сито, просушивают, прокатывают каталкой, режут на полосы и сушат, потом используют для приготовления разных приправ к местным блюдам. В том или ином виде старики едят сливы почти круглый год.

Среди фруктов, которые любят старики, надо отметить персики. Их в Абхазии много. Есть большое количество сортов, созревающих с июня по октябрь. Среди них бывают сорта исключительно вкусные и очень сочные. В персике 80 процентов сладкого душистого сока. Есть их большое удовольствие. Старики считают персики очень полезными для здоровья.

Следует отметить и роль айвы в пищевом рационе стариков. В Абхазии айвы несколько сортов, в том числе есть очень крупные и душистые. Старики хорошо знают благотворные свойства айвы и употребляют ее в виде варенья, а также компотов и морсов, как вызывающее аппетит и прохладительное средство.

В пищу, которую употребляют абхазские старики, часто входят разные блюда с приправой из грецких орехов. Они широко распространены в Абхазии. Орехи употребляют во многих разнообразных, главным образом острых национальных блюдах (сациви). Ядра орехов измель-



Самсония Патух Исакалович, 101 года, из села Земо-Бедия
Очамчирского района. Полностью сохранил все зубы.

чаются, протираются и приготавливаются с мукой, фруктами, медом. Старики едят их с удовольствием, считают орехи очень питательным средством.

Особой любовью долголетних людей пользуется виноград. Старики считают потребление винограда не только наилучшим для питания, но также самым важным средством сохранения здоровья и долголетия. Ставят его даже выше цитрусовых «золотых яблок». Старики утверждают, что Абхазия — родина винограда, что еще с древних времен сюда приезжали купцы со всех сторон света, покупали виноград, который отсюда распространялся по всему миру. Не вдаваясь в оценку этих утверждений, следует указать, что виноград пользуется среди стариков огромным уважением как продукт питания и как древнейшее общепризнанное и универсальное средство против всяческих заболеваний.

Старейший садовод Абхазии, 122-летний Сулейман Аршба говорит, что если человек работает на винограднике и питается виноградом, он



Цвейба Сельма Ханашовна, 113 лет, с младшим сыном, 66 лет, из села Джирхва Гудаутского района.

должен быть здоровым и жить сто лет. Обследование выяснило, что большинство долголетних людей Абхазии съедает за сезон не менее 50 кгр. винограда, а немало есть и таких, которые съедают даже по 100 кгр. винограда за сезон. Особенно много потребляют старики виноградного сока, которому придают исключительное лечебное значение. Они считают, что для старика виноградный сок так же полезен, как материнское молоко младенцу.

Старики едят много разных ягод, которые в изобилии произрастают в Абхазии.

Особо следует сказать о роли меда. Старики широко пользуются ме-



Эдрас Аршба, 114 лет, в свободное время играет с праправнучкой.

дом, как очень вкусным и очень питательным продуктом, имеющим большое лечебное значение. В то же время надо иметь ввиду, что в Абхазии есть мед ядовитый, непригодный для еды, так называемый «пьяный мед». Объясняется это тем, что в Абхазии много дикорастущих ядовитых растений. Пчелы берут нектар из цветов этих растений, вырабатывают из него мед, такой же ядовитый, как и сами растения.

Долголетние люди Абхазии хорошо разбираются в особенностях и свойствах местного меда. Умеют отбирать наилучшие (светлые) сорта меда. У многих абхазских стариков встречается мед необыкновенной чистоты и такого прекрасного аромата, который не исчезает из помещения в течение нескольких часов, даже после того, как мед был съеден до последней капли. Таких светлых ароматных сортов меда в Абхазии немало (цитрусовый, акациевый, липовый, клеверный, донниковый, яблоневый, малиновый и др.).

Долголетние люди Абхазии принимают мед в пищу систематически. Обычно заменяют им сахар, едят его с толчеными грецкими орехами в различных национальных, десертных блюдах, лакомствах и, как правило, пьют его разбавленным в молоке или воде. Есть много стариков, которые утром натошак и вечером перед сном обязательно выпивают стакан воды, молока или простокваши (мацони), в которых разбавлены 1 — 2 чайных ложки ароматного меда.

Таким образом, долголетние люди Абхазии находятся в исключительно благоприятных условиях питания. Особенностью их питания является разнообразная мясная, молочная и растительная пища, свежая, вкусная, питательная и здоровая. Продукты питания долголетних людей высокой пищевой ценности. Они общедоступны в Абхазии. При этом старики очень внимательно относятся к своему питанию.

Качество питания долголетних людей Абхазии представляет боль-



Авакян Серпун Минасовна, 104 лет, из села Тависуплеба. Строго придерживается давно установленного режима питания.

шой интерес, но еще больший интерес представляет режим их питания. Среди долголетних людей редко встречаются обжоры. Большинство стариков едят очень умеренно. Старики хорошо понимают, что «переесть хуже, чем недоесть», и они сами регулируют количество съедаемой пищи: никогда не бывают очень голодными, но никогда не позволят себе поесть чрезмерно.

Старики едят очень медленно, как бы священнодействуют, торжественно и спокойно, тщательно пережевывают каждый кусочек.

Старики едят в одно и то же время. Обычно, три — четыре раза в день. Между этими периодами съедают немного фруктов, пьют медовый или фруктовый напиток. Утром едят очень рано и очень плотно. Наибольшее количество пищи съедают за обедом. Ужинают легко: мацони, фрукты, сыр или приготовленные из них блюда. Ложатся спать, обычно, без еды. Многие пьют на ночь стакан кипяченой воды или молока, в котором растворена чайная ложка меда. Некоторые готовят на ночь еще один стакан медового раствора. В течение ночи 2 — 3 раза просыпаются и выпивают по несколько глотков этого напитка.

Старики настаивают на том, что очень важно принимать пищу через определенные, привычные промежутки времени. Считают недопустимым, когда кто-нибудь из семьи утром наедается очень сильно, днем не ест, потом снова много поест поздним вечером и ложится спать с переполненным желудком. Старики являются в семье образцом рационального питания и правильного пищевого режима. Старики настаивают на том, чтобы за столом находились все члены семьи.

Особенности питания и пищевого режима долголетних людей Абхазии, несомненно, являются одним из решающих факторов их здоровья и долголетия.





О ВРЕДНОСТЯХ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ

Только те старики здоровы, работоспособны и доживают до глубокой старости, которые давно оставили дурные привычки, стоявшие на пути продления их жизни. Например, большинство долголетних людей старается преодолеть старые привычки беспорядочного питания, к которым они привыкли в молодости. Сейчас они очень внимательны к своей пище и их питание приближается к диетическому лечебному питанию. Они перестали предубежденно относиться к жидким горячим блюдам, ограничивают себя в потреблении пряностей и острых приправ. Они очень внимательны к режиму питания. Многолетний жизненный опыт, наблюдения над ролью питания в жизни человека научили их правильно относиться к пище, помогли им сделать свое питание рациональным и здоровым.

Но так относятся к питанию главным образом старики, умудренные опытом.

Немало людей в Абхазии относятся к своему питанию неправильно. «Высокомерное невнимание к еде есть неблагоприятное», — писал Иван Петрович Павлов. Подобным высокомерным, неблагоприятным отношением к еде страдает значительная часть населения и городского, и сельского, и это ухудшает их здоровье, тормозит продление их жизни. Невнимание к еде, питание всухомятку неизбежно приводит к различным желудочным заболеваниям. Обнаруживается хронический катар кишечника, несварение желудка и другие заболевания, вызываемые невнимательным и неправильным питанием. Всего этого можно избежать, если придерживаться основ рационального питания, как это делают долголетние люди. Надо ограничивать потребление пряностей, острых приправ, перца. Надо принимать пищу разнообразную, здоровую, в определенные часы, соблюдая рациональный режим, по примеру глубоких стариков.

В интересах здоровья и долголетия должна быть преодолена и другая вредность — неразумное употребление алкоголя.

Потребление алкоголя в Абхазии имеет некоторые особенности. Широкие массы народа здесь всегда отрицательно относились к водке. В старинном народном лечебнике «Қарабадини» сказано: «Водка — кровь сатаны»... В народе давно знают вредность водки. Здесь без тоста не пьют, но водкой тост не провозглашают, тост поднимают только вином.

«Водка — отрава», — говорит 102-летний старик Цулая из села Таги-лони Гальского района. За пиршеством каждый тост — пожелание здоровья и благополучия. А разве можно желать здоровья с отравой в ру-



Бурякова Дарья Никитична, 106 лет, с мыса Пицунда Гагрского района. Часто выходит на помощь внукам-рыбакам, готовит им пищу.

ках? Тост можно провозглашать только вином. Мы его вырастили, мы его приготовили. Это наш труд, наша радость. С ним в руках мы поднимаем тост за здоровье и благополучие наших родных и друзей».

Большинство стариков пили в прошлом только вино. Водки вовсе не пили. Как правило, в народе принято пить только вино и только своего производства. Покупного вина пьют мало. Разные искусственные вина, крепленые, смешанные, не употребляют. У каждого есть вино собственного виноградника: натуральное, чистое, к которому люди здесь привыкают с детства. Вино собственного производства, которое потребляется в абхазской семье, алкоголя содержит немного. Если бы это чистое, натуральное вино пили изредка, от случая к случаю, и не злоупотребляли им, оно было бы безвредно. Но если вино пьют систематически, изо дня в день, это постепенно приводит к отравлению нервной системы и внутренних органов, к медленному и неотвратимому разрушению организма, одряхлению и преждевременной старости. И чем больше человек привыкает к вину, тем больше он увеличивает дозу его потребления, чем меньше становятся промежутки между выпивками, тем быстрее снижается работоспособность, тем скорее наступает одряхление и смерть. Злоупотребле-



Дар'я Ивановна Струева, 102-летняя прядильщица, работает в доме инвалидов. Все видит хорошо без очков.

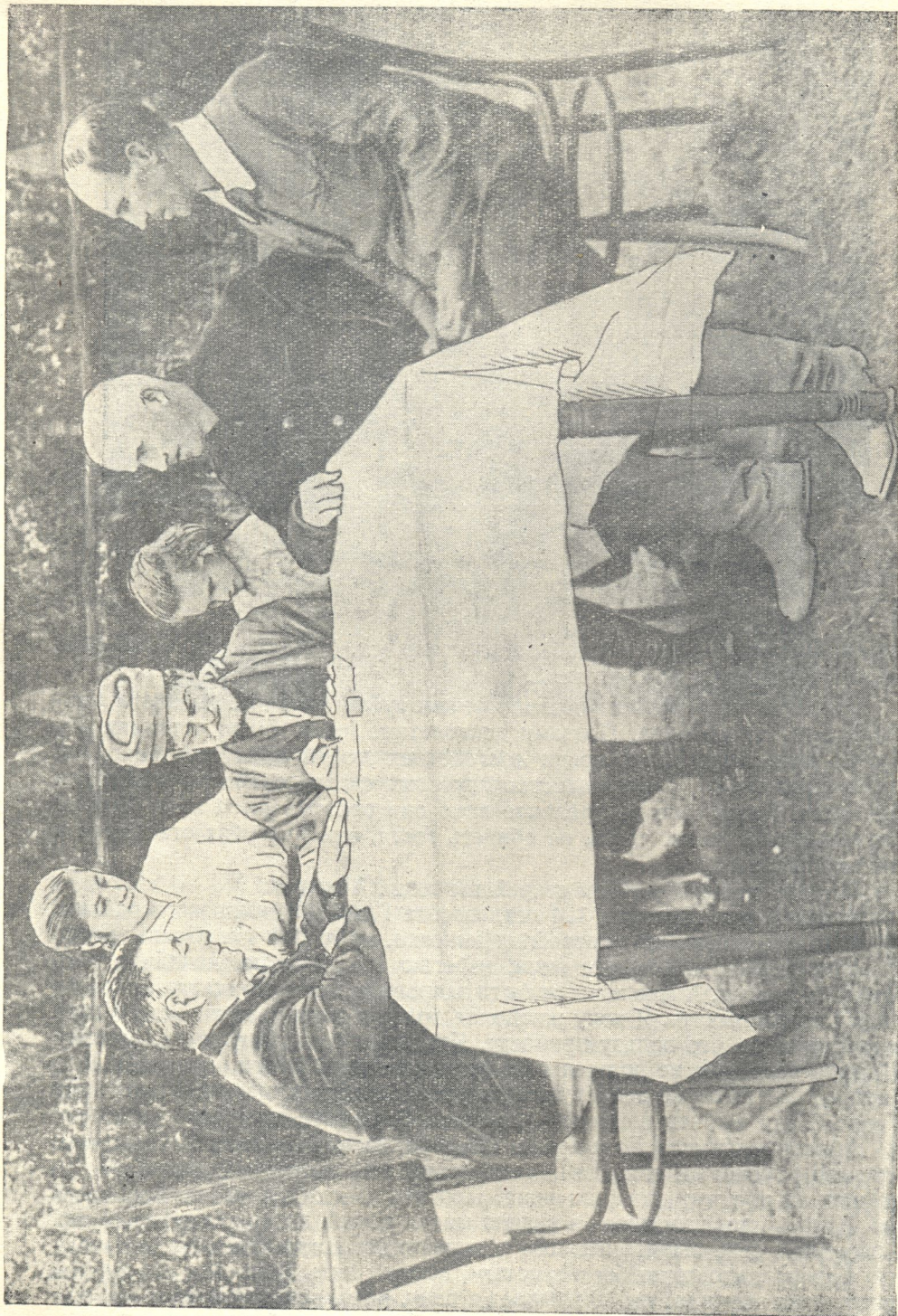
ние вином, даже очень слабым, несомненно, наносит большой вред здоровью и долголетию человека.

Старики очень хорошо понимают, как губительна для человека привычка пить много вина. Поэтому долголетние люди давно оставили эту дурную привычку. Редко среди долголетних людей найдутся такие, которые пьют много, а большинство глубоких стариков совсем перестали пить вино. Даже свое натуральное вино они отказываются пить. Только в отдельных случаях, чтобы не обидеть гостя, они пригубят стаканчик и отопьют глоточек.

Вот что говорят об этом старейшие люди Абхазии.

Хатва Харун Мусович, 124 лет, из села Гвада Очамчирского района: «Спиртные напитки не употреблял никогда, не любил их. Очень редко приходится выпить немного вина, избегаю его. Я знаю, какой от него может быть вред. А мне хочется быть здоровым. Поэтому всегда старался к нему не привыкать. Я хочу жить еще долго и вина не пью. Есть и пить надо только то, что пользу приносит. Кто хочет быть здоровым и дожить до моего возраста, не должен позволять себе пить много вина. Как соль в небольшой щепотке делает пищу вкусной, а пересаливание портит, так и вино. Если выпить немного — полезно. Если выпить много — вредно».

Абласкир Химсад Давыдовна, 121 года, из того же села Гвада Очамчирского района: «Я никогда не интересовалась спиртными напитками, не любила ни водки (чачи), ни вина. Поэтому я дожила до сегодняшнего дня. За свою долгую жизнь я видела много людей, которых сгубило вино. Я позволяю себе выпить немного только тогда, когда этого требует обычай. Говорят, кто хочет быть веселым, должен пить вино. А я скажу, как жизнь меня научила: кто привыкает к вину, начинает с веселья и кончает горем. Я никогда не пила вина, но всегда была веселой и радостной, пела



Старейший колхозник Абхазии Шериф Нанба, 134 лет, из села Отхара Гудаутского района, подписывает Обращение Советского Комитета защиты мира о запрещении оружия массового уничтожения



Дьяченко Ксения Ивановна, 96 лет, из села Каглини Гагрского района.
 В свободное время делает плетень.

и танцевала, на всех праздниках веселилась с чистым сердцем. До сих пор я работаю по мере сил и от всей души радуюсь успехам и счастью моих детей, внуков и правнуков».

Чачхалия Мустафа Кожиневич, 118 лет, из села Тамыш Очамчирского района: «Долгие годы живу я на свете. Вокруг себя видел много соблазнов. Не раз пытались втянуть меня в пьяные компании. Но я никогда не был их участником. Только один раз в моей жизни я выпил очень много. Проснулся утром и увидел, что мои лучшие друзья стали похожи на людей, которые в одну ночь потеряли ум и память, даже плохо различали друг друга. Я сам несколько дней болел после этой выпивки. И понял, что вино плохо действует на людей. Кто пьет много вина, тот по своей охоте теряет силы и здоровье. И то, что я отказался от вина, помогло мне надолго сохранить свою молодость и свои силы. Стариком я стал только после 100 лет, когда не мог больше заниматься тяжелым физическим трудом. Скоро мне 120 лет, но еще и теперь я чувствую себя хорошо. Желая, чтобы так чувствовали себя мои лучшие друзья. Этого можно достигнуть, если сохранять свое здоровье, оберегать его от вина».

Самушия Эртиме Чутович, 106 лет, из села Беслети Сухумского района: «Несмотря на свой возраст, я хорошо слышу, читаю без очков, могу работать, чувствую себя так, как будто мне 70 лет. Этого я добился благодаря тому, что перестал пить вино и курить. Когда я проводил бессонную ночь в большой компании, где непрерывно пили вино, где вся комната была окутана дымом, я на другой день бывал совсем больной. Я хорошо чувствовал себя в горах, когда пас скот. Свежий воздух вливал в меня новые силы. Я никогда не кашлял, хорошо жил, без всякой нужды. Всего у меня было в избытке. Но вино сделало меня больным. Я заболел, стал худеть, ходить по врачам. И когда мне посоветовали бросить курить, не

пить вино, оставить пьяные компании, я стал чувствовать себя лучше и вскоре совсем выздоровел. Тогда я понял, какой вред приносит вино для здоровья человека. И навсегда отказался от него, перестал пить и курить».

Каносян Захар Петрович, 102 лет, из села Тависуплеба Сухумского района говорит, что алкоголь ни в прошлом, ни в настоящем не употребляет. Ни раньше, ни теперь не курил и не курит. Он объясняет: «Это — нехорошие привычки, которые всем давно следует бросить. Вино надо оставить только для торжественных событий, для семейных и общественных праздников». И, вспомнив прошлое, говорит: «Еще в старину люди предостерегали от частых выпивок, знали, что здоровье от этого ухудшается. Но есть и сейчас любители пьянства, которые стали пить каждый день. Они стали лодырями, пренебрегают работой, забывают о своих обязанностях, проводят время за столом в пьяной компании. Привычка пить вино плохо кончается. Она вредит не только делу, но и здоровью. Пусть молодежь берет пример со стариков, которые хотят им добра. Пусть все поймут: кто хочет продлить свою жизнь, должен отказаться от вина, лучше питаться и не сидеть без дела».

Большинство глубоких стариков, — и мужчины, и женщины — категорически высказываются против вина. При обследовании стариков, женщины наиболее энергично указывали на вред злоупотребления вином для здоровья человека. Они приводили примеры того, сколько горя и несчастья приносит пьянство в семью, как портит оно семейные взаимоотношения, как ухудшает воспитание детей, как неурядицы в семье сокращают жизнь старых и малых.

В селе Джирхва Гудаутского района живут сестры Цвейба Сельма Ханашовна, 114 лет, и Гусуска Ханашовна, 111 лет. Каждая из них прожила большую жизнь, имела семью и сейчас живет со своими детьми и внуками. Всегда они занимались физическим трудом и сейчас продолжают трудиться. Обе материально обеспечены, живут хорошо. Обе заявляют, что никогда ничем не болели, чувствуют себя хорошо.

У обеих в Джирхве, Блабурхве, Псырцхе есть братья и сестры, много других родственников. Никто из них не доживал до глубокой старости, хотя условия их жизни были хорошие. Сельма говорит: «Никто из родственников не чувствует себя в старости так хорошо, как мы. Некоторые наши родственники умирали в 40 — 50 лет и даже раньше. У нас есть родственники и знакомые, которые жили лучше нас, а старели очень рано. Отчего это зависит, что мешает им? Почему у них такое плохое здоровье? Да потому, что они много вина пьют! Есть такие, что пьют во время каждой еды, несколько раз в день, большими стаканами. Когда нужно работать, они не могут, спят после выпивки. А когда их зовут в гости, они бегут со всех ног. Вино их погубило».

Мы всем говорим, всех учим: не пейте много вина. Пропьете свое здоровье, свое счастье, свою жизнь! Все видят, что мы правы. И когда нам подают вино, мы отказываемся и напоминаем: «Смотрите на нас, слушайте нас, мы хотим вам добра. Не пейте вина! Без вина будете здоровее и счастливее, чем с вином. Наш возраст это подтверждает».

В селе Калдахара Гудаутского района живет старая русская женщина Смеянова Прасковья Максимовна, 118 лет. Один сосед ее спросил: «Счастливая вы, бабушка, и я хотел бы столько лет прожить, научите как это сделать?». Старушка ответила: «Ты не проживешь долго, ты много вина пьешь, и от водки не отказываешься». «Бабушка, вино вкусное, как от него откажешься?» — «Может и вкусное, а вредное. Ты не сегодняшним днем живи. О будущем думай, о здоровье».



Ануа Ната Азнауровна, 101 года, из села Тамыш Очамчирского района.

В селении Гумиста Сухумского района живет старая колхозница с/х артели им. Руставели Тулумджан Варсеник Каракосовна, 114 лет. Внешне выглядит на много лет моложе. Ей можно дать не больше 70. Бодрая, работоспособная: «Я не люблю вина. Не пила его в молодости, а сейчас и вовсе смотреть на него не хочу. Ничего, кроме плохого, от него не видела. Давно пора на ключ его закрыть и ставить на стол только по праздникам и для дорогих гостей».



Билецкая Нина Степановна, 104 лет, из города Очамчире. Любит свой досуг проводить за шитьем, при этом без очков вдевает нитку в иголку.

В селении Аацы, в колхозе им. Молотова живет старейшая колхозница Смыр Асит Османовна, 104 лет. У нее было 11 детей. Сейчас осталось четверо: 80 лет, 77 лет, 70 лет и 56 лет. Если поставить детей рядом с матерью, трудно подумать, что она мать таких старых детей. Она со всеми в доме, как подруга, всегда веселая, всегда всем хочет сделать что-то хорошее. Высказывает недовольство только тогда, когда на столе появляется вино. Никогда вина не пила, ни в прошлом, ни в настоящем, всех просит не пить. «Потому, что вина не пила, дожила до ста лет».

Гобечия Надежда Мусовна, 99 лет, из села Лыхны. Все в ее доме

пьют вино. Она одна не пьет. И несмотря на то, что она старше всех, она здоровее всех. Всегда была домохозяйкой, любила и любит принимать гостей. В доме много своего вина, а она вина не пьет. Говорит: «Скоро мне будет 100 лет, а я еще никогда не видела, чтобы от вина больной выздоровел, чтобы пьяница счастливым был, чтобы вино кому-нибудь пользу приносило. А вред от него видела. Муж у меня крепкий, здоровый человек был. Вино его в могилу унесло».

При обследовании долголетних людей выясняется, что чем раньше человек бросил пить вино, тем он здоровее. Кто из стариков и сейчас пьет вино, хоть немного, хоть изредка, чувствует себя хуже, чем те, кто не пьет совсем. Можно привести этому не мало примеров.

При разработке материалов обследования долголетних оказалось, что из трудоспособных и здоровых стариков редко кто пьет, около 80% всех обследованных стариков не пьют совсем. На больных и нетрудоспособных стариков приходится большой процент пьющих. Вот примеры, по данным обследования.

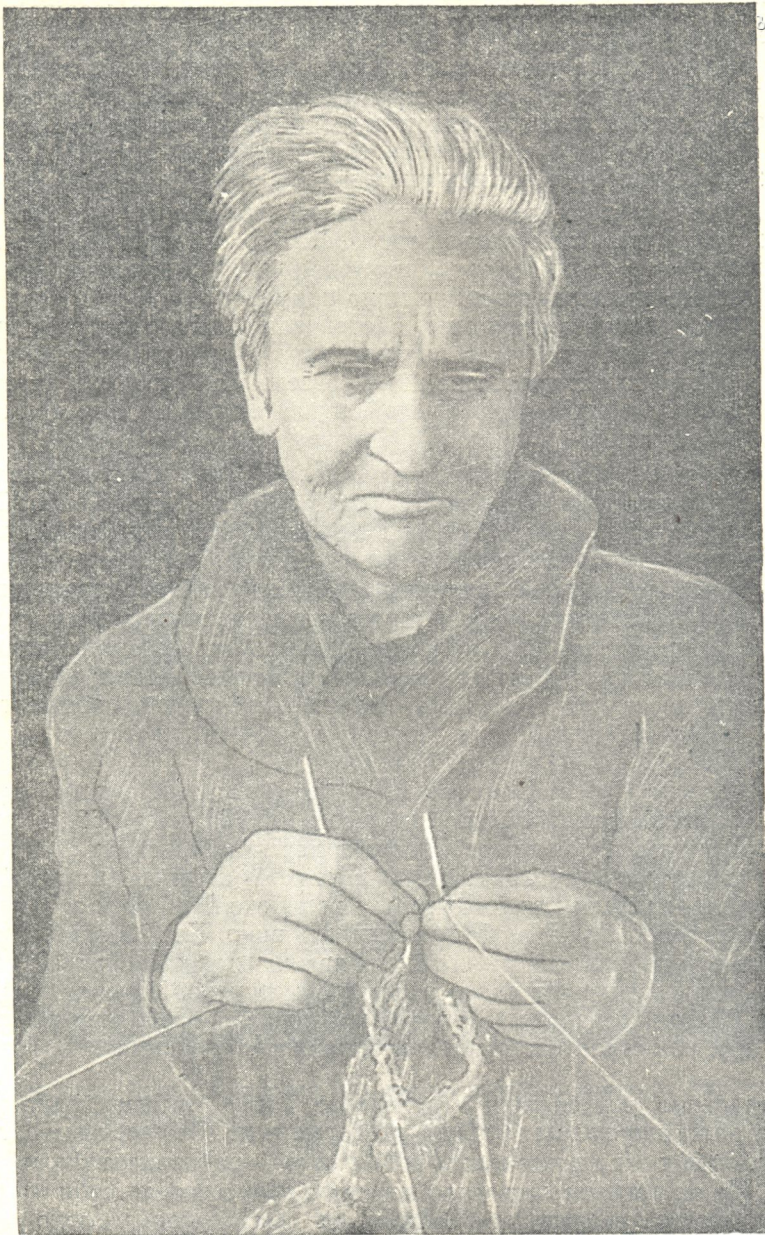
Лукава Семен Тотиевич, 94 лет, из села Беслети Сухумского района, живет в благоприятных условиях. Состоял в браке около 60 лет. Овдовел лишь полтора года назад. Окружен детьми и внуками. Условия жизни благоприятные, но систематически выпивает, и раньше, и теперь. В результате: артериосклероз, резкое снижение памяти, частые ревматические боли, потеря трудоспособности. Делать теперь ничего не может, никуда не ходит, ничем не интересуется, стал малоподвижным. Сам признает, что это потому, что не слушал добрых советов, не оставил пить вина: «Много у нас стариков, иные старше меня, а лучше себя чувствуют, работают, ходят в город за 10 — 12 километров. Потому что перестали пить вино, а я никак не перестану и совсем плохой стал».

Угрехелидзе Софья Ивановна, 103 лет, из села Одиши Сухумского района. Старшей дочери 81 год, второму сыну 76, дочери 62, сыну 54 года. Много внуков и правнуков. Живет в хороших условиях. Жив и муж. Вся жизнь была трудовой. Работала в колхозе и была домашней хозяйкой. Все условия были для того чтобы до глубокой старости она была здорова и работоспособна. Но ей стало вредить вино. Лет 20 назад привыкла пить. Очень ослабела, почти лишилась зрения, похудела, одряхла. Появились артериосклероз и склероз мозговых сосудов. Нервная, раздражительная. Память ослабела. Всю жизнь была здоровой, жизнерадостной. А с тех пор, как стала часто выпивать, характер ухудшился, работать перестала.

Характерно, что ее муж Угрехелидзе Тарас Томович, одного с ней возраста, тоже в прошлом выпивал, хотя и меньше. Он рассказывает, что от частых выпивок стал чувствовать себя плохо — работоспособность уменьшилась. Но он оставил пить вино и вскоре почувствовал себя лучше, работоспособность вернулась. Сейчас он выполняет легкую домашнюю работу, никаких жалоб на здоровье не предъявляет, стал жизнерадостным, хочет жить еще много лет.

Кавтарадзе Капитон Несторович, 107 лет, из села Шрома Сухумского района, бывший почтовый работник. В браке состоял 72 года. Жена умерла год назад. Привык употреблять алкоголь. Стал худым дряхлым стариком. Кожа дряблая, подкожная жировая клетчатка развита слабо. Артериосклероз, слезоточение, ослабленная память. Никакой работы выполнять не может.

Шахламджан Вартан Галустович, 104 лет, из села Накадули Гагрского района. Бывший музыкант. Много пил и много курил. Ослабел, од-



Зухрая Шамси, 98 лет, из села Леселидзе Гагрского района. Вяжет чулки без очков.

ряхлел, отмечают артериосклероз и эмфизема легких. Слух и зрение потеряны. У него 70 внуков и правнуков. «Хотелось бы еще пожить, полюбоваться их счастьем, — говорит он, — но меня сгубило вино. Много играл на свадьбах, праздниках, привык выпивать. Сейчас вижу, что вино — враг».



Гулария Батиса, 98 лет, из села Ачандара Гудаутского района, подписывает Обращение Всемирного комитета защиты мира о запрещении атомного оружия. Рядом сидит его жена Гулария Кизбан, 86 лет.

Лацужба Сит Кагович, 94 лет, из села Джгерды Очамчирского района. Очень любит вино, пьет его давно и много, к тому же еще много курит. Теперь совсем одряхлел. Частые головные боли, плохо видит, зубов нет ни одного, кожа дряблая, подкожная жировая клетчатка выражена слабо. Никакой работы, даже самой легкой, выполнять не может.

Хашба Гусар Кантирович, 91 года, колхозник сел. Поквеша Очамчирского района. И в прошлом, и в настоящем пьет и курит. В одном с ним колхозе есть столетние колхозники, которые до сих пор работают. А он работать уже не может. «Наши старики давно вина не пьют, — говорит

он, — а я никак отвыкнуть не могу и совсем ослаб здоровьем». Старик болеет хроническим бронхитом, эмфиземой легких, острым гемороем, кровотечением, ишиасом. Слышит и видит плохо. Зубов нет. Жалеет, что таким больным стал.

Вред от систематического потребления вина ясен многим. Большинству стариков нетрудно отказаться от этой привычки, чтобы улучшить свое здоровье и содействовать продлению своей жизни. Но вред курения заметить труднее. Курение не вызывает сразу видимого ухудшения здоровья. И многие старики, даже старухи, в Абхазии курят. Большинство долголетних людей в прошлом тоже курили, но бросили примерно 20 — 30 лет назад. Бросили сознательно, когда поняли на собственном опыте, что курение пагубно для здоровья.

Старики доказывают необходимость бросить курить примерами из своей собственной жизни. Говорят, что как только они перестали курить, сразу прекратился кашель, легче стало дышать. «Теперь ни за что курить не буду».

По данным обследований, среди стариков Абхазии курящих всего 8,3%, редко встречаются курящие долгожители. Стало правилом ожидать, что если какой-нибудь старик до сих пор курит, обязательно его здоровье окажется хуже, чем у других стариков. Состояние здоровья, самочувствие у некурящих намного лучше, чем у курящих.

Интересно отметить случаи, когда некоторые старики давно уже не курят, но продолжают сохранять видимость курения. При ознакомлении с долголетними людьми Гульрипшского района был обследован старый колхозник с/х артели им. Ленина в селе Эстонка Чантуридзе Владимир Амиранович, 97 лет. В 1954 году умерла его жена, одного с ним возраста. Он живет у сына, колхозника 70-ти лет, в хорошем и благоустроенном большом доме. Если поставить его рядом с сыном, трудно сказать что это отец и сын. Они походят на двух братьев. Не каждый угадает, кто из них старше. Старик очень бодрый, живой, в состоянии выполнять разнообразную работу по дому, в саду и огороде. И трудно было подумать, что этот человек курит. Не было случая, чтобы среди курящих можно было встретить старика, который так хорошо сохранился. Но он спокойно оделся после осмотра его врачом, набил трубку, вышел на террасу и закурил.

Однако недоумение вскоре разъяснилось. Он попыхивал из трубки, но не затягивался. На вопрос: «Что это вы делаете?» Он спокойно ответил: «Курю» — «Да разве так курят?» — «Я уже полвека так курю», — ответил он. «Стал я очень сильно кашлять. Мне посоветовали бросить курить, а я не могу. Тогда мне посоветовали курить, но не затягиваться. И я курю, как будто бы, а на самом деле не курю. От такого курения большого вреда нет. Пятьдесят лет не кашляю».

Подобный случай встретился и в Сухумском районе при обследовании 117-летнего старика Мампория. Старик сидел у крыльца с папироской во рту. Но оказалось, что он курит без затяжки. — «А почему вы не затягиваетесь?» — спросили его. Он посмотрел удивленно и даже руками замахал. — «Что вы, что вы? Если бы я затягивался при курении, я бы давно умер. Разве может курящий человек дожить до моего возраста? Я не курю, а просто балуюсь, развлекаюсь. Это еще с молодости привычка осталась». То, что старики давно оставили дурную привычку курить, не отравляют себя никотином, несомненно, благоприятствует их здоровью, способствует их долголетию.



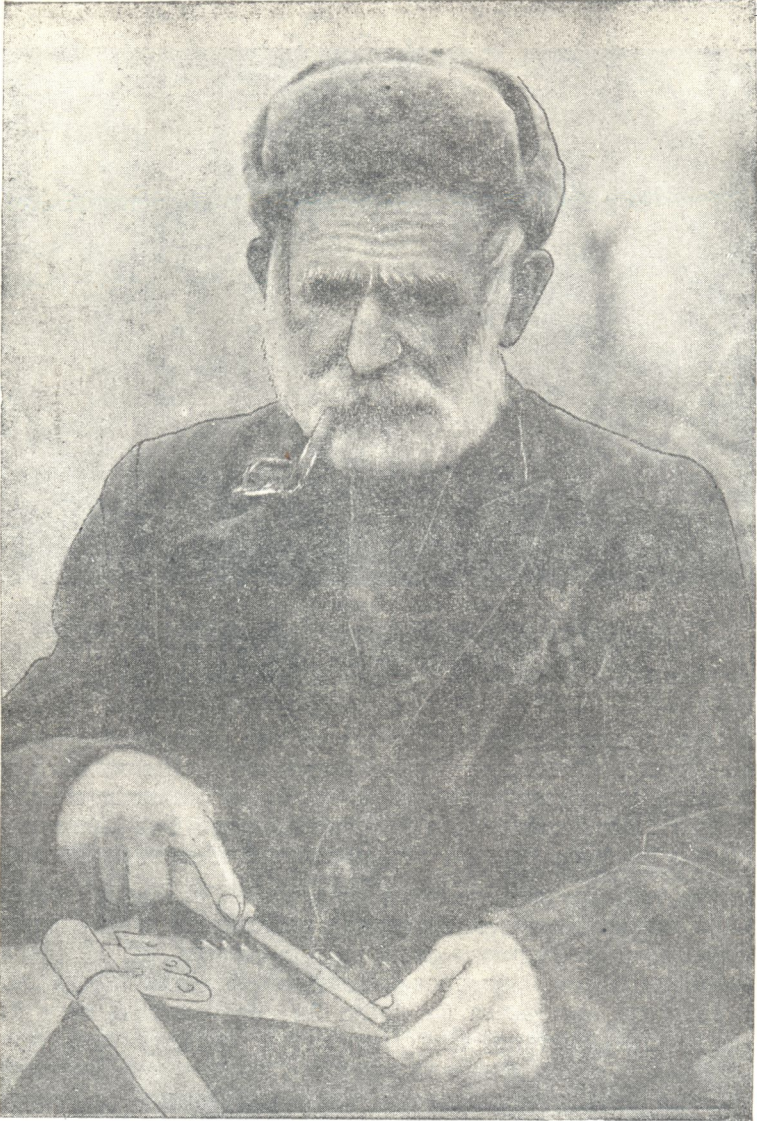
Группа долголетних людей города Гаги принимает участие
в общественной работе.

Еще одна вредная привычка осталась кое у кого из стариков Абхазии. Это — частые гуляния в большой шумной компании. Эта привычка мешает многим старикам доживать до глубокой старости, мешает сохранять хорошее самочувствие и работоспособность. Эта привычка разрушает нервную систему, наносит непоправимый вред жизнеспособности.

Известно, что ведущая роль в организме человека принадлежит центральной нервной системе, которая регулирует деятельность всех систем, всех органов. Нервная система, по словам И. П. Павлова, является распорядителем и распределителем всей деятельности организма. Ни одно действие организма не могло бы совершиться, если бы им не управляла нервная система. Она регулирует работу сердца, легких, мышц, руководит всеми физиологическими процессами, которые происходят в нашем теле, устанавливает связь организма с окружающей средой. Особенно важна роль нервной системы в регулировании питания, внутреннего обмена веществ.

Для prolongation жизнедеятельности человека необходимо сбережение его нервной системы, охрана нервной системы от перенапряжения и истощения. Иначе может произойти расстройство функций организма, преждевременное его изнашивание. Если на человека действуют очень сильные и частые раздражители, наступает функциональное истощение внутренних органов: резко повышается кровяное давление, нарушается желчевыделение, перистальтика желудка и т. д.

Разного рода излишества, систематическое употребление вина, курение, переутомление, длительное пребывание в шумной компании и многие другие частые возбуждения центральной нервной системы приводят не только к заболеванию, но и к преждевременной старости. И на-



Берулава Дзихи Чохувич, 104 лет, из села Багнашени Гульрипшского района, точит пилу для молодых плотников. Во рту у него привычная трубка, но он не курит уже около 50 лет.

до всячески предостерегать тех, кто ведет ненормальный образ жизни, разъяснять им, что от беспорядочного времяпрепровождения, изнурительных ночных пиршеств, обильных выпивок, легкомысленного отношения к женщинам и тому подобного поведения нарушается нормальная деятельность человеческого организма, а это часто приводит к тяжелым последствиям, к нарушению работы нервной системы, к различным заболеваниям, преждевременной старости и смерти.



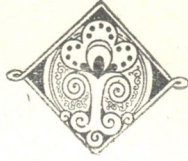
Минаева София Никитична, 104 лет, из города Тьварчели. Выглядит на много моложе своего возраста.

Вредности, излишества, легкомысленное поведение часто отражаются и на внешности человека. Разгульный образ жизни, погоня за наслаждениями — основная причина нервного истощения, потери аппетита, исхудания, ранней седины, лысины и других внешних признаков преждевременного старения. Характерно, что многие глубокие старики, только потому, что они ведут нормальный образ жизни, выглядят лучше и бодрее менее старых людей. У некоторых стариков волосы не совсем поседелели, на лице меньше морщин, чем у сыновей. И не случайно бывает, что столетних людей трудно отличить от их детей.

И если бы все люди здесь, имея благоприятные климатические, материальные и социальные условия, вели при этом рациональный образ жизни, воздерживались от вредных привычек, различного рода излишеств, которые отрицательно действуют на нервную систему и ведут к



нарушению функций организма, то долголетних людей в Абхазии было бы еще больше. Для этого уже сейчас есть все возможности. Это зависит главным образом от самих людей, от их собственного поведения, от их образа жизни. Надо избегать вредностей, придерживаться такого образа жизни, которого придерживаются долголетние люди. Подобный образ жизни максимально содействует здоровью и долголетию человека.





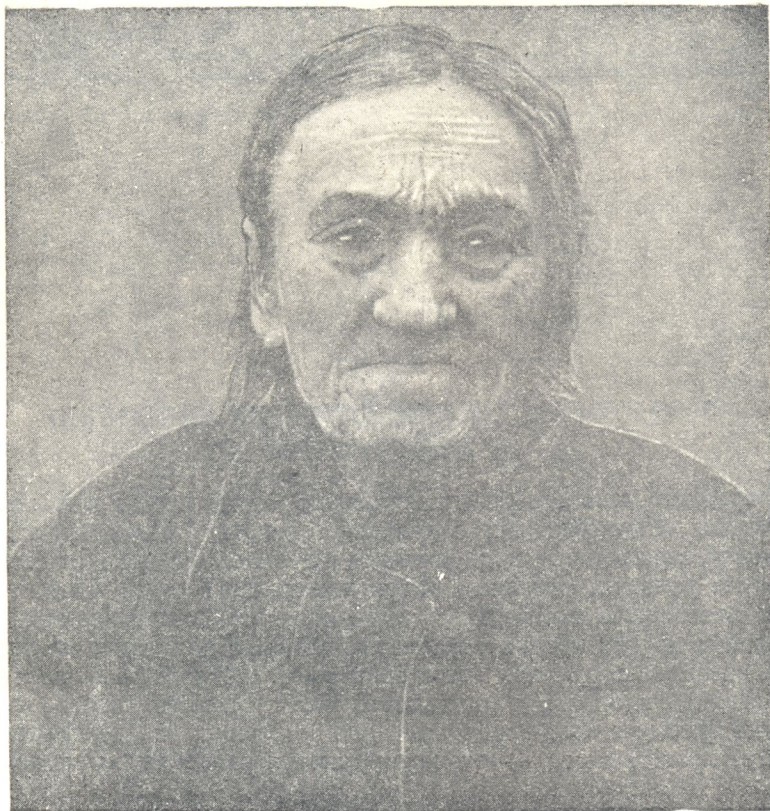
О ФАКТОРАХ, СОДЕЙСТВУЮЩИХ ЗДОРОВЬЮ И ДОЛГОЛЕТИЮ

Совершенно ясно теперь, что здоровью и долголетию в Абхазии, помимо общих благоприятных социальных условий, содействуют: здоровый климат, правильное рациональное питание, хорошие санитарно-гигиенические условия, семейный образ жизни, деятельная старость. Здоровью и долголетию содействует также отказ от употребления алкоголя, от курения и других вредных привычек, которые нарушают деятельность нервной системы и функции всего организма. Обследование образа жизни и состояния здоровья долголетних людей Абхазии указывает еще на некоторые факторы, благоприятные для здоровья и долголетия человека. Это, прежде всего, — **жизнерадостное настроение и хороший характер.**

Работами И. П. Павлова и его ученика К. М. Быкова точно установлена зависимость работы наших органов кровообращения и дыхания, мышечной и пищеварительной системы от настроения, психического состояния. Страх, испуг, горе, печаль, чрезмерная мнительность и другие тяжелые переживания приводят к потере аппетита, исхуданию и, главное, к нарушению работы нервной системы. И, наоборот, жизнерадостное настроение улучшает здоровье человека. Врачи давно уже заметили, что одним из наиболее действенных лекарств против всех болезней является жизнерадостность человека, вера в свое выздоровление. «Радость, — говорил Павлов, — делает нас чувствительными к каждому биению жизни, к каждому впечатлению бытия как физическому, так и моральному, развивает и укрепляет тело». Радость жизни, бодрость, вера в свои силы укрепляют нашу нервную систему, способствуют здоровью, трудоспособности и долголетию.

Среди долгожителей Абхазии редко можно встретить человека неуравновешенного, мрачного, нелюдимого или злого. Один старик сказал: «Злые люди долго не живут». Столетняя старушка в ответ на вопрос о ее характере сказала: «Никогда ни с кем не ссорилась». Веселый, добродушный, мягкий, спокойный характер наблюдается у большинства долгожителей.

Неверно было бы думать, что долголетние люди всю свою жизнь провели в довольстве и спокойствии. Далеко небезоблачной была их прошлая жизнь. В большинстве случаев это бедные, простые люди. В прошлом многие были зависимыми от помещиков, крепостными, беззе-



Ильина Ивга Леонтьевна, 103 лет, из чайсовхоза Очамчирского района
 Она всегда весела и жизнерадостна.

мельными, батраками, неимущими. Многие пережили большие несчастья, душевные потрясения, тяжелые психические травмы. Но во всех случаях им помогало умение держать себя в руках, твердый уравновешенный характер. Они тяжело переживали горе, несчастье, которые выпадали на их долю. Но они никогда не теряли мужества и стойко переносили жизненные трудности. Они не терялись в несчастьи, не опускали руки, не давали горю сломить себя. Они находили в себе силы все перетерпеть, выдержать, выстоять и снова вернуть себе прежнее душевное спокойствие. Такой характер очень благоприятен для сохранения здоровья и хорошего самочувствия, способствует продлению жизни человека.

Эта стойкость, выдержка, спокойная уверенность в своей силе, нравственной правоте, эта жизнерадостность и жизнелюбие отмечены при исследовании жизни большинства стариков Абхазии. Эти черты сильного характера они пронесли через всю жизнь и сохранили их до настоящего времени, до самой глубокой старости.

Были ученые, которые думали, что старому человеку должно прийти естественное желание умереть. Они думали, что старому человеку жизнь должна в конце концов надоесть, что он должен устать от большого количества прожитых лет, что желание умереть должно прийти к нему



Гулария Батиса, 98 лет, из села Ачандара Гудаутского района с внуками за распиловкой дров. Говорит, что это хороший отдых. Здоровый жизнерадостный человек, он хочет жить еще много лет.

так же естественно, как желание спать. Проведенные нами исследования не подтвердили этого.

Долгожители Абхазии жизнерадостны и оптимистичны. Они настолько крепко связаны с многочисленным поколением и окружающей средой, принимают такое активное участие в жизни, что подчас забывают о своем возрасте. Они радуются успехам нашей страны, успехам своих детей, внуков и правнуков, считают их своими личными успехами и стремятся расширять, умножать эти успехи. И когда их спрашивают, не надоела ли им жизнь, не пора ли умирать, не бывает ли у них когда-нибудь такой мысли, старики обычно изумляются, некоторые даже обижаются: «Зачем умирать? Мне и на этом свете неплохо. Еще белый свет не надоел... Я еще совсем немного жил, надо пожить больше... Хочу жить еще очень долго... Хочу жить еще столько лет, сколько прожил... Считаю, что умирать рано. Когда поженю и повыдам замуж внуков и правнуков, тогда подумаю о смерти... Хочу жить и видеть, что дальше будет... Хочу дожить до коммунизма».

Таковы обычные ответы долголетних людей. Все они уверены, что умирать им еще не время. Все они настойчиво и уверенно отгоняют мысль о старческой немощи, о смерти, заряжаются в окружающей жизни бодростью и жизнерадостностью, и это, несомненно, способствует продлению их жизни.

Очень важным фактором, способствующим здоровью и долголетию, является строгий режим жизни долгожителей Абхазии, ритмичное чередование труда и отдыха, четкий, налаженный ритм всей жизнедеятель-

ности. Они в одно и то же время встают (причем встают обычно очень рано). В одно и то же время приступают к работе. В одно и то же время отдыхают. В одно и то же время завтракают, обедают, ужинают. В одно и то же время ложатся спать. Одна школьница сказала: «Когда мой дедушка утром встает я и без часов знаю, который час».

У долголетних людей жизнь идет размеренным шагом. Режим жизни у них нарушается очень редко. Не бывает у них рывков, неожиданных изменений, случайностей, которые нарушают распорядок их жизни. В их трудовой жизни, в их доме заведен такой порядок, к которому они прочно привыкли. Им не приходится расходовать лишних усилий. Все вокруг им знакомо. Все, что они делают, им привычно и по душе. Никому не приходит в голову изменить порядок, который старый человек завел. Все к нему прислушиваются, выполняют его желания, стараются не вызвать его неудовольствия. И так как обыкновенно жизнь большинства глубоких стариков проходит в домашних условиях, есть полная возможность поддерживать режим жизни, который ими установлен.

Такой размеренный ритм жизни стариков, строгий распорядок дня, ими заведенный, их удовлетворяющий, очень благоприятен для жизни. Все это содействует хорошему душевному настроению, улучшает самочувствие, способствует долголетию.

Очень важным фактором здоровья и долголетия является нормальный сон. Кое-кто думает, что старики спят плохо, что засыпают они с трудом, что сон их поверхностный, что они спят и слышат все, что происходит вокруг, часто просыпаются посреди ночи и долго не могут снова заснуть, ворочаясь до рассвета.

Обследование долгожителей Абхазии опровергает это мнение. Благодаря здоровому, трудовому, деятельному образу жизни, они хорошо спят. После обеда прилягут на часок и снова спешат к своему привычному делу. День, полный интересной деятельности, завершается хорошим отдыхом и глубоким сном. Большинство долголетних людей засыпают сразу, как только ложатся в постель, и засыпают настолько глубоко, что спят беспорядно всю ночь. Только те старики спят плохо, которые целый день ничего не делают. Они за день принимают спать несколько раз, отдыхают после каждой еды, после любого усилия, после самой короткой прогулки. За день безделья они так часто «отдыхают», что ночью спать уже, естественно, не могут.

Известно, что сон имеет большое значение для жизненных процессов организма. Человек может выдержать без пищи целый месяц и даже больше. Без сна человек не выдержит и недели. Сон — наиболее верное средство, которое устраняет все явления утомления, быстро восстанавливает силы организма. Сон, как форму отдыха, нельзя заменить ничем. Сон, как говорил И. П. Павлов, — «выручатель нервной системы».

Во время сна в организме резко изменяются нервные процессы, ослабляется деятельность скелетной мускулатуры, снижается обмен веществ, уменьшается сила сокращения сердца, пульс становится реже, дыхание реже, кровяное давление ниже. Это благоприятствует наиболее полному отдыху организма, особенно его нервной системы.

Кое-кто считает, что так как сон очень полезен для человека, то чем больше спать, тем полезнее для здоровья. Эти люди считают, что и есть надо побольше, и спать побольше, и гулять побольше, только работать надо, по их мнению, поменьше... Известно, что переест хуже, чем недоест, что безделье — наихудший враг здоровья. Известно и то, что посто-

янное долгое нахождение в постели, излишний сон ослабляет организм, ведет его к медленному, но верному ослаблению. Долголетние люди спят нормально и просыпаются бодрыми, освеженными, полными сил. Человек, который спит долго да еще, проснувшись, валяется в постели, встает вялым, разбитым, говорит: «Непонятно, столько времени спал, а как будто не отдохнул. Чувствую еще усталость». Это чувство вялости, слабости у него остается до вечера. Такой человек ложится раньше всех, встает позже всех, как будто много отдыхает, а дряхлеет быстрее всех и преждевременно умирает.

Кто не знает старой поговорки: «Утро вечера мудренее»? Освеженные крепким и здоровым нормальным сном, с ясными мыслями и свежей памятью, отдохнувшими нервами, люди приступают к работе и трудятся с удовольствием и с успехом. Такое приподнятое бодрое настроение надо уметь сохранять до конца дня. С таким хорошим настроением живут старики. Они с удовольствием трудятся, хорошо отдыхают, вечер проводят в кругу семьи.

Хорошему настроению и сну способствует и короткая прогулка перед тем, как лечь спать. В меру утомленные, но довольные прошедшим днем, старики ложатся в привычное время, в привычную постель и сразу засыпают. Следует добавить, что старики спят обычно в просторных комнатах, в которых много воздуха. Большую часть года двери и окна открыты. Многие старики все лето спят на свежем воздухе, на балконе и так к этому привыкают, что не хотят спать в помещении до самых холодных ночей.

Нормальный здоровый сон помогает укреплению здоровья, сохранению сил и трудоспособности у долголетних людей, помогает им избегать заболеваний, которые встречаются у слабых стариков. Нормальный сон задерживает преждевременное изнашивание организма, наступление старости и одряхление.





КАК ОТДЫХАЮТ ДОЛГОЛЕТНИЕ ЛЮДИ

Замечательно, что глубокие старики очень мудро организуют не только свою трудовую деятельность, но и свой отдых, свои удовольствия и развлечения. Они хорошо знают, что им нужно и полезно, что может испортить им отдых, ухудшить их жизнерадостное настроение, которым они очень дорожат.

Следует напомнить, что самый труд глубоких стариков служит средством улучшения их самочувствия. Работа у стариков привычная, желанная, по душе и по силам и поэтому мало утомительна. Никто от них не требует, чтобы они обязательно работали. Никто не устанавливает им обязательных сроков выполнения их стариковского дела. Вся их деятельность совершенно добровольная, по их собственной инициативе.

Отдых, как и труд, входит в общий режим их жизни, который они сами себе устанавливают и который сохраняет их хорошее самочувствие и работоспособность. Отдых естественно сочетается с трудом. Как сказал один старик: «Без отдыха человек трудиться не может, но и без труда никакой отдых пользы не принесет». И точно так же, как продуман их труд, продуман их отдых. В этом проявляется их мудрость, накопленная долгой жизнью.

Прежде всего, старики почти не признают бездеятельного, пассивного отдыха. Как самый труд, отдых у них обычно связан с движением. Вот встают они утром с рассветом, медленно одеваются и умываются, делают несложный туалет и совершают первую прогулку по двору, саду, огороду. Прогулка эта не безцельна. Это обход заботливого хозяина, осмотр своего хозяйства, обзор хозяйским глазом состояния усадьбы, постройки, посевов, насаждений. Он замечает, что хорошо, что плохо, где нужно исправить, кому нужно замечание сделать. Он и к животным заглянет, на птиц посмотрит. Мимоходом сделает, что нужно: подбросит корм животным, задумается над каким-нибудь деревцом или кустом, присядет на корточки около грядки, покачает головой, улыбнется какой-нибудь своей мысли или догадке.

Утренняя прогулка старика — это «разминка», утренняя зарядка. Это начало трудового дня, характерного для большинства долголетних людей Абхазии. Никакой, даже самый глубокий, возраст не может отвлечь их от хозяйственных дел своего дома. И мужчины, и женщины, даже самые старые, у которых в доме взрослые дети, внуки и правнуки,



Кварацхелия Теймураз, 99 лет, из села Беслети Сухумского района.
В час отдыха слушает игру внучки на пианино.

продолжают считать себя хозяевами, считают своей обязанностью приглядывать за хозяйством, поэтому они утром совершают традиционный обход, чтобы сказать свое мнение о состоянии и необходимых мероприятиях по хозяйству. Старика почтительно выслушивают, и все садятся завтракать.

После завтрака работа старика более основательна. Но он к ней



Колхозник Гварамия Резак Квеблунувич, 90 лет, из села Земо-Бедия
Очамчирского района, отправляется верхом на прогулку.

уже готов. Утренняя, небольшая прогулка, обход хозяйства послужили ему подготовкой к более серьезной нагрузке. Таким образом, старики не сразу принимаются за утомительную работу, а входят в нее постепенно и с интересом. Старики делают свою привычную работу с многими



Чачава Ирина Хутовна, 97 лет, с интересом слушает газету, которую читает ее невестка.

перерывами, в начале более частыми, через 15—20 минут, затем удлиняют время труда, отдыхают через $\frac{1}{2}$ часа и больше.

Отдых во время перерывов разнообразен. Иногда он пассивный, созерцательный. Многие живут в горах или перед ними расстилается широкое, безбрежное море. Они видят долины, леса, поля, сады, виноградники, плантации. Старики с удовольствием отдыхают, сидя на скамеечке или пеньке дерева, и смотрят вдаль, вдыхают живительный воздух и думают свои стариковские думы.

Нередко стариков, особенно старух, окружают детишки, не только свои внуки и правнуки, но и соседские ребята. Пока старик работает, дети в отдалении играют, занимаются своими делами. Но как только увидят, что «дедушка» или «бабушка» отдыхают, сейчас прибегут и наперебой принимаются расспрашивать, рассказывать, щебетать на разные лады. Старики с удовольствием возятся с детьми. Когда отрываются от работы, привлекают ребят к себе, рассказывают им сказки, разные случаи из своего прошлого, отвечают на их бесконечные вопросы и это считают наилучшим отдыхом.

Многим старикам доставляет удовольствие в часы отдыха мастерить детям игрушки. Они умеют делать их из дерева, из тростника, из веточек, из бамбука и самшита, из длинных игл хвой, из морских ракушек, разноцветных камешков, из глины. Некоторые старики делают, к радости детей, очень забавные игрушки. Дети не отрывают восхищенных глаз от ловких опытных пальцев стариковских рук, с нетерпением ожидают обещанную игрушку. И, выполнив свое обещание, старик шутливо

пугнет ребят, последит, как они с громким смехом разбегаются во все стороны, и снова принимается за свое «настоящее дело».

Отдых стариков, в перерывах между трудом, главным образом, активный. Не безделье, а смена одного труда другим. Чередование труда. Переход от физического труда к умственному. Так достигается попеременный отдых одних органов при работе других. Старики утверждают, что при такой системе отдыха меньше утомления, больше удовольствия: «Целый день работаешь, а пойдешь домой обедать и, несмотря на старость, чувствуешь себя так же бодро, как мои внуки. Сядешь за стол и кажется, что все один съешь да еще попросишь».

Только после обеда старики позволяют себе немного поспать или подумать, растянувшись во весь рост на балконе или на траве в саду. Это единственный, очень кратковременный сон или пассивный отдых за весь день. После обеда до самого вечера старики отдыхают в перерывах между трудом, как и в первой половине дня.

Очень важное место в отдыхе стариков занимает вечернее время-препровождение перед сном. Вечер старики обычно проводят в семье. Приходят соседи, гости. Нередко старики сами бывают в гостях. Здесь главное место уделяется разговорам, слушают радио, играют на национальных инструментах, поют сообща народные песни, молодежь танцует. Для стариков много радостей в этом вечернем отдыхе.

Непосредственно перед сном многие старики гуляют. Прогулки — один из важнейших элементов отдыха долголетних людей. Все они говорят о том, что ходьба на свежем воздухе очень полезна для здоровья, что походить вечером перед сном около часу и даже больше необходимо для крепкого спокойного сна. Многие старики говорят, что вообще хорошая прогулка необходима для здоровья, считают ее для себя большим удовольствием. «Ходить до усталости и умеренного пота — полезно. Сидячая жизнь — вредна. Отдыхать лучше в движении, чем в неподвижности» (Гутна Чикватия, 112 лет, гор. Гали).

Немало стариков, особенно в воскресные дни, совершают длительные прогулки всей семьей, с большой компанией. Оживленно беседуя, спокойно шагая, они незаметно отмеривают многие километры. Некоторые старики даже молодых учат, как лучше ходить на далекие расстояния: «Надо привыкнуть сначала ходить близко, потом все дальше. Привыкай ходить медленно, потом все больше увеличивай шаг, ходи быстрее, пока не привыкнешь, пока не почувствуешь, что ходить легко».

Воскресный отдых, как правило, большое событие в жизни стариков. Этот день они проводят в веселой праздничной обстановке. Людей вокруг них больше. Свидания с подставенниками и знакомыми более радостные. В воскресенье много оживления, больше напряжения, приятная усталость и лучший сон. Эти дни оставляют иной раз столько впечатлений, что старики надолго запоминают, в какое воскресенье что именно происходило.

Старики обычно продумывают заранее, что наметить на данное воскресенье, с кем встретиться, к кому в гости пойти. Начинают готовиться к этому накануне. Заботятся о том, как одеться, что взять с собой, какие кому подарки преподнести и тщательно эти подарки подбирают. Самая подготовка к воскресному отдыху представляет интересный труд и приятный элемент отдыха.

Каждый год большинство долголетних людей 2—3 месяца и больше проводят вне дома. Обычно живут в горах, в горных селениях, в пастушьих избушках, среди дикой природы, в прекрасных климатических



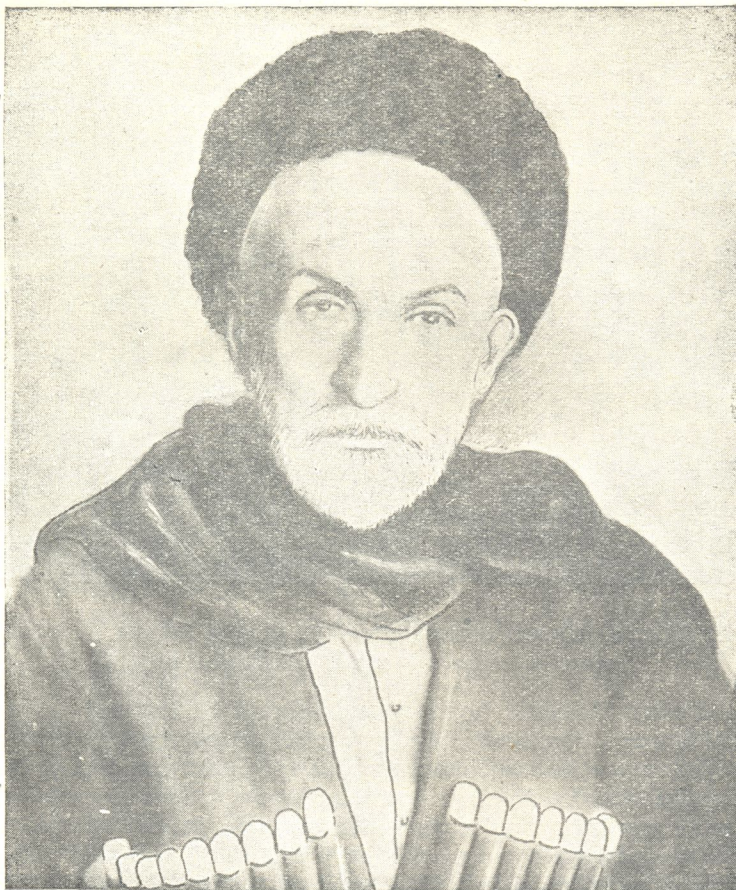
Осман Джения, 100 лет, колхозный пастух из села Лыхны, рассказывает молодежи легенды о жизни абхазского народа.

условиях. Осман Джения, один из старейших сказителей Абхазии, говорит, что отдых в горах способствует продлению жизни: «Мы с детства привыкли к горным местам, считаем для себя большим праздником, когда перебираемся сюда на самые жаркие месяцы. Мы там проводим время совсем не так, как у себя дома. Пасем скот, охраняем его, много ходим. Работаем как молодые и аппетит, и сон как у молодых. Да мы и забываем там о своей старости. К осени спускаешься в долину загорелый, окрепший, с новыми силами, даже кажется, что моложе стал. Никто не скажет, что скоро мне 110 лет исполнится».

Некоторые старики в свободное время увлекаются рыбной ловлей. Ловят рыбу в море и в близлежащих реках, которых в Абхазии немало. Есть среди стариков настоящие заправские рыбаки, у которых эта работа занимает все время, для которых рыбная ловля — и труд, и отдых. Для многих стариков, городских и сельских, работающих в колхозе и в домашнем хозяйстве, рыбная ловля — ценный отдых, которому они предаются с большим удовольствием. Отдыхом у стариков является не только самая ловля, но и процесс подготовки к ней, изготовление необходимых приспособлений, добыча приманки, отправление на место ловли, ночная ловля и т. д. Надо отметить, что у любителей улов редко бывает значительным, ибо для них не так важен результат лова, как самый процесс лова. Старики обычно опытные рыболовы, и редко их экспедиции на море или реку бывают безуспешными. Рыбная ловля для стариков — один из видов отдыха, который улучшает здоровье и самочувствие.

Выше упоминалось, что некоторые старики занимаются и охотой. Среди абхазских стариков много прекрасных охотников. В ряде случаев охота — хорошее средство отдыха даже у очень глубоких стариков.

Немало стариков до сих пор систематически купаются в море, в реке, некоторые купаются даже в холодных озерах, у горных водопадов. Есть



Тания Бардгу, 102 лет, из села Поквеша. Член правления колхоза. В свободное время охотно занимается общественной деятельностью.

старики, которые хорошо плавают. На побережье старики ходят купаться в одно и то же время: или рано утром, или поздно вечером.

В октябре 1954 года в Сухуми происходил слет сказителей и выступление хора столетних стариков Абхазии. Среди них были люди не только 100-летнего возраста, но и старше. Ежедневно в перерывах эти люди гуляли по набережной в традиционных национальных костюмах. Их окружало много отдыхающих из санаториев, приезжих из Москвы и других городов. Они беседовали со стариками, восхищались их бодростью, жизнерадостностью, вековой мудростью и могучей памятью.

Их восхищение долголетними людьми достигло предела, когда они увидели, как старики купаются. Многие отдыхающие раздевались, бросались в воду, плыли рядом со стариками, чтобы им помочь, если это потребуется, заботливо поддерживали их, боясь, как бы те не потеряли силы вдали от берега. Но ничего подобного не случилось. Все старики благополучно искупались и без посторонней помощи вышли на берег.

Укреплению организма стариков Абхазии содействует теплый воздух и обилие солнца. Причем редко кто из стариков перегревается на



„Ходоки у Ленина“—так называется эта картина. Когда нужно разрешить важные общественные дела, старики принимают в этом деятельное участие. Когда нужно было обратиться в Москву к Ленину, от имени сельского общества в составе делегации послали старейшего жителя села.

солнце. Им хорошо известны положительные и отрицательные свойства горячих солнечных лучей. В жаркие дни они никогда не ходят с открытой головой, предохраняют себя от солнечного удара шерстяными шапочками или традиционными башлыками. А целительные свойства солнечных лучей они используют полностью, работая попеременно на солнце и в тени. Большую часть дня работают в тонкой сорочке, отдыхают без верхней сорочки, спят обычно как и молодые в коротких легких шароварах, наподобие пижам.

Обследование стариков и тщательное изучение их образа жизни показывают, что долголетию содействует сочетание труда и отдыха, рациональный режим питания и всей жизни, закалка организма водой, солнцем и воздухом, систематическое пребывание на воздухе, трудовые движения, систематические прогулки в разных условиях по горам и горным склонам, лазание, прыжки, а иногда даже и бег. Кое-кого это может удивить. Удивлялись и многие из тех, кто смотрел выступления ансамбля столетних стариков в летнем театре в Сухуми, когда старики отплясывали национальные танцы. Лука Шария в возрасте 112 лет на олимпиаде художественной самодеятельности получил премию за танцы.



ТВОРЧЕСТВО ДОЛГОЛЕТНИХ ЛЮДЕЙ

В Абхазии очень развито народное искусство. Музыка, песни и пляски вошли в повседневный быт народа. До Великой Октябрьской социалистической революции подлинную народную музыку, песни и сказания творили главным образом старики.

В творчестве старых певцов и сказителей всегда воспевались храбрость и благородство. Старики едко высмеивали трусов и бездельников.



Жана Ачба — известный в Абхазии певец и сказитель, основоположник абхазской народной сатирической песни.

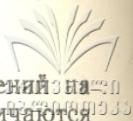
Их песни и сейчас воспитывают в молодых поколениях высокие моральные качества, культивируют чувство любви и преданности Родине, предупреждают от нечестных поступков и низости, клеймя недостойных людей. Как говорит Сулейман Аршба: «Сатира в песне попадает в цель не менее метко, чем пуля из ружья». Народные певцы и сказители когда-то в своих шуточных частушках осмеивали царских чиновников, богачей и князей, подвергаясь за это преследованиям. Только при Советской власти им дана возможность раскрыть все свои дарования.

Среди долголетних людей много народных певцов, музыкантов и сказителей. На всю Абхазию прославились своим творчеством народные музыканты Жана Ачба, Накопия Смейл, Чугбар Шача, Асадзыба Тамчуга. Они создали целую школу своеобразного стиля, языка, полным метафор и сравнений, которым следуют современные певцы и сказители. Долголетние люди, несмотря на глу-



Ашуба Мустафа Сугомович, 106 лет, из села Дуриш Гудаутского района, участник „хора столетних стариков“. Выступает на слете сказителей в Сухуми в 1948 году.

бокую старость, сохранили творческие способности в такой степени, что выступают перед народом как носители национальной абхазской песни и сказа. Изумительная память помогает им создавать поэмы и легенды, запоминая каждую строку и строфу, и хранить их в памяти в течении дол-



гих лет. Многие старики — исполнители музыкальных произведений на народных инструментах «апхярца», «аюмаа» и др. не только отличаются тем, что запоминают старые народные мелодии, но и создают новые мелодии, на которые слагают тексты и поют их на торжественных вечерах и народных праздниках. Это творчество глубоких стариков является одним из основных видов их общественной деятельности.

Долголетние люди с большим удовольствием занимаются творческой деятельностью. Без них редко обходится праздник. Они играют на народных инструментах; поют не только старинные песни, но слагают песни о современной жизни, передают молодежи поучительные сказания, былины и легенды о жизни народа в прошлом и настоящем.

Ашхангери Бжания, Сулейман Аршба, Мамсыр Киут, Гутна Чикватия, Осман Джения, Адлейба Мачкук, Мустафа Ашуба, Тания Бардгу, Антон Пилия, Нико Цулая и другие долголетние люди создали много народных песен и сказаний. Дом народного творчества Абхазии придает большое значение художественной деятельности глубоких стариков, тщательно изучает ее и широко популяризирует. Систематически в абхазские селения направляются экспедиции научных работников для сбора и записи песен и сказаний долголетних людей. Большая часть произведений стариков, музыкальных, поэтических и прозаических, записаны на пленку. Чтобы представить разнообразие и широкий диапазон творчества долголетних людей, достаточно ознакомиться с содержанием выступления ансамбля столетних стариков на первом слете сказителей Абхазии в 1948 году, созванном Домом народного творчества.

Первым выступил старейший сказитель Палба Хасан, 132-х лет, из села Джирхва Гудаутского района. Он исполнил рассказ «Газыри». Этот рассказ основан на действительном происшествии, свидетелем которого был сам Палба Хасан, девятилетний мальчик. Вместе с отцом он пас в горах скот. Могучая память 132-летнего старика сохранила все подробности героической обороны горсточки смельчаков во время набега разбойников на селение Мрамба.

Старик вышел на сцену, оперся на суковатую палку, некоторое время молча смотрел в притихший зал и стал рассказывать.

«Абхазцы, как и все народы Кавказа, отличались воинственностью. Единственным огнестрельным оружием в то время была кремневка. Боеприпасы состояли из картечи, камней, свинца, осколков чугуна. Боеприпасы хранились обыкновенно в особых сумках, называемых «артмок». Чтобы зарядить кремневку, надо было набрать в ладонь нужную дозу пороха и высыпать его в ствол винтовки, затем сделать и забить патрон. Для заряда кремневки требовалось немало времени. В боевой обстановке это было не очень удобно. Впоследствии придумали более легкий метод. Изобрели способ заряда, названный «газыри». Заряд делали заранее и укладывали эти готовые заряды (ихазыру) в одинаковые продолговатые отделения небольших размеров, расположенные на грудной части черкески в виде маленьких карманчиков, по 12 штук на каждой стороне: всего 24 «газыря». Этими «газырями» пользовались в исключительных случаях, в крайне критический момент, когда делать заряды самому воину было некогда.

Этот критический момент зависел от храбрости, выдержанности и степени отваги стрелка, от его умения вести себя в бою. Бесцельная стрельба считалась дурной манерой: такого стрелка считали недостойным человеком.



Хасан Палба, 132 лет, участник „хора столетних стариков“ рассказывает легенду „Газыри“ на слете сказителей в Сухуми в 1948 году.

Происшествие, о котором я хочу рассказать, произошло в горах Псху, в ущелье Мрамба. Там жили мирные крестьяне. К соседям они относились дружелюбно. Начальство в горы заглядывало редко, и люди жили спокойно. Но это живописное, необыкновенно красивое ущелье славилось большими природными богатствами и на него с завистью смотрели злые люди соседних племен. И вот однажды ночью на «Мрам-

бу» был совершен набег грабителей. Неожиданное нападение застало население врасплох.

Несмотря на превосходящее число нападавших, мрамбовцы стали храбро защищаться. Завязался ожесточенный бой между скалами, по дороге, ведущей в село. Здесь и был тяжело ранен молодой абхазец, возглавлявший сражение, Мрамба Саид Баслангурович. Не обращая внимания на ранение, он с небольшой горсточкой друзей засел за выступ скалы и решил защищаться до последней капли крови. Враги с трудом, очень медленно, но все же продвигались ближе и ближе и добрались до прохода в село. Между защитниками села началась паника, которая стала охватывать и некоторых друзей Саида. Но Саид продолжал отстреливаться. Стрелял редко, но очень метко. Это видели его товарищи, которые не хотели покидать своего друга в тяжелую минуту и стали помогать ему **изо всех сил.**

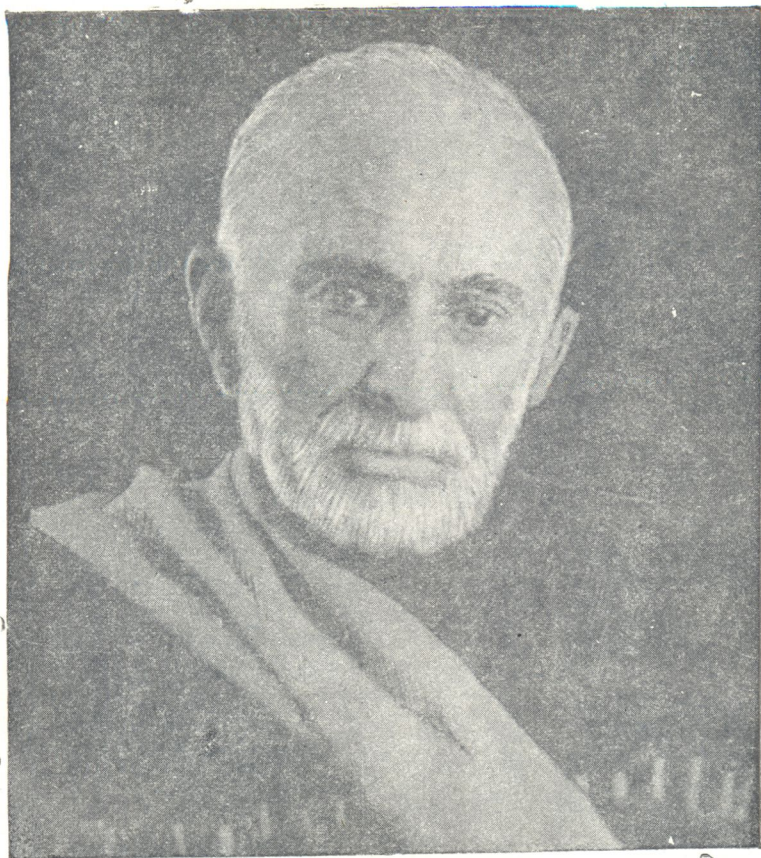
Сидевший за выступом скалы, недалеко от Саида, друг его Кадыр Гучба заметил, что враг подходит к переднему краю села и поднялся, чтобы предупредить товарищей.

Саид лежал в луже крови, но спокойно отмеривал необходимые дозы пороха, медленно заряжал свою кремневку, и пускал свои меткие пули, сражая врагов. Кадыр крикнул ему: «Саид, пользуйся газырями». Но Саид спокойно ответил: «Еще не время, успеется». А враги приближались. «Саид, пользуйся же газырями. Что ты еще ждешь? Не видишь, враг лезет?». Но на крики Кадыра Саид отвечал спокойно: «Эх, Кадыр, Кадыр! Зря ты горячишься! Лишнее волнение вредно». Кадыр снова закричал: «Смотри, Саид, враги уже подходят совсем близко. Пользуйся, говорю, газырями или отойди назад, к нам»... Кадыр просил, умолял. Его крик разносился звонко по ущелью, перебрасывался по родным скалам. Саиду казалось, что все просят его взяться за готовые заряды — «газыри»... Но он стиснул зубы и молча продолжал стрелять, считая, что еще настоящий критический момент не наступил.

Вдруг Саид затаил дыхание и направил взгляд в одну точку. Это приближался предводитель разбойников в белой пушистой папахе. Тогда Саид спокойно вынул готовый газырь, зарядил свою кремневку. Кадыр видел, как надвигается грозный враг, как он поднялся на скалу, думая, что защитников больше нет. В это время раздался выстрел, и Кадыр увидел, как белая папаха покачнулась, и разбойник, сраженный меткой пулей Саида, сорвался со скалы и полетел в пропасть. А Саид продолжал стрелять. Меткие пули сбрасывали врагов в пропасть одного за другим. Пронзительный, отчаянный крик предводителя вызвал среди наступающих врагов панику, они бросились в бегство. Это привело мрамбовцев в восторг. Последовали частые выстрелы по отступающим. Саид стрелял готовыми газырями. Потом он крикнул: «Мрамбовцы, вперед за мной» и побежал за разбойниками.

Прогнав врагов, герои с честью возвращались домой. Друзья-односельчане восхищались и гордились храбростью и мужеством Саида. Но он был тяжело ранен, изрешечен 16 пулями и истекал кровью. К родному дому его несли **на руках.**

Народ встречал победителей песней героев «Ахацва рашва». Саид не показывал своих страданий. Облокотившись на левое плечо, запел он «Песню Ранения». Ее подхватила вся масса народа. В этой песне говорилось: «Мужчинам тяжелая рана урок. Достоинство ее переносят они, им пули удар, словно ветра толчок. Теченье крови — словно пота ручьи».



Адлейба Мачкув, 106 лет, из села Члоу Очамчирского района.
 Участник „хора столетних стариков“.

Отец Саида, Баслангур Мрамба, в это время был в отсутствии, но на обратном пути услышал о героизме сына. О ранении он не знал ничего. Войдя во двор, он увидел много людей. Его стали горячо приветствовать, поздравляли с героическим сыном. Баслангур направился в дом, где лежал Саид. Войдя в комнату, он поздравил сына с победой. Всматриваясь в его лицо, отец спросил: «Почему лежишь?» Саид ответил: «Немного устал... Решил отдохнуть». — «Ты не ранен?» — «Да, отец, немного царапан... Но не беда». — «Где твоя черкеска?» — «Висит в другой комнате»... Баслангур попросил принести черкеску. Жена его, мать Саида, Шамсия внесла черкеску и разостлала ее на полу. Отец сразу заметил, что черкеска пробита во многих местах и понял, что за «царапина» у сына. Посмотрев на него с гордостью, Баслангур сказал: — «У тебя, дорогой сын, мало расстреляно зарядов из газырей... Не объяснишь ли ты, почему так?» — «Не было необходимости, отец, — отвечал Саид, — критический момент недолго длился. Достаточно было 5 — 6 выстрелов из газырей».

Такое объяснение пришлось по душе старому Баслангуру. Он был не очень расточителен на ласки. Но тут не выдержал, заключил Саида в горячие объятия, крепко поцеловал и сказал при всех: «Дад, ты действ-



Мустафа Ашуба, 112 лет, один из старейших сказителей Абхазии, выступал на слете сказителей в Сухуми в 1954 году.

вительно заслужил звание «афырхаца». (Афырхаца по-абхазски — герой из героев). Это признание гордого отца явилось лучшей наградой для Саида.

Палба Хасан замолчал, как бы вспоминая прошлое, он устремил глаза в одну точку и, глубоко вздохнув, сказал:

«Эх, чего я только не видел и чего только не пережил на своем веку! Много слышал о героях, сам видел героев. Хочу сказать, что Саид Мрамба, Кягуа Иналха, Шларба Черемпан, Куджба Алмас и другие — это все герои прошлого. Но эти герои отличаются от героев нынешнего времени, от наших советских героев. Если Саид Мрамба был решительный, отважный и меткий стрелок, если он заслужил звание «афырхаца» за то, что метко стрелял из кремневки, то нынешние советские герои сражались не кремневками. Враги изобретают все более ужасное разрушительное оружие, но это им не помогает. Все их нападения отбивают, всех врагов изгоняют и редко, кто уходит живым, если осмеливается напасть на нашу



Группа старейших участников „хора столетних стариков“ 1948 года
(слева направо: Осман Джения, Лука Шария, Хасан Палба, Мустафа Ашуба.

Родину. Герои моей молодости отстаивали счастье своего села. Сегодняшние герои бьются за счастье всей Отчизны, за нашу любимую Родину. Я видел настоящих советских героев на Санчарском перевале, недалеко от ущелья Мрамба. Отважные воины Советской Армии, не щадя своей жизни, стойко и героически защищали подходы к Кавказу, уничтожали фашистских разбойников, сбрасывали их в крутые пропасти. Это настоящие афырхаца — герои героев».

Под конец своей речи старый сказитель весь преобразился. Казалось, он стал моложе. Голос его звенел на весь зал, глаза сверкали, высоко поднятым кулаком он рассекал воздух, как будто разил врагов. И трудно было себе представить, что этому человеку 132 года. Выступление Палба Хасана показало, что глубокие старики сохранили не только физические, но и творческие силы, что они эти силы отдают служению новой жизни.

Дальнейшие выступления на первом слете сказителей подтвердили, что Палба Хасан не исключение.

Адлейба Маччук, 103 лет, исполнил на национальном инструменте «апхярца» шуточные песни «Про красного бычка» и «Про ленивую девочку». Слушатели горячо его приветствовали.

Шария Лука, 112 лет, исполнил старинный грузинский танец «Лекури» и немало удивил зрителей своей подвижностью, ловкостью и мастерством танца.

Джения Осман, 109 лет, рассказал «Случай в горах».

Адамия Константин спел под собственный аккомпанемент на национальном инструменте «чонгури» шуточную песню «О красавице-девушке».

Ашуба Мустафа, 106 лет, рассказал об оригинальном иносказательном охотничьем языке, который употребляют старики на охоте.

Киласониа Платон прочел рассказы «О героях Отечественной войны» и «О герани», которые он сам сочинил.

В 1948 году на слете сказителей и музыкантов-исполнителей было всего 8 стариков старше 100 лет:

1. Палба Хасан, Гудаутский район, село Джирхва
2. Ашуба Мустафа Дурипш
3. Джения Осман Лыхны
4. Сакания Маадан Дурипш
5. Киласониа Платон, Очамчирский район, село Квитоули
6. Адамия Константин Квитоули
7. Адлейба Мачкук Члоу
8. Шария Лука, Гальский район, село Тагилони.

Следующий слет народных певцов и сказителей состоялся через 6 лет, в 1954 году с 26 по 31 октября. На нем присутствовало уже не 8, а до 20 человек глубоких стариков.

- Из Гудаутского района: — Джения Осман
Ашуба Мустафа
Пилиа Антон
Пилиа Хасан
Сакания Маадан
Аристава Кастей
Барциц Хакибей
Барциц Смел

- Из Очамчирского р-на: — Тания Бардгу
Адлейба Мачкук
Пачалия Джарма
Адамия Константин
Киласониа Платон
Ашуба Хаджарат

- Из Гальского района: — Цулая Виктор
Дараселия Чучу
Цулая Нико
Малашхия Коция
Берая Тепуане.

На этом слете старики продемонстрировали различные жанры художественной самодеятельности, новые достижения в музыкальном и поэтическом творчестве. Старики обнаружили глубокое понимание современных задач, высказывали горячие патриотические чувства, любовь к Коммунистической партии и нашей Советской Родине.

В заключение слета был проведен вечер встречи старейших людей Абхазии с представителями общественности, работниками предприятий, учреждений, учебных и научных учреждений города Сухуми.

Вот программа этого вечера:

1. Джения Осман — «Стихи о мире».
2. Пилиа Антон — рассказы «Благородство» и «Двое умных».
3. Адлейба Мачкук играл на апхярце, исполняя шуточные частушки и песню «Шаратын».
4. Цулая Нико исполнил старинную мегрельскую песню «Кучхи бедниери», солировал в хоре



Хор столетних стариков Абхазии, организованный в 1948 году в селе Тагилони Гальского района.

5. Малашихия и Дараселия исполнили старинный грузинский танец.
6. Аристава Қ. исполнил под собственный аккомпанемент на народном инструменте апхярца «Песню охотников», «Песню героев» и «Песню девушки».
7. Қиласониа Платон прочитал стихи своего сочинения «Про богатый урожай» и «Поле Гахуа».
8. Адамия Константин исполнил под собственный аккомпанемент на национальном инструменте «чонгури» лирические песни «Про девушку», «Про колхозного жениха» и «О Сухумской горе».
9. Тиниа Бардгу прочитал стихи своего сочинения «За здравие».
10. Сакания Маадан прочитал свой рассказ о сельхозвыставке.
11. Ашуба Хаджарат прочитал свой рассказ «О мире во всем мире».
12. Ашуба Мустафа на абхазском охотничьем языке рассказал удивительные приключения на охоте.

Эта обширная программа продолжалась около трех часов и оставила большое впечатление. Слушатели восторженно приветствовали необычайных исполнителей.

На другой день, 1 ноября 1954 года, в Сухуми открылась 8-ая областная олимпиада художественной самодеятельности Абхазии. Эта олимпиада была открыта выступлением удивительного хора столетних стариков. В составе этого хора были Адлейба М., Джения О., Цулая Н., Ашуба М., Малашихия К., Берая Т., Сакания М., Пачалия Д., Тания Б., Пилиа А., Барциц Х.

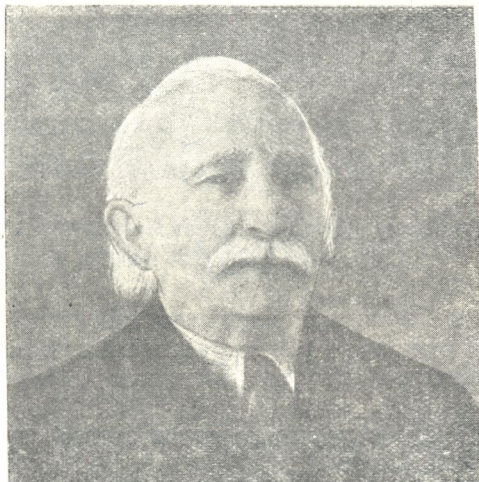
Вот программа выступления хора столетних стариков:

1. Абхазская героическая песня «Озбак».
2. Абхазская народная песня «Пшкяч».
3. Мегрельская плясовая «Арира». Хор исполнял песню, танцевали старики Малашихия и Дараселия.



4. Адамия К. на чонгурн исполнил шуточную песню «Про жениха».
5. «Кучхи бедниери», мегрельскую песню «Привод невесты» исполнил хор.
6. К. Аристава на апхярце исполнил песню «Герои».
7. Адлейба М. на апхярце исполнил песню «О народном герое Чолокуа Мустафе».
8. Абхазский старинный танец «Шаратын» исполнил весь состав хора.

В абхазском народе немало талантливых людей-долгожителей. Старейший поэт Абхазии Дмитрий Гулиа создает поэтические произведения, поражающие глубиной содержания и большим мастерством. Вот его стихотворение «Партия», переведенное с абхазского языка.



Дмитрий Иосифович Гулиа, народный поэт Абхазии.

ПАРТИЯ

Пускай природа силою своею
 Сдвигает грозно кручи гор седых...
 Но партия во много раз сильнее —
 Она и рушит, и возводит их.
 Пускай природа собственною властью
 Моря в тысячелетья создает...
 Но партия — гораздо лучший мастер.
 Проходит год — и море в берег бьет.
 Вот над землей сияет солнце, грея
 Просторы мира в ясный день весны.
 А партия во много раз светлее
 Ее огнем сердца озарены.
 Вселенная огромна... Даль сквозная,
 Дороги неизведанных миров.
 Она такая, что границ не знает
 Она — как наша к Партии любовь.

Земля без солнца — мертвая планета.
Дыханье жизни в солнечном тепле.
Нет без него ни воздуха, ни света —
Без партии нет жизни на земле.

1952 г.

К партии обращает свое слово и 122-летний певец и сказитель Сулейман Аршба. В одной из его песен сказано:

Ты нам все двери мира открывала,
Ты, великая наша любимая партия,
Живи, вдохновляй наш трудовой народ.
Пусть реет твое великое знамя во всем мире!

Творчество старейшего народного певца Сулеймана Аршба глубоко патриотично. Он отзывается на все волнующие события современности. В последнее время он стал плохо видеть и заставляет внуков читать себе газеты, слушает радио. Он сочиняет рассказы и стихи, не записывая их, но может читать их без всякой ошибки. Даже стихи многострофные, больших размеров сохраняет в памяти и охотно читает их на праздниках и торжественных вечерах.

Приводим одно из них.

ТОСТ СУЛЕЙМАНА АРШБА

Я вырастил лозу и сделал вино.
За партию тост подниму, за друзей.
За наши успехи я выпью его,
За то, что я дожил до радостных дней.
Кругом много новых и славных вестей.
О подвигах всюду поют трудовых.
О творчестве полно газетных статей.
Страна расцветает на стройках больших.
В боях закаленной, как сталь, как гранит,
Я партии, дад, посылаю привет
Делами она — как большой монолит
Опорой служит на тысячи лет.
Дружба народов, как кремьень, крепка
Люди труда твердой волей полны
Станут все в строй мирового полка,
И никогда не допустят войны.
Немало я жил и скажу от души:
Страна и культура растут и цветут.
Успехи на выставке хороши,
Успехи ее мир народам несут.
Все успехи у нас — результаты труда,
Результаты усилий советских людей.
Так поднимем бокал, чтоб струилась всегда
Радость жизни чудесней, полней, веселей.

(Обработал В. И. Шафиро.)



Осман Джения, 109 лет, из села Лыхны
Гудаутского района. Певец и музыкант,
последователь Жана Ачба.

109-летний певец-музыкант Осман Джения создал «Песню о мире».

Мир — свет и солнце ясное,
Греет всю вселенную.
Кто нам жизнь дает прекрасную?
Да это Мир!

За нашей могучей волей
Кто живет народной долей?
Ленинская сила...
Да это Мир!

Кто нам дал эти плантации
Цитрусов, чая и других богатств?
Кто в стране сдружил все нации?
Да это Мир!

Кто ведущий всех побед наших?
Разве для угнетенных всех стран
Не Мир ли нужен как солнце?
Да это Мир!

Демократические страны стали друзьями.
Заклучили дружбу китаец, негр, тунгус.
Они все, как родные!
Да это Мир!

Столетний певец и сказитель Цулая Нико, из Гальского района, воспекает колхозную жизнь.




Я старик седой, но тоже
Солнцем партии согрет.
И хоть на арбе пол жизни прожил,
И сейчас мне сотня лет, —
Выполняю трудодни
Чуть не за двоих.

Ни в чем нужды не знаю,
Пустых амбаров нет.
Колхоз я счастьем считаю,
Это наш оплот и свет.
Счастливей и богаче
Людей советских нет.

Стихи 106-летнего сказителя Мустафы Ашуба печатаются даже в местных газетах. Вот одно из опубликованных в печати его стихотворений, посвященных советскому социалистическому строю.

ВСЕХ ЯРЧЕ СОЛНЦ

Седой пастух рассказывал в горах:
Я пас овец и вижу —
Подходит человек,
который всех нам ближе.
Он трубку закурил
У моего костра.
— Ну как живешь?
— Спасибо, дорогой!
Когда пастух богат,
богато стадо.
— А ты богат?
— Имею все, что надо:
Хороший дом,
внучат веселый рой...
— А как ты раньше жил?
— Был в старину рабом,
Хлеб добывал семье моей горбом.
Сейчас — богат,
Как вся моя страна.
Она с горы
мне хорошо видна.
А если посмотреть,
Ведь там живут чужие страны,
Как жил я в старину.
Такую жизнь
добром не помяну.
Там купишь пастуха
за тощего барана.
Закон для бедняка
у них — жестокий враг,
а наш закон,
как солнца свет в горах!



Старики создают много сатирических и шуточных песен, в которых высмеивают пороки, бичуют лодырей и пьяниц, противопоставляя им честных тружеников. Адлейба Мачкук поет в одной из своих частушек о бездельнике:

Заснул, не просыпается, как медведь.
Увидит работу — спина ломается.
На свадьбах он герой — тамада.
На работах не увидишь никогда!

Сказитель-певец Киласония так высмеивает пьяницу:

О пьяница, Базала,
Ты пьяница, Базала.
Еле держишься в зале.
Обняв кривой рог,
Валишься с ног.
Ты любишь выпить до дна.
Но не работаешь никогда.
Так не пойдет, дад Базала,
Мы выбросим тебя вон из зала!
Базала понял,
Пить бросил,
Стал работать,
И в семью пришла радость.

Чтобы представить себе творческие силы стариков, степень их умственных способностей, следует обратить внимание на характер речи стариков, на лаконизм и глубокую мудрость их выражений, многие из которых становятся крылатыми словами, афоризмами, пословицами, которые имеют широкое хождение в народе. Вот некоторые из поговорок, взятых из речей глубоких стариков.

Бешеню собаку — в яму скорей.
Кто обманом занимается, тот дома лишается.
Кто работу сегодня не сделал — 100 дней делать будет.
Рыбу ловят не с хвоста, а за голову.
Свою плешь не видит, а над чужой смеется.
Тот с лошади не упадет, кто не сидел на ней.
Где нет ребенка, там и смеха нет.
Кто едет за богатством, вернется мертвым на осле.
Дурака в гости посылать нельзя.

Особый интерес представляет устное творчество долголетних людей. Это — рассказы, сказания, легенды, которые старики слышали в молодости или сами сочинили в назидание потомству. Многие рассказы стариков — были, в которых они сами принимали участие или являлись их свидетелями. Такие рассказы имеют не только воспитательное значение, но и познавательную ценность.

Сказания и легенды долголетних людей всегда поучительны, они отзываются на важнейшие жизненные дела народа. И нередко к старикам приходит молодежь, чтобы послушать их мудрые повествования о прошлой и настоящей жизни.

Однажды летом в селе Анухва Гудаутского района собрались местные учителя, чтобы познакомиться с вновь назначенной учительницей,



На слете сказителей Абхазии. Во время перерыва старики идут на морское побережье.

приехавшей из Сухуми. Зашла речь о воспитании детей, о трудных, избалованных детях, о том, как тяжело их перевоспитывать, сколько горя приносят они родителям. Вдруг один из учителей сказал: «Смотрите, идет Таркил Консо. Ему 103 года. Это — самый старей и самый мудрый человек в нашем селе».

— Нельзя ли пригласить его сюда? — спросила новая учительница.

Он не обидится, если мы его задержим?

— Нет, что вы, он охотно беседует с молодежью, всегда рассказывает много интересного.

Старика пригласили в школу, посадили на почетное место, учителя рассказали о своей беседе и поделились мыслями о воспитании детей. Старик внимательно выслушал, помолчал немного и ответил: «Да, вы правы. Действительно, плохое воспитание — несчастье для молодого человека, для его родителей и окружающих. Была у нас много лет назад такая поучительная история с моим старым другом Маан Хасаном.

Родился у него сын, которого назвали Ардашил. Родители в нем души не чаяли. Холили, лелеяли, старались вырастить из него настоящего человека. Когда он немного подрос, посоветовали им отдать Ардашила на воспитание бездетному Таркилу, который жил в Псырхе с женой и старой матерью. Они славилась честностью, скромностью, хорошим поведением и воспитали в своей жизни много чужих детей. Маан Хасану не хотелось расставаться с сыном, но он решил послушать совета и сам отвез сына в дом Таркила. Очень скучал Маан Хасан о сыне, часто к нему ездил, привозил подарки, всячески баловал его. И воспитателей одаривал. Делал для них все, что они желали, чтобы те хорошо воспитывали сына. Таркил был бедным человеком. Помощь Маан Хасана была крайне необходима. И он старался задержать у себя мальчика подольше. Когда Ардашил вырос, он привык к своим воспитателям, не хотел уходить от них. Ему нравилось, что от него ничего не требуют, исполняют всякие его прихоти. Мальчик вырос гордым и заносчивым,

вспыльчивым и своенравным. Не терпел никаких возражений, не хотел слушать никаких увещеваний, требовал беспрекословного подчинения и если что ему делали наперекор, хватался за оружие.

Однажды он увидел, что берегом моря едет группа всадников — бзыбцев. Они возвращались со свадьбы, были навеселе и распевали песни. Ардашилу не понравилось их громкое пение и то, что они не поздоровались с ним. Он вышел к ним на дорогу и потребовал, чтобы они прекратили свои песни. Всадники не обратили на него никакого внимания и продолжали свое. Тогда Ардашил выхватил пистолет и выстрелил прямо в группу всадников. Пуля попала в голову одного из коней. Всадник, под которым пал конь, подошел к Ардашилу и в упор выстрелил, убив его на месте.

Весть об этом быстро разнеслась вокруг. Сбежался народ. Всадников стащили с коней, обезоружили, связали, заперли в подвал и послали гонца с печальной вестью к отцу Ардашила. Старый Маан Хасан сразу же приехал. Объятый гневом и убитый горем, он велел вывести всадников на площадь и долго молча смотрел на убийцу. Это был совсем молодой человек из Бзыби. Его тоже звали Ардашил. Он признал, что виноват, что он погорячился, что ему жаль погубленной молодой жизни и жаль отца, которому он принес такое горе.

Все ждали, что скажет Маан Хасан. И вот он встал, выступил вперед. Посмотрел на дом, где лежал его убитый сын, тяжело вздохнул и сказал:

— Слушайте все. Мой сын погиб по своей вине, по глупости. Эти люди ни в чем не виноваты. Отпустим их с миром. Пусть они простят нам за огорчения. В том, что произошло, виноваты мы, родители, воспитатели. Мы плохо воспитывали Ардашила. Излишней любовью и ласками мы избаловали его. С самого детства мы не отказывали ему ни в чем. Позволяли ему много лишнего, сделали его себялюбцем, который считал себя лучше других и выше других. И то, что произошло, результат плохого воспитания. Так должно было произойти не теперь, так позже. С таким характером человек в обществе жить не может. Пусть это будет уроком для всех молодых и старых, для детей и родителей!

Маан Хасан положил руку на плечо молодому человеку и положил ему руку на плечо: «Как зовут тебя, юноша?» — «Мое имя Ардашил, у меня нет отца. Он погиб, когда я был маленьким. Не знал я отцовской ласки... Я в отчаянии, что причинил вам такое тяжелое горе».

Старик стоял пораженный и слушал юношу. Лицо его преобразилось. «Ты не виноват. — сказал он, — ты поступил правильно. Такую обиду, какую нанес тебе мой сын, трудно снести. Вряд ли кто-нибудь поступил бы иначе. Но ты лишил меня сына. Хочешь ли ты стать моим сыном? Сумеешь ли ты и захочешь ли ты заменить моего Ардашила?»

«Хочу», — ответил юноша и бросился обнимать старика. «Буду любить тебя, как родного отца. Любовью и уважением искуплю перед тобой свою вину». Старый Маан заключил юношу в объятия и прослезился в первый раз за много лет...

Рассказы долголетних людей Абхазии передаются из поколения в поколение. Сказания глубоких стариков в большинстве случаев основаны на действительных фактах. Это — рассказы живых свидетелей того, что происходило сто лет назад и раньше.

В селе Колхида Гагрского района в день 8-го марта в президиум торжественного собрания выбрали старую женщину Хамиду Куджба,



122-х лет. Рядом с ней в президиуме сидела ее дочь 86 лет, у которой дочь — Мать-героиня. Старая Хамида слушала выступления передовых женщин села, аплодировала, когда их премировали. И выразила желание рассказать о жизни женщины в далеком прошлом. Вот ее рассказ:

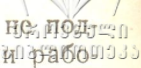
«Счастливы наши сыны и дочери. Любят их, уважают, награждают. Кто лучше работает, о тех слава по всей стране разносится. Раньше все иначе было. Кто работал — жил плохо. Хозяевами над нами были богатые люди. Князья что хотели, то и делали с простым народом. Кто сопротивлялся, тех преследовали и уничтожали. Но не все молча сносили несправедливости. Народ поднимался против угнетателей; с оружием в руках боролся за свободу. В этой борьбе участвовали и женщины. Вместе с мужчинами они выступали против князей и их приспешников. Расскажу о своей сестре Алмас.

Семья наша была зажиточная, даже богатая. Отец стремился стать еще богаче и, пользуясь бедностью окружающего населения, давал им займы деньги, продукты, брал большие проценты, запутывал их в долгах и заставлял работать на себя все больше и больше. На него работали не только должники, но и дети и внуки, все родственники. Отец держал в руках не только окрестное население, но даже нас, своих детей, заставлял беспрекословно себе подчиняться и наказывал за малейшую провинность и непослушание.

Я была самой младшей, брат Джапар был средний, сестра Алмас старшей. Ей было 20 лет, когда она полюбила простого пастуха по имени Мурат Ачалба. Она скрывала свою любовь от отца. Надеялась, что придет время и она сможет выйти замуж за любимого человека. А отец хотел выдать ее замуж за богатого дворянина Курта Рацба. Алмас была очень красива, нравилась ему и он договорился с отцом, что свадьба будет в ближайшее время.

Но Алмас категорически отказалась выйти за него замуж. Отец страшно рассердился и пригрозил дочери жестоким наказанием за непослушание. Тогда Алмас покинула родительский дом и стала жить среди крестьян, которые очень любили ее за справедливость и твердый характер. Все недовольные и обиженные отцом крестьяне приходили к ней, помогали материально и рассказывали ей обо всех угрозах отца вернуть ее домой, о всех попытках его силой и подкупом заставить крестьян выдать ее на суд отца.

Отец, взбешенный упорством Алмас, отправился к правителю Абхазии и попросил у него помощи, чтобы вернуть домой непокорную дочь. Князь послал вооруженных людей, чтобы захватить Алмас. Но брат Джапар предупредил ее об этом. Алмас собрала группу крестьян, достала оружие, устроила засаду; крестьяне обезоружили княжескую стражу, связали руки и отправили обратно. «Пепелайте князю, — сказала им Алмас, — что меня охраняет народ и никому не удастся взять меня силой. Князь решил подкупить двух крестьян из того села, где жила Алмас, чтобы выследили ее и захватили, когда она выйдет из дому одна. Но Алмас зорко охраняли. О предателях стало известно через соседей, которые сообщили, что князь вызвал их и дал какое-то поручение. Они похвастались женам, что скоро будут богаты, ибо получают награду за похищение Алмас. Женщины рассказали Алмас, и предателей предупредили, что их планы известны и если они попытаются выполнить поручение князя, будут изгнаны из села.



Вокруг Алмас стали группироваться люди, которые решили не подчиняться ее отцу; не платили ему процентов за долги, не ходили работать на его поле, не подчинялись распоряжениям князя. Они создали вооруженные отряды и отражали всякие попытки отца и княжеской стражи сломить их силой. Тогда отец и князь усилили репрессии против крестьян села, где скрывалась Алмас. Но вооруженные силы крестьян тоже росли. Алмас и ее жених Мурат стали во главе крестьянских отрядов. Вскоре к ним присоединился мой брат Джапар, который очень любил сестру и поссорился за нее с отцом, когда тот проклял Алмас и назвал ее своим заклятым врагом. Алмас собрала крестьян, передала им слова отца и сказала, что она действительно враг отцу, что она, ее брат Джапар и жених Мурат будут против него бороться не только как против жестокого отца, но и как угнетателя простого народа. Она призвала всех, кто хочет добиться счастья и свободы, выступить против богатей, князей, которые являются их врагами.

Никакие ухищрения отца и князя, никакие жестокие репрессии не могли поколебать стойкости вооруженных крестьян. Они разбивали и обезоруживали княжескую стражу, перехватывали обозы с продуктами, которые везли князю крестьяне разных сел как налоги. Повстанцы передали князю, что если он будет продолжать жестокости против крестьян, они придут к нему во дворец и поговорят языком оружия. Князь заставил отца Алмас лично возглавить большой вооруженный отряд, обезоружить крестьян и захватить их предводителей. Но и этот отряд был разбит наголову. В этом бою Мурат убил отца Алмас.

С тех пор слава о вооруженных отрядах крестьян, о храбрости Алмас, Джапара и Мурата разнеслась далеко вокруг. В 1886 г. в селе Лыхны началось вооруженное восстание против владетельного князя.

Отряд Алмас пришел на помощь повстанцам. И хотя против них дрались вооруженные солдаты полковника Каньяра, крестьяне победили, Каньяр и его свита были уничтожены.

Владетельный князь объявил Алмас опасным человеком и назначил за ее поимку большую награду. Несколько абреков вызвались пойти на это гнусное дело. Они скрытно пришли в селение, где жила Алмас. Несколько дней следили за ней и решили напасть на нее рано утром, когда она пойдет по обыкновению на речку купаться.

Алмас увидела врагов. Они были совсем близко. Одного убила выстрелом из пистолета, другой успел ранить ее в ногу. Она уходила сильно хромя, и враги окружали ее, подбираясь все ближе. Они решили захватить ее живой. Когда Алмас поняла, что уйти ей не удастся, она подняла пистолет и крикнула: «Эй, вы, предатели, подлые слуги правителя! Живой меня не возьмете и обещанной награды не получите. Передайте своему господину, что скоро наступит его конец. Народ разорвет цепи, которыми его сковали, и добьется свободной, счастливой жизни. Власть господ, дворян и князей кончится. На мое место станут новые люди; они будут непобедимы и своего добьются. Пусть живет народ, его свобода и счастье. Я умираю за народ».

Алмас приложила револьвер к виску и застрелилась.

Весть о смерти Алмас быстро разнеслась по селу. Отряд вооруженных крестьян нагнал абреков, завязалась перестрелка с преступниками, в которой они были убиты. Тело Алмас подняли на руки, пронесли как знамя, через все селения, в которых она скрывалась. Она была похоронена как народная героиня.

На могиле Алмас все дали клятву, что будут бороться за свободу трудового народа, продолжать дело, за которое умерла Алмас.

И вот, дети мои, сегодня на этом вечере с почетного места, куда вы меня посадили, я смотрю на народ, который собрался здесь, и с особой силой почувствовала, что Алмас боролась не напрасно. Что много смелых женщин и мужчин отдали свои жизни в борьбе за свободу не даром, что дело свободы победило. Я счастлива, что дожила до этих дней. Желаю вам счастья и радости, чтобы вы и ваши дети, внуки и правнуки жили много лет, жили дружно, трудились честно. Общими силами вы добьетесь новых больших успехов. Эти ваши успехи будут лучшим памятником Алмас и ее товарищам».



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В этой книге рассказано о жизни большого числа глубоких стариков Абхазии. Показано их прошлое и настоящее. Примеры жизни выявляют важнейшие факторы, благоприятствующие здоровью и долголетию человека. Они говорят о том, что продление жизни не частномедицинская и не только биологическая проблема, а в первую очередь проблема социальная.

Долголетие в Абхазии зависит не только от избытка ультрафиолетовых лучей, и не только от хорошего климата, как думали раньше, а, главным образом, от условий жизни народа.

Если бы долголетие зависело только от хорошего климата, много долголетних людей было бы, например, в Индии и в Египте. Но известно, что средняя продолжительность жизни там самая низкая. Эксплуатация, нищета, скученность населения, антисанитарные условия быта, многочисленные болезни, которые порождались колониальным положением этих стран на протяжении веков уносили преждевременно в могилу огромные массы народа. Значит, для долголетия одного хорошего климата мало.

Много долголетних людей было бы и в Швейцарии. Так как там прекрасный здоровый климат, наилучшие роскошные курорты. Но на 2 мил. 800 тысяч населения Швейцарии долголетних людей всего 3 человека, а в Абхазии на 300.000 жителей более двух тысяч долгожителей.

Некоторые думают, что для продолжительной жизни нужно только богатство. В таком случае все миллионеры и вообще богатые люди жили бы долго. Но факты говорят иное.

Ясно, что для долголетия нужны не только хорошие климатические, не только благоприятные материальные условия, но и ряд других факторов, из которых один из важнейших — социальный строй, социальное равенство, свобода, радостный творческий труд, счастливая личная и общественная жизнь, уверенность в будущем.

Именно это привело к увеличению числа долголетних людей в СССР в 50 раз по сравнению с дореволюционным временем. Социалистический строй — важнейший фактор хорошей жизни, здоровья и долголетия человека. У всех народов Советского Союза возросло число долголетних людей.

Примеры жизни долголетних людей Абхазии выясняют еще один очень важный вопрос: зависит ли долголетие от наследственности.

Отсутствие долголетия по наследственности и большое число долголетних супругов, когда муж и жена оба дожили до глубокой старости,

еще и еще раз подтверждают правоту мнения И. И. Мечникова, что долголетие зависит не от наследственности, а от образа жизни и условий.

В книге рассмотрен ряд факторов долголетия жителей Абхазии. Мы не делаем и еще не можем делать окончательных выводов о причинах особого, исключительного долголетия именно в Абхазии. Этот вопрос еще требует новых исследований. Однако можно сказать, что самое важное, о чем свидетельствует изучение долголетия в Абхазии, это то, что образ жизни, который ведут теперь долгожители Абхазии, доступен большинству советских стариков, что долголетие присуще не только узко ограниченному числу районов страны, а всей нашей стране, что весь Советский Союз — страна растущего долголетия.

В любых географических условиях у нас можно найти для старика возможность трудовой деятельности, соответствующей его возрасту. Это может быть работа на производстве, в колхозе, в домашнем хозяйстве, на общественном поприще. Она должна быть работой физической в сочетании с умственной. Она должна быть интересной, по душе старику, по его силам. Старый человек должен делать ее по собственному желанию, с удовольствием, с радостью. Эта работа должна сочетаться с отдыхом, который старик сам себе устанавливает, исходя из своего самочувствия. Важно знать главное — без трудовой жизни долголетие невозможно.

Мы видели также, насколько благоприятен для долголетия хороший семейный образ жизни. Семейная счастливая жизнь старика должна продолжаться возможно дольше. Нельзя допускать, чтобы старый человек оставался в одиночестве. Семейная жизнь нормализует поведение человека, сохраняет установленный режим, способствует ритмичности всей жизни старика. Жизнь в семье, среди близких людей, жизнь в радости и счастье, когда старик окружен вниманием, уважением, чуткой заботой — необходимые условия для хорошего самочувствия, здоровья и долголетия.

Старость требует материального благосостояния, хорошего жилища, уюта, бытового благоустройства, необходимых санитарно-гигиенических условий в быту. Эти условия не являются специфической особенностью Абхазии, а возможны везде. Социалистический строй, обеспечивает неизменно растущее благосостояние нашего общества, создает условия для роста материальной и духовной культуры советских людей во всей нашей великой стране.

Питание, благоприятное для старческого возраста, тоже может быть организовано в любых географических условиях, как важный фактор долголетия. Надо отрешиться от мысли, что долголетию способствует только вегетарианская, молочно-растительная пища. В Абхазии пища стариков смешанная, они не отказываются ни от овощей, ни от молочной пищи, ни от мясной. Такая пища доступна всем старикам. Важно, чтобы питание было разнообразным, рациональным, ритмичным, своевременным, неторопливым, в привычной спокойной обстановке. Есть надо пищу привычную, любимую, с удовольствием, с аппетитом.

Примеры из опыта долгожителей Абхазии показывают, как благоприятно для здоровья и долголетия стариков то, что они отказались от курения, от употребления спиртных напитков. Несмотря на то, что в Абхазии вино в избытке, старики давно поняли, насколько вредно его излишнее употребление. Кто отказывается от вина, тот живет дольше, — это доказано на многих примерах долголетия в Абхазии.

новое
3.03.2019 09:33

Знакомство с жизнью долголетних людей Абхазии дает представление о глубоких стариках. Они оказались не дряхлыми не мощными людьми, слабоумными и жалкими, как думали о них раньше. Долголетние люди даже в самой глубокой старости — здоровые, жизнерадостные, трудоспособные, мудрые люди, обычно всегда бодрые, веселые, приветливые, привлекательные. Глубокие старики у нас принимают участие в общественной жизни, обладают хорошей трудоспособностью, склонны к творческому труду, являются рассказчиками, поэтами, музыкантами, танцорами.

В книге помещены фотографии долголетних людей. Их вид подтверждает хорошее самочувствие и работоспособность глубоких стариков. Указаны адреса, которые дают возможность их найти, посетить, переписываться с ними, чтобы получить более подробные сведения об их образе жизни, самочувствии и состоянии здоровья. В книге приведены краткие выписки из актов обследования стариков, записи врачей о состоянии здоровья большого числа долгожителей. Это дает представление о внешних и внутренних изменениях в организме долголетних людей. У стариков Абхазии, как правило, отсутствуют патологические изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, двигательной системы, в органах чувств, в состоянии нервной системы и т. п.

Приведенные данные, несомненно, помогут ученым, специалистам, интересующимся долголетием, более точно представить себе действительное состояние здоровья долголетних людей.

Сейчас все обследованные старики Абхазии находятся на диспансерном наблюдении врачей медицинских участков. В дальнейшем намечено производить периодически более подробное изучение здоровья и образа жизни долгожителей Абхазии. Результаты новых обследований также будут опубликованы.



ПРИЛОЖЕНИЯ

ОЧАМЧИРСКИЕ СТАРИКИ

За окнами плещется море. Ветер перебирает листву эвкалиптов, покачивает вечнозеленые кроны горделивых пальм. Идет дождь. Секретарь Очамчирского райкома партии товарищ Гвилава говорит, вслушиваясь в рокот волн:

— Стало быть, хотите побывать у старейших избирателей нашего района? Но разрешите полюбопытствовать: кого вы относите к категории старейших?

— Разумеется, стариков.

— Что вы понимаете под словом «старик»?

— Человека преклонного возраста.

— Чудесно. А кого вы называете человеком преклонного возраста?

— Старика.

— Так мы не дотолкуемся, — говорит товарищ Гвилава. — Давайте конкретно. Девяносто лет — почтенный возраст?

— Несомненно.

— Девяносто пять лет?

— Безусловно.

— Тогда поезжайте в колхоз имени Ворошилова к Мачкуку Чичиновичу Адлейба. Ему девяносто восемь лет.

— Девяносто восемь?.. Удобно ли будет его тревожить?

— Смотря в какое время. Вечером...

— Вечером мы, разумеется, не станем беспокоить человека столь почтенного возраста, да и днем как-то неловко его утомлять...

— Чем утомлять?

— Беседой.

— Днем вам не придется его утомлять, днем он работает.

— А вечером?

— Вечером он будет рад вас видеть. И вообще неизвестно, кто кого утомит, — сказал секретарь, лукаво улыбаясь.

ПОЧЕМУ УЛЫБНУЛСЯ СЕКРЕТАРЬ

Мачкук Чичинович Адлейба рисовался в нашем воображении таким глубоким, сгорбленным старцем с библейской бородой и лицом, иссеченным морщинами. Но Мачкук Чичинович оказался совсем другим. На пороге пацхи — старого абхазского дома — нас встретил приземистый подвижной голубоглазый человек с аккуратно подстриженными седоватыми усиками.

— Гости — это хорошо, — зычно приветствовал нас товарищ Адлейба. — Заходите!

Последовало крепкое рукопожатие:

— А я-то сижу и думаю: «Неужто никто не придет?» Не люблю вечером сидеть без гостей... Так, так... Вы из Сухуми или из Москвы? Из Москвы? Это хорошо. Наверно, по выборам. Очень рад. Должен вам сказать, что и от нынешних выборов я жду хороших результатов, — сказал товарищ Адлейба. — Вы спросите меня, почему. Я отвечу: потому, что народ живет хорошо. Вы опять спросите, почему. Я отвечу: потому, что советская власть. А кто для меня советская власть? Это депутаты, которых я выбираю. Понятно?

Мачкук Чичинович начал популярно объяснять, что следует понимать под тезисом: народ живет хорошо. Сначала он сделал краткий экономический обзор колхоза имени Ворошилова. Доход — один миллион шестьсот тысяч. На трудовень в 1949 году приходится двадцать пять рублей. Он, Адлейба, надеется, что гости сильны в арифметике. А раз так, они легко подсчитают, что колхозная семья, заработавшая полторы тысячи трудовней, получит свыше тридцати семи тысяч рублей.

Имея тридцать семь тысяч рублей, зерно, вино, фрукты, надо быть круглым ослом, чтобы умудриться жить плохо, — говорит Мачкук Чичинович.

Затем он рассказал о людях колхоза, не забыв упомянуть о том, что Берадзе Цаца является депутатом Верховного Совета Грузинской ССР, а Ахуба Уша учится в Сельскохозяйственной академии имени Тимирязева.

— Вы, может быть, устали с дороги? — спохватился Адлейба. — Я не утомил вас беседой? Нет? Хорошо.

Мачкук Чичинович взял апхярцу, провел смычком по ее туго натянутым струнам и запел. Песня старого Адлейба служила как бы продолжением беседы. Песня была посвящена выборам и, так сказать, поэтически обосновывала все тот же тезис о счастливой жизни абхазских колхозников. Вслед за поэтическим обоснованием последовало материальное: Мачкук Чичинович пригласил нас в соседнюю комнату, где столы ломались под тяжестью яств.

Отпустил нас хозяин только в полночь. Так мы поняли, что означала улыбка секретаря Очамчирского райкома.

— Ну и ну! — сказали мы. — Удивительно бодрый старик!

— Какой же он старик?! — совершенно серьезно возразил нам шофер. — В пригороде Сухуми есть колхозники постарше. Например, Дзадзамия Коция.

ДЗАДЗАМИЯ КОЦИЯ И БЕРУЛАВА НИКО

Редактор газеты «Советская Абхазия» товарищ Марганидзе сказал нам:

— Дзадзамия Коция. Слыхал о таком. Сколько ему лет? Затрудняюсь ответить. Во всяком случае, если в беседе он вскользь упомянет о том, что бросил курить сто лет тому назад, не удивляйтесь. Избегайте банальных пожеланий вроде: живите и здравствуйте до ста двадцати лет. Это может прозвучать неуместно.

Советы товарища Марганидзе оказались как нельзя кстати. Дзадзамия Коция, которого мы посетили, любезно сообщил, что ему минуло сто двадцать лет. Он отлично помнит крепостное право и много других не менее гнусных вещей. Слава богу, все это в прошлом. М-да, время летит

быстро. Кажется, совсем недавно он пробивал тропу в Сухуми. Тогда и города не было...

Мы вспоминаем, что в 1878 году, когда Коцию Петровичу было сорок восемь лет, Сухуми насчитывал всего двести десять жителей. В разгар беседы входит Нико Сабаевич Берулава.

— Здравствуй, Нико! — приветствует хозяин гостя. — Как живешь?

— Ничего, так себе.

— Молодой человек, а говоришь так себе. Болеешь, что ли?

— Зачем болеть, я здоров, работаю...

— В твои годы да не работать!.. — усмехается Коция Петрович.

— Нико Сабаевичу пошел сто четвертый год, — шепчет нам товарищ Каландия, председатель Беслетского сельсовета. — Очень активный избиратель.

Нико Берулава и Дзадзамия Коция предаются воспоминаниям. Мы спрашиваем, помнят ли они выборы в Сухумскую городскую думу в 1899 году. Старики задумываются. Нет, не помнят. В то время выборы их не касались. А вот как помещик сажал крестьян за неуплату натуральной повинности в капкан и как в дождливую погоду их впрягали в арбу вместе с буйволом, — об этом они помнят, и даже очень хорошо.

Нико Сабаевич начинает прощаться.

— Ты куда заторопился? — спрашивает хозяин.

— Сегодня у меня кружок.

— Какой кружок? — удивляемся мы.

— Товарищ Берулава, — говорит председатель сельсовета, — предоставил часть своего дома для кружка по изучению «Положения о выборах».

ОШИБКА В СПИСКЕ ИЗБИРАТЕЛЕЙ

— Ну как, побеседовали с Дзадзамия Коция? — спросил нас редактор.

— Да, имели честь беседовать со старейшим избирателем Абхазии.

— Почему старейшим?

— Ему сто двадцать лет.

— Сто двадцать? Гм... Он не так уж стар. В селе Моква живет колхозник Авидзба, тот, пожалуй, постарше.

Нам ничего не оставалось, как снова вернуться в Очамчирский район. В Моквинском сельсовете не сразу удалось установить местопребывание товарища Авидзба.

— Какой вам нужен Авидзба? — спросил председатель сельсовета товарищ Гогохия. — У нас их несколько.

— Нужен тот, кому свыше ста лет.

— Все же непонятно, о каком Авидзба идет речь!

— Хорошо. Предположим, в Мокве проживает не один Авидзба, которому больше ста лет...

— Зачем же предполагать?! Так оно и есть. У нас проживают два Авидзба и обоим больше ста двадцати лет. Шаабан Шашович — ста двадцати трех лет и Кадир Дигович — ста тридцати пяти лет.

— Сто тридцать пять лет?! А чем вы это подтвердите?

— Хотя бы старым списком избирателей. Секретарь принес список.

— Вот глядите, — сказал Гогохия, — Авидзба Шаабан Шашович, 1827 год рождения, а вот Авидзба Кадир Дигович, 18...

Тут председатель поперхнулся, покраснел и горестно прошептал:

— Ошибка в списке избирателей!
— Не может быть?! — воскликнул секретарь.
— Ну да, ошибка. Здесь указано — Авидзба Кадир Дигович, 1830 года рождения. Выходит, ему всего сто двадцать лет, а ему сто тридцать пять. Всем известно, что он старше Шаабана Шашовича на двенадцать лет
— А может быть, не старше?
— Что вы, что вы! — замахал руками Гогохия. — Разумеется, старше.

Находящиеся в сельсовете колхозники единодушно присоединились к председателю. Посыпались доводы. Во-первых, Кадир Дигович, находясь в здравом уме и доброй памяти, прекрасно помнит свои годы. Во-вторых, его сыновья, дочери, внуки и правнуки также отлично осведомлены относительно возраста их отца, деда и прадеда... В-третьих, Кадир Дигович вступил в колхоз в 1930 году, когда ему было сто пятнадцать лет. В-четвертых, когда Кадир Диговичу исполнилось сто двадцать пять лет, он участвовал в стрелковых соревнованиях и взял первое место, посрамив стрелков из Очамчирской милиции. А это было в 1940 году.

Присутствующие приводят еще много неожиданных доводов.

Со странным чувством идем мы к стотридцатипятилетнему избирателю. Не каждый день доводится беседовать с человеком, родившимся за десять лет до восстания декабристов и пережившим целую свору монархов, начиная от Александра I и кончая Николаем II...

... Да, о многом он, Авидзба, мог бы рассказать гостю. Многое ему пришлось пережить на своем веку. Жалко, умерли его знакомые Киут Хапара и Бжания Ашхангери, они тоже кое-что видели (заметим в скобках, что первый скончался в 1934 году ста сорока трех лет от роду, второй в 1947 году в возрасте ста сорока семи лет). Да, о многом можно было еще вспомнить. Но стоит ли вспоминать о барщине, о владетельных князьях Абхазии! Право, это невеселые воспоминания. И вообще, какая раньше была жизнь? Во всей общине не было ни одного грамотного человека. Мрак. Свет пришел с советской властью, пусть так и запишет гость.

Мы желаем Кадир Диговичу хорошего здоровья и долгих лет жизни.

— За всю жизнь я как-то не имел повода жаловаться на здоровье, — говорит Кадир Дигович. — Четыре года тому назад, когда за мной прислали из избирательного участка машину, я от нее отказался. Прекрасно дошел пешком.

Очамчире.

„Крокодил“ № 6. 23/III-50 г.

ДВЕ ДУШИ

После смерти встретились две души. Известное дело — на тот свет ничего себе из нарядов не возьмешь. Обе души были голые. Так что нельзя было понять, какое место каждая из них занимала на земле. Только потом выяснилось, что одна душа вышла из царского тела, другая — из тела самого бедного мужика.

Обе души шли по одной дороге. Обоим скучно стало. Первым заговорил бедняк.

— Ты куда шествуешь, добрая душа?

— Куда дорога приведет. А ты? — спрашивает царь.

— Я тоже. Стало быть, мы с тобой попутчики.

— Да, выходит так, — неохотно буркнул царь.

Мужик хоть и бедный был, но любил поговорить и обо всем полюбопытствовать. Может быть земляка встретил? И вот пристал он к царю с распросами:

— Долго жил на земле?

— Сорок лет.

— Что так мало?

— И сам не знаю, — отвечает царь.

— Может быть, ты на работе надорвался?

— Я совсем не работал.

— Значит без работы остался, не с голодухи ли помер?

Сравнение с безработным, как крючком за печенку, задело царя, и он говорит бедняку:

— Ошибаешься, грубый человек. Еды я имел столько, что некуда было девать. Мне доставляли пищу со всей нашей страны. Даже из-за границы привозили. Тысяча человек была занята тем, чтобы ублажать меня и мою семью. У меня были самые ученые повара, и они трапезу готовили для меня из самых лучших продуктов. Среди зимы я мог есть свежую малину, землянику, яблоки, груши, виноград. Не было на всей земле такого кушанья, какое мне отказались бы подать. А вина какие я пил! Самые дорогие. И наливали их мне в хрустальные бокалы. Разные яства подавали мне на серебряных и золотых блюдах. И пока я обедал, играла музыка. Вообще, только было бы у меня какое желание — все для меня делалось.

— Да, — удивился мужик, — пожил ты, видать, хорошо. А все-таки в сорок лет скончался... Вот и у нас был такой случай. Недалеко от нашего села жил помещик. Считался богачем по всей округе. И вот влюбился в одну бабенку. Тоненькая была, невзрачная, черненькая, на цы-

ганку похожа. И закуралесил наш барин. Каждый день пошли у них пиры, танцы, выпивка, музыка, игра в карты. Через два года все проса- дил. За долги его из дому выгнали. Последнюю одежонку на водку спу- тил. Пришлось ему валяться под забором. Ну, значит, простудился и по- мер. Наверно, и с тобой так случилось?

Царь даже обиделся и ответил:

— Либо ты настоящий дурак, либо притворяешься дураком. Да у меня разной одежды столько, что можно бы целый полк одеть. И такой дорогой одежды никто не носил. И собственные дома остались. Не дома, а каменные палаты. В них сотни комнат. Если бы ты увидел, как они убраны да как украшены, ты бы ослеп от блеска. Кроме того, я был первым богачем. Все мои подвалы загружены золотом.

Бедняк перебил царя.

— Эх, вот это жизнь! Ничего не делай, богатства пропасть. Ешь и пей, что твоей душе угодно. Радуйся, да и только!

— А мне скучно было, — говорит царь. — Все мне надоело. И почести, и богатства, и пища. Доходило до того, что я сам не знал, чего мне хочется.

Бедняк подумал и говорит:

— Не могу понять, при таком богатстве и так рано ты помер. Я бы на твоём месте тыщу лет жил. Лекарей, что ли не было около тебя поблизости?

— Были. И какие! Самые отборные, самые ученые. Как только я родился, меня окружили доктора. Они следили за каждым моим шагом. По их совету я спал, ел, пил, прогуливался. Сколько разных лекарств я за свою жизнь принял — счета нет. И заморские доктора приезжали меня лечить. И вот ничего не помогло, я помер.

Бедняка еще больше любопытство заедает.

— Может быть, ты нехристь, и ни разу в церкви не молился?

Царь отвечает:

— Ты какой-то чулак. Да ежели хочешь знать, церковь у меня находилась прямо в палатах, а службу справляли в ней архиереи да митрополиты. Это тебе не простые попы. Я мог заставить их служить за меня молебен в любой час. Я по несколько раз в году исповедовался и причащался. И во многих монастырях бывал. Не раз прикладывался к святым мощам. И не только я один молился. За меня молились все церкви, все монастыри. и сто миллионов моих полчаных. А когда я захворал, печальный звон раздавался по всей стране. О моем выздоровлении служили молебны и богу, и сыну божьему, и богоматери, и всем святым. Не только в церквях, но и во всех домах горели свечи и лампы перед иконами. Ну, я и сам помазаннык божий. А вот ничего не помогло. Все-таки пришла за мной смерть.

— погоди, — говорит крестьянин, — кем же это ты был на земле?

— Царем — самодержцем!

— Ах, вот оно что!.. Ты, значит, царем был... Так, так, ну понятно. Тебе всего вдоволь хватало. Да... а прожил ты все-таки маловато. Сопок лет, совсем пустяк. Получается, что и должность у тебя была незавидная. Оба немного задумались. Потом царь спрашивает бедняка:

— А ты сколько жил на земле?

— Хватит с меня. Сто лет. Да еще накинь годков пять.

— Сто пять лет?! — удивился царь.

— Я бы еще пожил, да нанялся у одного торговца лес рубить. Мно-

Как только он это сказал, сверкнула молния, и такой ударил его, какого никогда на земле не слыхали. Царь проснулся, и долго не мог прийти в себя — дрожит как в лихоманке, весь холодной испариной покрылся. А потом опомнился. Оказывается, он вовсе не помер. Все это ему только приснилось.

Он огляделся. Видит — роскошная палата. В углу иконы в золоте и бриллиантах. Перед ними неугасимые лампы горят. Около царской кровати доктора суетятся. Один из них говорит ему:

— Вы бредили, Ваше Императорское величество. Выкушайте ложечку вот этого лекарства. Очень помогает. Потом проглотите вот эти две пилюльки. Минут через десять я дам вам еще одно снадобье. Его только что доставили из-за границы.

Царь с тоской посмотрел на доктора, поморщился и слабо ответил:

— Подождите.

В стороне стоят духовные лица. Они смотрят на иконы и молятся. Митрополит приближается с дарами к царю и говорит:

— Разрешите, Ваше Императорское величество, еще раз вас причастить и пособоровать.

Царь и ему также отвечает:

— Подождите.

То, что он увидел во сне, сильно повлияло на него. Приказывает духовным лицам и докторам удалиться, а вместо них вызывает к себе всех министров и высших советников и спрашивает их:

— Есть ли в моем царстве мужики, которые живут по сто лет?

Они хором отвечают ему:

— Есть такие, что и больше живут.

— А молится ли за меня мой народ? И что делается в церквах?

Тут самый главный министр докладывает ему:

— Вся страна вторую неделю молится за вас, Ваше Императорское величество. Нет ни одной церкви, где не служили бы за вас молебны. Весь народ в слезах, и в большой печали.

Царь приказал подвинуть к кровати стол, на него поставить чернила, положить бумагу и перо. Хотел он указ написать. И тут он нахмурил брови. Проходит час, другой, а он все думает.

Министры стоят и ждут царского повеления. Ждут сутки, другие. Хочется им есть и спать, прямо с ног валяются, а уйти без разрешения нельзя.

А царь молчит. И только на третьи сутки говорит им:

— Хорошо. Пусть все останется по-прежнему. Уходите!

Министры удалились и ничего не поняли. Для чего царь созывал их, и к чему такие слова сказал?

И опять доктора начали его пичкать разными лекарствами. Митрополит еще раз причастил его и пособоровал.

Царю становилось все хуже и хуже. И он умер уже по-настоящему.

НА ЦЫПОЧКАХ

Это был удивительно приятный старичок. Маленький, чистенький, весь в белом, свежевыутюженном костюме, торжественный, как будто на праздник собрался. Он стоял посреди комнаты, ласково смотрел на гостей и как-то застенчиво улыбался. На все просьбы сесть, покачивал головой, протестуяще подымал руку и восклицал: «Нет, нет, не извольте беспокоиться, я и постоять могу».

Весь его вид выражал застенчивость и робость. Несмотря на то, что мы были в его доме, большом, светлом, уютном, обстановка которого говорила о полном достатке хозяина, он вел себя так, как будто пришел к нам в качестве просителя, и боится, что его, по меньшей мере, выгонят за дерзость.

Разговор явно не налаживался и мы решили начать с медицинского осмотра, сказали, что изучаем здоровье старых людей и попросили разрешить его обследовать. Когда он снял ботинки и носки, бросилась в глаза уродливость обеих конечностей. Пальцы ног были собраны в бледные, безжизненные маленькие кулачки, и когда ему предложили пройти он двинулся по комнате медленно, плавно, приподнимаясь на цыпочки, явно преодолевая боль.

— Что это у вас, ревматизм, подагра, простудились? — спросил врач.

— Нет, я здоров, — тихо ответил старик, — это давно случилось. Я ведь лакеем был, придворным лакеем. Слышали, может быть, принцев Ольденбургских, в Гаграх, на берегу Черного моря. Шестьдесят лет у господ служил... У всех лакеев такая походка...

«Контрактура всех пальцев, — заключил врач после внимательного обследования, — состояние необратимое».

И действительно, все пальцы ног были зажаты под ступню, таким, казалось, мощным прессом, что они навсегда срослись, окостенели и никогда больше не разогнутся. Это затрудняло движение, придавало старику болезненную, осторожную, неслышную походку, которая производила впечатление, будто он переживает острую боль и с трудом ее скрывает.

Врач подробно ознакомился с состоянием здоровья старика и стал записывать историю его болезни. А мы попросили хозяина рассказать о прошлой жизни, как он изуродовал свои ноги. То что он рассказал, воскрешало давно минувшие времена крепостничества и царизма. На нас дохнуло ужасом бесправия, зависимости народа от господствующих классов.

—...Когда мне было девять лет, приказчик велел отцу привести меня в господский дом. Поставили меня казачком к барину. Трубку ему подавал, вызывал кого скажет, скамеечку за ним носил, зонт или платок, когда в сад выходил; всячески прислуживал ему и старшим слугам. Я

был исполнительный, послушный, старался угодить всем, ибо знал, что за малейшую провинность слуг жестоко наказывали. Я редко подвергался наказаниям. Десять лет у барина казачком был. Восемнадцать лет в лакеях ходил, и не помню случая, чтобы меня на конюшню розгами драли, как других слуг.

Кормили нас хорошо. Не утруждали физической работой, ибо слуг в доме было много. Мои родные считали, что мне счастье выпало, что я должен бога благодарить за то, что в услужение к господам попал. И не знали они, что за каторга эта лакейская служба.

Ни дня, ни ночи покоя. Целый день на ногах. А ночь — в передней. Не спать, нет! Только прикорнуть где-нибудь. Один глаз должен быть открытым, и оба уха настороже. Если господ нет — ожидай когда вернуться из гостей. На звонок открывай в ту же минуту. Чуть замешкался, не всегда только зуботычиной отделаешься; конюшня была постоянной угрозой, которая спать не давала. А если дома господа — еще пуще спать не смей. Звонок может быть из спальни, из кабинета, из гостиной. И тогда лети со всех ног.

Но спать в одном глазу я привык. Страшнее ночи был для нас день. Целый день во дворе полно гостей, визитеров. Все балы, приемы; ни отдохнуть, ни вздохнуть некогда. Носись по комнатам как будто на крыльях; и все быстро и неслышно.

Пуще всего надо было следить за тем, чтобы ступать неслышно. Шаркнуть ногой, а тем паче поскользнуться на зеркальном паркете, считалось тяжким грехом. Прежде чем в комнаты пустить, лакея долго натаскивали; словно собачку дрессировали; учили как ходить в присутствии господ. Еще когда казачком был и господ не бывало дома, меня старший лакей муштровал. Сто лет с тех пор минуло, а не могу забыть какое это было мученье, как он учил меня на цыпочках ходить. Следил чтоб каблук подымал повыше; чтобы носки как балерина ставил, чтоб к паркету только изогнутыми пальцами прикасался. Погоняет меня так часа два по комнате и поминутно в глаза заглядывает — плачу или терплю. Откуда только сила бралась терпеть? Знал — чуть заплачу, по зубам бить начнет, или того хуже, барину пожалуется, тогда конюшни не миновать. И после роздыха сам быстро встаю одеваю свою мягкую обувь и начинаю вышагивать, несмотря на боль нестерпимую.

Долгие годы меня боль не оставляла. Сколько раз богу молился, чтобы муки мои прекратил, прибрал душу мою; но видно судьба такая. А ведь не только ходить, и бегать приходилось. И все таким же манером, на цыпочках. Позвонит кто-нибудь из господ: «Сбегай, Иван, бутылочку вина принеси». Только я до двери добегу, сзади крик: «Стой, сукин сын!». Я оборачиваюсь ни жив, ни мертв. «Так тебя бегать учили? Как слон топашь! На конюшню захотел?» И велит звать старшего лакея. Тот мне сначала оплеух надает, а потом по кругу бегать заставит разными аллюрами. И все одно кричит: «Пятки, пятки выше, деревенщина!». А когда из сил выбиваюсь, он словно не замечает и покрикивает: «Веселей, зубы показывай, чтоб видно было как ты доволен жизнью у господ»...

Старик опустил голову, вздохнул и продолжал тише, как бы про себя: «У всех господ так. У князя Голицына 20 лет жил. За столом господам прислуживал. Надо было знать, когда какие приборы ставить, в какие бокалы какие напитки наливать, угадывать что кому требуется; без зова к каждому вовремя подойти. И все делать осторожно, к гостю, упаси боже, не прикасаться. Так и крутишься за обедом вокруг господ, все на тех же многострадальных цыпочках; тихо, бесшумно, безмолвно. Боль

и муки свои господам не показывай. Боже упаси! Лицо твое должно быть спокойным, застывшим, выражать готовность сделать все, что прикажут, по первому слову лететь, как по воздуху; чтобы видели, что ты лакей перwokлассный, вышколенный — каблук повыше, на цыпочках, на цыпочках... И летишь... У стены за портьерой стоит старший лакей и неотступно следит за каждым твоим движением, и особенно за походкой.

У барыни одной служить пришлось, графиня Скабышевской. Та гулять любила. Несколько раз в день выезжала в разных экипажах. Я на козлах сидел, рядом с кучером. Еще не остановится экипаж, а ты сумеешь на ходу соскочить, чтобы открыть дверцу экипажа. Скакать нужно молодцевато, на цыпочках; подбегать к дверцам быстро, стоять перед барыней вытянувшись во фронт, высоко поднимаясь на цыпочках. Раз как-то неудачно прыгнул с козел и пальцы зашиб. Свету не взвидел от боли, а барыне и виду не подал. Выстоял на разбитых цыпочках пока графиня из экипажа выйти изволила, собачек своих шоколадом покормила, чтобы за ней следом в комнаты побежали.

Мы долго молчали. Мне казалось, я ощущал вместе со стариком боль изуродованных пальцев, его мученическую жизнь «на цыпочках».

— А теперь как вы живете, Иван Константинович?

— Теперь?... — старик оживился и, преодолевая привычную робость, заходил по комнате. — Как видите, живу хорошо. Революция всю мою жизнь изменила. Господ прогнали, и я другим человеком стал. Хоть и в седьмом десятке тогда был — в курортный ресторан официантом пошел. Четырнадцать лет прослужил. Женился, семью завел, о чем всю жизнь мечтал. Все дети образование получили. Старший сын — агроном, теперь директор МТС. Решили и мы в селение к нему переехать. Дом купил, вот этот самый, и сын ко мне жить перешел. Сад насадил: цитрусы выращиваю. Огород жена с невесткой развели, пчелки есть. Очень мне такая жизнь нравится.

— А все-таки на цыпочках до сих пор ходите? — рассмеялись мы.

— Нет, — сказал он, — это когда забываюсь. Никак не избавлюсь от этой дурной привычки. Теперь на цыпочках ходить незачем. Твердо хожу по земле обеими ногами, на полную ступню. С удовольствием опираюсь на каблук, чтобы отдыхали мои пальцы, которые шестьдесят лет господам служили и дождались все-таки счастливой человеческой жизни.



«ВОЛЯ ПРИШЛА».

Звали эту старушку Прасковья Тимофеевна Тарасенко. Познакомились мы с ней в солнечной Абхазии. Там, у большой реки Кодори, расположено многонациональное село Багнашени, где живет немало русских людей. Прасковья Тимофеевна прожила здесь больше 70 лет. Тридцать лет вместе с мужем в колхозе работала. До сих пор пользуется уважением и старых и молодых. Нам рассказывали, что муж ее, Никита Михайлович, умер десять лет назад. Теперь одна живет в маленьком домике с усадьбой, на центральной улице села.

Прасковье Тимофеевне уже больше ста лет, но память у ней замечательная. Такое расскажет про «старину», что ни в каких книгах не прочитаешь.

Мы слушали ее воспоминания о временах «освобождения крестьян». Она рассказывала так уверенно и свободно, как будто это произошло совсем недавно.

— Хорошо мне запомнилось, как мужикам «волю давали», как «смиловистивился» над нами царь-батюшка. Вот слушайте:

Жили мы бедно-бедно. Семья большая, одиннадцать душ; а земли мало, всего полторы десятины было; у нас мужиков нехватало: дедушка, отец да два брата; остальные все женского полу. Земли на женщин не давали. Никак достатку не получалось. Недороды замучили. Бывало так, что и семена еле-еле с посеву набирали.

Может быть, если бы эти полторы десятинки лучше обработать, удобрить, за посевом присмотреть как следует, да убрать вовремя; она бы, земляца, и больше хлебушка дала. Да работать на ней некому было. Мы-то ведь все крепостные были, люди подневольные; больше в экономии у помещика работали. Нам свободного времени не давали, чтобы со своей землею управиться. Женщинам земли не полагалось, а на барщину всех гнали — и мужчин и женщин, даже детей не миловали. Мне десять лет только стукнуло, с того же дня на работу чуть свет выгоняли.

Кто же нашу землю доглядывать мог?! Дед уже на печке больше лежал. А бабушку, хоть и тоже малосильная была, от работы не освобождали, так же барщину выполняла, как и все. У матери моей трое ребят маленьких было, и ту заставляли три раза в неделю в имение ходить, господское белье стирать. Барщина все силы отнимала. Вот и приходи-



лось день в экономии, а ночью на своей земле работать. Отдыху не знали. На рассвете упадут, кто где попало, поспят несколько часов, и опять на барское поле.

По воскресеньям батюшка в церкви проповедь читал, корил, что в церковь только старики и старухи ходят, а мужики и бабы дома прохлаждаются. А посмотрел бы он на это прохлаждение. За барщиной хозяйство наше в полный упадок пришло. Единый день воскресенье, чтоб мужикам вокруг оглядеться и хоть немного подправить то, что валится; а бабам постирать, перекупать всех, да в избе порядок навести. Так в этот день натрутся, что руки и ноги горят, голова кругом ходит, кусок хлеба в рот не лезет. Скорей бы на лавке растянуться, закрыть глаза, забыть эту жизнь несчастную, усталость вечную, неумную; забыть барскую экономию, куда рано утром восемь верст шагать приходится; забыть мордастого приказчика, который нас за людей не считал, заставлял работать не только в господском имени, но и в его собственном хозяйстве. Засыпашь бога молишь, чтоб хоть сон приснился хороший, чтоб хоть во сне лучшую жизнь увидеть.

И видно услышал господь молитвы наши. Дошли до него мученические слезы наши. И пришел к нам царский манифест с великой милостью, про которую мужики только во сне мечтали...

Казалось бы, при этих словах старушка должна была просветлеть, выразить радость по поводу божьей милости, но лицо ее оставалось по-прежнему сумрачным, неподвижным, и рассказ продолжался с прежней горечью.

...Была в ту пору лютая зима. А приказчик выдумал конюшни чистить. Объявил, чтоб мужики и бабы пришли с лопатами и граблями: навоз выгрести, в кучи складывать, на поле вывозить и там разбрасывать, как ученый немец велел, для удобрения земли. Никогда не было, чтобы в такой холод людей на поле гнали. Зароптали мужики. Одежонки хорошей нет. Харчей тоже зимой не густо, отказываются на работу выходить. Тогда сам управляющий в село приехал, собрал сход и приказал на работу выходить всем поголовно. «Кто не выйдет или опоздает — пороть рзгами».

Почесали мужики затылки и поплелись в экономию. Целый день в навозе копались. Даже обедать никого не отпустили. Там же в конюшне каждый поел свой кусок хлеба с луковицей, запил холодной водой, и снова работали до темна. Бабушка моя до того устала, что ходить не могла; до самой избы мы ее под руки вели...

...В тот вечер в первый раз мы про волю услышали. Солдат проходивший в селе ночевать остановился и рассказал про царский манифест. Набилось у соседа полна изба солдата послушать. Я лица его не видела, сзади всех у дверей стояла, но не проронила ни единого словечка. «Воля, говорит, пришла. Крепостное право отменяется. У помещиков землю отберут и мужикам разделят. Каждый на себя работать будет. Велено об этом указ по церквам читать, чтобы никто больше народ на обижал и люди по справедливости жили».

Не спал никто в ту ночь. Все о царской милости говорили. Люди верили и не верили. Несмотря на мороз и глубокую ночь, ходили друг к другу через все село новость неожиданную обсудить; не обман ли здесь какой-нибудь, не подвох ли новый мужикам. «Не может быть, говорили старики, чтоб помещики землю свою отдали, чтоб в экономиях без мужиков с работами управлялись». Молодые спрашивали: «Может платить нам за работу будут?» Гудело село, как улей разворошенный.

На другой день воскресенье было. Весь народ на улице. С утра известно стало, что и в других селах про волю узнали. Люди одетые по-праздничному, обнимаются, целуются как в светлый праздник. Бабы плачут неизвестно чего. Мужики пьяные ходят, песни поют. Я впервые в жизни ленту в косу заплела и с подружками в хоровод пошла. Мороз щеки обжигает, а мы глупые кружимся на улице, как в майский день. Хорошо мать домой загнала, а то бы лицо и ноги обморозила.

А дома у нас гулянка. Никогда в нашей избе такого веселья не было. Отец принес штоф водки, всех угощает, плачет и говорит: «Пейте, деточки, пейте родимые, теперь мы счастливые будем. Воля пришла; никто нас неволить не будет, бить не посмеет, силой не погонит на чужое поле. На своем работать будем. Хлеба полные амбары навалим».

Слушала я пьяные речи отца, и поняла, как долго он мечту о воле про себя держал, никому не высказывал. И не верилось, что мечта эта исполняется; что завтра в экономию идти не нужно, что спать можно дольше, а вечером с подружками погулять. И заснула я пьяная не столько от вина, сколько от дум радостных.

Не помню, сколько я спала, кажется совсем недолго. Проснулась от шума чужих голосов. Кто-то громко кричал: «Эй, чего разоспались! На работу выходи! Розог захотели? Живей пошевеливайтесь!»

Я похолодела вся. Это приказчик ненавистный. Быстро оделась и взглянула на улицу. Отец без шапки стоит, а приказчик его по лицу рукавицей хлещет. Не помня себя, кинулась я к ним и схватила приказчика за руки: «Помилуйте, разве можно так... теперь воля!..»

Он рассвирепел: «Что?!.. И ты волю захотела? Кто это вам про волю наговорил? Ты знаешь, кто волю требует? Бунтовщики! За это в Сибирь ссылают!» Но я не отступила. Неведомая сила приковала меня к земле. Вижу, народ собирается, в обиду не дадут. Я смело взглянула ему в лицо и сказала: «Солдат про закон говорил. Указ есть, что землю мужикам дадут, вольная жизнь будет».

Народу много подошло, мужики ко мне ближе придвинулись, гляжу приказчик замолчал. Потом оглядел всех удивленно и вдруг рассмеялся: «Это ты про манифест?.. Слышал про него, читал. Не так вы его поняли. Землю действительно вам, а воля у помещика остается». Из толпы крикнули: «Волю нам царь дал». Приказчик опять рассвирепел: «Молчать, царь бунтовщикам волю не дает! И земли не будет тем, кто против царской власти идет и помещика не слушает. Ваше дело не рассуждать, а навоз возить. Сейчас же бегом на работу. Царский манифест розги не отменил. Марш в экономию!»

Вот и вся воля царская.

Долго мы по-старому в экономии работали. Порядки остались прежние. Даже хуже стало. Мужики не всегда покорно выполняли распоряжение приказчика. Не всегда он мог с ними справиться. Не раз управляющего со стражниками вызывал, даже помещик приезжал. Мужиков при всех розгами стегали. Бабушку мою насмерть заporоли...

...Это было в первую весну после объявления «воли». Бабушка в экономию ушла. Была она совсем слабая, отстала от других, упала и чувств лишилась. Еще не рассвело, никто ее не заметил. А когда в себя пришла, солнце высоко стояло, на работу запоздала. Двадцать розог ей дали за это. Домой окровавленную принесли, а на утро померла.

Мать убивалась, волосы на себе рвала, когда бабушку хоронили: «Ироды, кричала она, убийцы окажные. Это воля называется, старых лю-

дей пороть?.. А мы как на милость царскую надеялись. Думали, счастливая жизнь настанет! Будьте вы прокляты!»

Надежды на землю тоже напрасными оказались. Выделили мужикам участки далекие, неродючие, неудобные. Распахать их — много сил надо, а у нас ни волов, ни лошадей. А за эту землю платить приходилось. Жизнь все хуже шла; все под гору катилась.

И потянулись люди кто куда, лучшей доли искать. На мое счастье — парня хорошего полюбила. Такого же бедняка, но честного и работающего. Сказали нам, что в теплых краях народ лучше живет. Вот мы и добрались до Черного моря. Места нам понравились, но хорошо жили здесь только люди богатые. Везде так было. Были мы чернорабочими, батраковали, от зари до зари спину гнули, а не всегда сытыми были. С трудом избу сколотили и садик насадили.

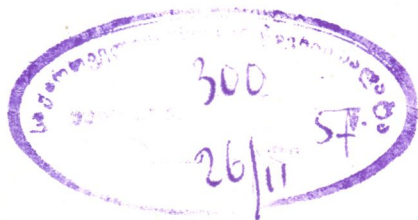
Потом дети подрастать стали. Вместе легче было с нуждой бороться. Но только Советская власть нам счастье принесла. Колхозный строй нас людьми сделал. Уважать нас стали за честный труд. Дети выросли у нас хорошие, образование получили, специалистами стали. По всему Советскому Союзу работают. Под старость мы вдвоем с мужем остались, но радости от успехов наших детей и хорошей жизни все больше становилось. Жалко муж рано помер, и до ста лет не дожил. А в наших условиях два века прожить можно.

Список фотоиллюстраций, помещенных в книге

	стр.		стр.
Павлов Иван Петрович	8	Абдулаев Хамби	100
Мечников Илья Ильич	16	Калайджан Анна Петросовна	101
Богомолец Александр Алек- сандрович	17	Аджба Шамсия Шаговна	104
Аршба Эдрас, 114 лет	25	Кардава Мелитон	105
Уголок дореволюционного Сухуми	29	Вишневский Василий Ивано- вич	106
Тот же уголок Сухуми в настоя- щее время	30	Переверзева Александра Ива- новна	107
Кецба Тлабган с праправнуком	38	Манджалава Марфа Семеновна	108
Кецба Тлабган и его потомство	39	Начкебия Кадир	109
Бжания Ашхангери	40	Берулава Григорий Сысоевич с правнучкой Зоей	110
Киут Мамсыр и Геия Киут	43	Самсония Патух Исхаликович	112
Киут Деля и Киут Геия в 1954 году	44	Цвейба Сельма Ханашовна с младшим сыном	113
Немсадзе Кузьма Спиридонович	46	Аршба Эдрас с праправнучкой	114
Гудуа Эстате Тугуевич	47	Авакян Сергун Минасовна	115
Супруги Калайджан Алек- сандр Вартанович и Анна Пет- росовна	50	Бурякова Дарья Никифоровна	118
Харибавва Бахва, 106 лет, с вну- ком	51	Струева Дарья Ивановна	119
Супруги Гогохия Павел и Зейне	53	Намба Шериф — старейший кол- хозник Абхазии—134 лет, подпи- сывает обращение о запрещении атомного оружия	120
Супруги Шамугия Нестор Каза- кович и Анета Тугуевна	54	Дьяченко Ксения Ивановна	121
Цилия Антон Хасанович за рабо- той в саду	56	Ануа Ната Азнауровна	123
Джениа Осман у своего дома	57	Билецкая Нина Степановна	124
Супруги Цихисели Спиридон Беджапович и Тагре Датиковна	59	Зухрая Шамси	126
Гогохия Эстат Гвачисвич	60	Гулариа Батиса подписывает Обращение Всемирного Совета мира о запрещении атомного оружия	127
Хачава Эстат Андреевич	62	Група долголетних людей села Окуми Гальского района	129
Харайшвили Спиридон Дмит- риевич	63	Берулава Дзихи Чокуевич	130
Цавава Анна Ивановна	65	Минаева София Никитична	131
Мампория Бартгу Федорович	66	Ильина Инга Леонтьевна	134
Габля Хабук Гудович за работой	68	Гулариа Батиса с внуками за работой	135
Тулумджан Дзакн Каракосовна	70	Кварацхелия Теймураз	139
Цвейба Сельма Ханашовна	71	Гварамия Разак Квеблуневич	140
Абхазавва Семен Сикресвич за работой	72	Чачава Ирина Хутовна слушает чтение газеты	141
Берулава Григорий Сысоевич за работой в саду	73	Джениа Осман рассказывает мо- лодежи о прошлом	143
Гегенава Антон Бежапович	74	Тания Бардгу, член правления колхоза села Поквеша Очамчир- ского района	144
Калиниченко Екатерина Ива- новна	76	Ачба Жанна	146
Редькина Пелагея Григорьевна	77	Ашуба Мустафа Сугомович, в 1948 году	147
Габуния Михаил Джаватович	78	Палба Хасан рассказывает леген- ду „Газыри“	149
Немсадзе Кузьма Спиридонович за работой	81	Адлейба Мачкук — певец и ска- зитель	151
Гращенко Емельян Платонович	83	Ашуба Мустафа Сугомович, в 1954 году	152
Макалатия Илларион Бахта- евич	84	Участники хора столетних стари- ков 1948 года	153
Майсурадзе Аграфена Бучи- евна	85	Хор столетних стариков Абхазии	155
Толорая Константин Кочоевич	86	Гулия Дмитрий Иосифович — на- родный поэт Абхазии	156
Буава Муса	87	Джениа Осман — певец и музы- кант	158
Ануа Чемуру Гировна	90	Старейшие сказители Абхазии	161
Дзанджава Катия	91		
Тарасенко Праксovia Тимофе- евна	95		
Аршба Сулейман Гидович	96		
Чикватия Гутна Дзгобоевич с младшим сыном	97		
Профессор Ульяновский Лео- нид Васильевич	99		

О Г Л А В Л Е Н И Е:

	стр
От авторов	4
Предисловие	5
Социалистический строй и долголетие советских народов	7
Долголетие в Абхазии и ее природные особенности	19
Как изучались долголетние люди Абхазии	31
Определение возраста стариков	34
Необычайная старость	37
Старики эпохи социализма	45
Семейная жизнь благоприятствует долголетию	49
Условия жизни	56
Труд и долголетие	59
Безделье—наихудший враг долголетия	75
Состояние здоровья долголетних людей	80
Особенности питания	102
О вредностях для здоровья и долголетия	117
О факторах, содействующих здоровью и долголетию	133
Как отдыхают долголетние люди	138
Творчество долголетних людей	146
Заключение	166
Приложения:	
<i>С. Шатров</i> —Очамчирские старики	171
<i>А. С. Новиков-Прибой</i> —Две души	175
<i>В. И. Шифиро</i> —„На пипочках“	179
<i>В. И. Шифиро</i> —Воля пришла	182
Список фотоиллюстраций, помещенных в книге	187



Редакторы: *В. Д. Кварчелия*
Ш. Д. Гогохия

Корректор *С. В. Малышев.*

Техредактор *М. Д. Хахмигери.*

Обложка художника *С. Пангани.*

ЭИ00345. Сдано в набор 16/X-1956 г. Подписано к печати 31/I 1957 г. Объем 11,75 печ.
Заказ № 3936. Тираж 20000

Типолиитография Грузглавиздата имени Ленина, г. Сухуми.

Опечатки

Стр.	В каком месте	Напечатано	Следует читать
4	Седьмая строка снизу	фактами,	факторами,
15	Восьмая строка снизу	1938 года	1939 года
43	В подписи под снимком Мамсир Киута	143	127
70	В подписи под снимком	Цвейба Сельма Ханашовна	Тулумджия Дзянин Караковна
71	В подписи под снимком	Тулумджия Дзянин Караковна	Цвейба Сельма Ханашовна
73	В подписи под снимком	Берулава Григор	Берулава Григорий
83	Десятая строка снизу	149 лет	133 года
93	В подписи под снимком	Дворец культуры в г. Гали	Дом культуры в г. Гали
98	Тринадцатая строка снизу	Л. И Ульяновский	Л. В. Ульяновский
110	В подписи под снимком	Берулава Григор 101 года	Берулава Григорий 100 лет
129	В подписи под снимком	Группа долголетних людей гор. Гали	Группа долголетних людей села Окуми Гальского района
140	В подписи под снимком	Гварамя Резак Квоблунович	Гварамя Розан Коблухович
155	В подписи под снимком	Хор столетних стариков Абхазии, организованный в 1948 г. в сел. Тагилони Гальского района	Хор столетних стариков, организованный в 1938 г. в сел. Тагилони Гальского района
155	В пункте 9 сверху	Тинва Бардгу	Тавия Бардгу
158	Пятнадцатая строка сверху	стихи 106-летнего сказителя Мустафы Ашуба	стихи 112-летнего сказителя Мустафы Ашуба
179	Сверху	В. И. Шафиро	И. Б. Шафиро
182	Сверху	В. И. Шафиро	И. Б. Шафиро
185	Пятая строка сверху	А за эту землю платить приходилось.	И за эту землю платить приходилось.

Цена 12 руб.

438
1956