



**Флора НАДЖИ**

Бакинский славянский университет, доктор филологических наук, профессор, главный редактор журнала "Русский язык и литература в Азербайджане", заслуженный журналист Азербайджана

**Лерик.** Это один из невероятно живописных, красивейших районов Азербайджана, который находится на расстоянии 325 км от Баку. Уютно расположившийся в горах Ташлыца на высоте почти 1000 м над уровнем моря. Лерик на юге и юго-западе граничит с Ярдымлинским, на северо-востоке - Лянкяранским, на северо-западе - Масалинским, на юго-востоке - Астаринским районами Азербайджана. Лерикский район славится своей богатейшей природой, чистейшим горным воздухом, кристальной чистоты родниками, горными реками и плодородной почвой.

В Лерикском районе очень много и культурно-исторических памятников, которые наглядно свидетельствуют о богатейшей истории этого края. Это многочисленные мавзолеи, относящиеся к XII-XIV вв. Ученые на основе многочисленных исследований этой местности и археологических находок делают выводы о том, что эти благодатные места были заселены уже во времена неолита. Здесь обнаружена пещерная стоянка каменного века, древнее поселение "Гыз йурду" ("Девичья земля") у горного селения Мистаг, расположенного на высоте более 2000 м над уровнем моря.

Окружено легендами и преданиями село Дженгемиран, о котором упоминается даже в книге о Кавказе Александра Дюма. Здесь до сих пор как святыни почитаются не только старые люди, но и старые деревья. Оригинальная мечеть в селении Люлякяран, каменные статуи баранов, разбросанные по всей территории района, самые различные виды захоронений, относящиеся к различным историческим эпохам - все это не только свиде-



тельствует о древности этого края, но и порождает много вопросов, ответы на которые могут дать будущие исследования этой земли и ее истории.

По, пожалуй, больше всего разговоров идет вокруг того, почему именно на этой земле больше всего долгожителей. Именно здесь прожил 168 лет чабан Ширали Муслимов, уроженец села Барзаву, 150 лет - Махмуд Эйвазов из села Нирасура, прославившиеся на весь мир. Они не попали в Книгу рекордов Гиннесса по причине так называемой "неверифицированности", т.е. их возраст невозможно было подтвердить свидетельством о рождении. Но это не единичные имена. Известны и такие лерикские долгожители, как Мелджи Агаев, проживший 143 года, Гызыл Гулиев - 120 лет, Киши Бендиев - 106 лет.

Особо хочется сказать о Махбубе Фатуллаевой, долгожительнице из селения Нептелюк. Песколько лет тому назад фотографу Эмилю Халилову удалось создать очень выразительный фотопортрет долгожительницы. Это фото, то ли с легкой руки фотографа, то ли благодаря притягательности и харизматичности образа, занимает сегодня прочное место на интернетовских страницах, иллюстрируя многие статьи по долгожительству. К сожалению, приехав в Лерик, мы не застали ее в живых. Она умерла в возрасте 113 лет.

**Музей долгожителей.** Этот уникальный, единственный в мире музей действует в Лерике с 1991 года. Согласно статистике ООН, долгожителем считается человек, проживший более 90 лет. При переписи населения, которая была проведена в 1989 году в самом Лерике и его высокогорных селах, было установлено свыше 200 жителей в возрасте более 100 лет и подопечных к этому рубежу. Самой старой тогда оказалась Шамса Ибадова из села Бабагыль. На момент переписи ей исполнилось 137 лет. В 2010 году музей получил новое здание с использованием современных архитектурных элементов. В двух салонах музея хранятся более 1100 экспонатов о 50 лерикцах, проживших более ста лет. В музее созданы уголки заповеданных славу долгожителей планеты Ширали Муслимова, Махмуда Эйвазова, Мелджи Агаева, Гызыл Гулиевой, Махбубы Фатуллаевой и др. Автором 40 великодушных музейных фотографий является французский фотограф Фредерик Лансон. Они легли в основу организованной им в Париже фото-выставки "Путешествие в страну долгожителей".

Особый интерес у всех посетителей музея вызывает также стенд, где помещены лечебные растения, которые растут в лерикских горах и широко употребляются местными жителями в пищу, а также для приготовления различных отваров в лечебных целях: крапива, румеск, рута, шиповник, ромашка, дереней, мята, чабрец, подорожник и многие другие.

Открытие Музея долгожителей усилило приток туристов в Лерик, и без того обладающий большим туристическим потенциалом. Записи, сделанные в Книге посетителей, показывают, насколько широк географический интерес к долгожителям Лерика. Музей посетили туристы и исследователи из Голландии, Германии, Франции, стран Прибалтики, России, Кореи, Монголии, Вьетна, Великобритании и многих других стран мира. Движет ими, конечно же, не праздный интерес, а желание в какой-то мере прикоснуться к тайне долгожительства.

# ЛЕРИК:

## Научно-популярный очерк

**Ученые о секретах долголетия.** На тему долгожительства написано большое количество статей и книг как популярного, так и научного характера. Ученые и исследователи уделяют этой проблеме большое внимание, пытаются найти факторы, влияющие на продолжительность жизни человека. Одним из факторов называется потребляемая пища и ее умеренное количество. Например, представители самых разных народов говорят о пользе молока. Считается, что регулярное употребление молока и молочных продуктов помогает от болезней, способствует увеличению продолжительности жизни. С молоком связано и много древних рецептов омоложения. Полезные свойства молока на сегодняшний день признаны во всем мире. Но оно не может быть панацеей от старости.

Есть мнение и о том, что в регионах, где пьют вино, люди не так привержены сердечно-сосудистым заболеваниям, и оттого там много долгожителей. Статистика показывает, что виноделы обычно живут долго, сохраняя ясность мысли в очень преклонном возрасте. В последние годы все чаще говорят о пользе вина, есть даже официальные рекомендации по его умеренному потреблению. Как говорится, *In vino veritas* ("истина в вине"). Есть и продолжение этого известного латинского выражения: *In vino veritas, in aqua sapientia* - "истина в вине, здравые в воде".

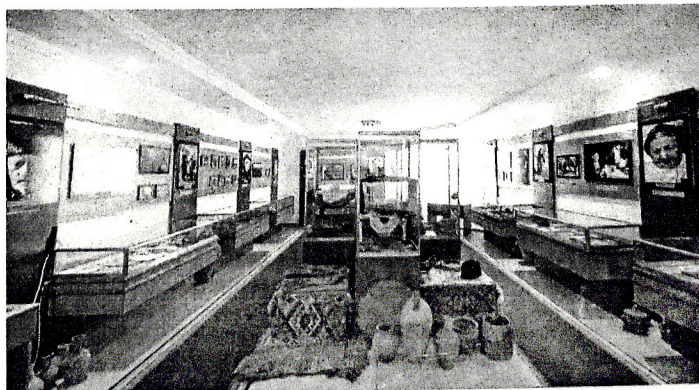
Одним словом, кто-то говорит о пользе молока и молочных продуктов, кто-то - вина, кто-то - еще чего-то для увеличения продолжительности жизни. Но ведь все люди на планете пытаются по-разному, отношение к тем или иным продуктам у разных народов отличается друг от друга. Каждый из них использует определенный набор продуктов питания, свойственный именно данной конкретной местности. Например, Кавказ или Япония, которые славятся своими долгожителями, очень сильно отличаются по образу жизни, по потребляемым продуктам. Также отличается отношение к вину у разных народов Кавказа, в зависимости от того, мусульмане они или христиане. По и среди тех и других есть долгожители.

Ученые отмечают, что очень часто продолжительность жизни зависит не столько от химических и физических, сколько от моральных и нравственных



процессов, происходящих в человеке. Не случайно японцы, среди которых много долгожителей, не тратят энергию на конфликты, а в их литературе воспеваются образ муравья, вечного труженика, умельца, коллективиста, счастливого своей принадлежностью к этой семье, к этому муравейнику. Кроме того, японцы по своему мировосприятию далеки от суеты сует, они призывают создавать положительный настрой и уметь сохранять душевное равновесие даже в сложных жизненных ситуациях. Врачи также говорят о том, что люди с более спокойным и дружелюбным нравом живут дольше. Понятно, что и это не решающий фактор.

Сегодня ученые все чаще говорят о гене долголетия. Уже признана связь и между строением кончиков хромосом - теломер - и долголетием, а также роль теломер в старении организма. Дело в том, что эти небольшие участки хромосом при каждом делении клетки постепенно укорачиваются. С возрастом они совсем истончаются, и клетки, содержащие такие хромосомы, перестают делиться, впадая в состояние, называемое физиологическим старением. Один из Нобелевских лауреатов Элизабет Блэкберн из Университета Калифорнии, получившая награду как раз за изучение теломер, сравнивает их с железными наконечниками для шпурков, которые предохраняют последние от из-



# СЕКРЕТЫ ДОЛГОЛЕТИЯ

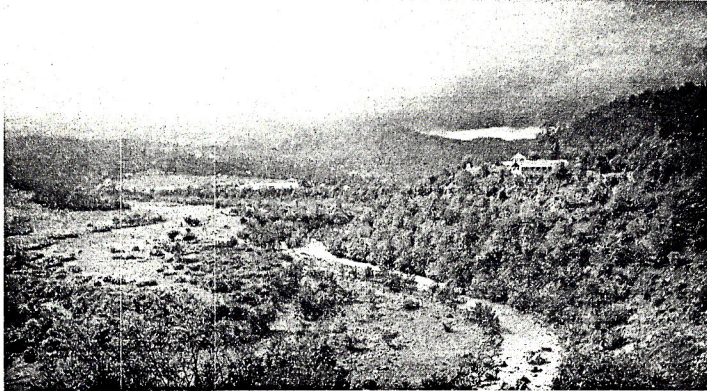
напитания. Как считают ученые, долгожители обладают очень важной, но редкой мутацией. У них повышена активность генов, которые позволяют реставрировать теломеры - биологические часы жизни нашего организма. Ученые США уже получили доказательства того, что длина теломер связана с продолжительностью жизни.

Несколько лет тому назад по дороге в Лерик, с нетерпением ожидая встречи с местными долгожителями, я прокручивала в голове все эти почерпнутые из различных источников сведения, такие разные, порой противоречащие друг другу, вспоминала содержание прочитанных о долголетии статей, обдумывала вопросы, которые им задам. Благо времени на это было достаточно - расстояние между Баку и Лериком 325 км. И вот мы уже в Лерике. нас сопровождает Уршан мушумин, который ведет нас от двора ко двору, от одного дома к другому, по ходу исполнения и обязанности переводчика (некоторые говорят только на талышском языке). Я вглядываюсь в лица этих людей, слушаю то, что они рассказывают о своей жизни, пытаюсь понять или хотя бы приблизиться к пониманию секрета их долголетия. Сколько людей, столько и историй.

Первой собеседницей стала Исмаилова Гюлюлю. На тот момент ей шел 102-й год. На просьбу рассказать о своей жизни откликнулась легко, начала с самого детства. Сказала, что училась всего три года, потом отец не разрешил. Вышла замуж в 20 лет, родила 15 детей. В живых 10 осталось - 7 сыновей и 3 дочери, от каждого из них внуки, правнуки. Отец и мать Гюлюлю тоже были долгожителями. Отец прожил 120 лет, мать - чуть меньше. Сейчас Гюлюлю живет с семьей одного из внуков, в окружении правнуков. Остальные также навещают ее и проявляют заботу. Помня прочитанные статьи о долголетии, я спрашиваю у нее, как она относится к мяююю. Сморщив недовольно лицо, отвечает, что предпочитает "бозбан".

С особым удовольствием Гюлюлю рассказывает о своем покойном муже - Мамедове Мехдингулу, который приходился ей троюродным братом. Отец не хотел отдавать Гюлюлю за него, так как парень был очень беден. Но она осунулась родителей и убежала с ним, потому что любила. А потом, взяв все заботы по дому и семье на себя, она отравила мужа учиться в город. И он выучился и стал следователем. С лукавой улыбкой рассказывает, как ревновал ее. Говорит - муж умер 15 лет тому назад. Внук, присутствующий при беседе, с улыбкой уточняет - 35. И она легко соглашается. Что для нее каких-то 20 лет?! Все как будто было вчера.

Еще один наш интереснейший собеседник - Гасанов Биламира, которому на тот момент было 122 года. Встретил нас его правнука, сам уже достаточно пожилой мужчина, с семьей которого и проживал этот почтенный старец. У него было на удивление мало, но общераспространенных в этих местах меркам, детей. Всего четверо. От пяти жен. Все дети умерли. И жены тоже. Остались только внуки, правнуки и праправнуки. В молодости Биламира занимался тем, что нас овец под открытым небом. Потом освоил очень почетную профессию каменотеса, которая приносила



ему не только заработок, но и славу. Сегодня в Лерике трудно найти человека, который бы не слышал об уста Биламира. Говорят, что 90 процентов лерикских домов сложены из камней, выгесанных его руками. А еще известен был Биламира за тем, что, устан от работы, шел вечерами, под луной свои деревенские песни, в которых изливал свою душу. Старожилы помнят, как все село замирало, слушая голос сладкоголосого песня-каменотеса с сильными руками и тонкой душой.

Нам удалось поговорить и с очень симпатичной парой долгожителей - Биламом и его женой Гюлюстан, которые жили в селе Люлякяран. В свое время это село очень долго держало оборону, не желая установления здесь Советской власти. Только через два года после того, как в Азербайджане повсеместно была установлена новая власть, не выдержав, сдались в 1922 году и люлякяранцы. Во дворе, поджидая нас, в живописной позе, слегка опираясь на палку, стояла женщина в яркой, цветастой одежде и головном уборе. Это и была Гюлюстан. Надо сказать, что здесь почти все женщины даже очень преклонного возраста одеваются во все яркое, цветастое. Никакой черной одежды, которую так любят наши горожанки и пожилые жительницы некоторых горных сел.

Билам и Гюлюстан поженнились еще до Великой Отечественной войны, в 1939 году. Когда началась война, на фронт ушли все три брата Билама, а он остался. Так полагалось. Оставляли хоть одного мужчину из семьи, тем более что у них с Гюлюстан в это время уже появились дети. Ни один из братьев не вернулся с фронта. Мне было интересно, как они познакомились, а еще интереснее, помнят ли, как это было. Гюлюстан рассказала, как она когда-то, приехав из соседнего села к родственникам в Люлякяран, впервые увидела Билама. Сделав паузу, философски изрекла: "Судьба". Эта судьбоносная встреча привела к свадьбе, а потом и к рождению их девяти детей. В живых остались семеро, от которых родился целая армия внуков и правнуков. Они сидели рядышком, трогательно позировали фотографу Эмилю Халилову. Гюлюстан при этом время от времени, поправляя на нем одежду, кокетливо говорила мужу: "А киши, мене бах" ("Мужчина, на меня смотри").

Для Лерика 90 лет - это еще "молодой" возраст. Вот с таким "молодым" долгожителем, которому на момент его встречи с нами было 93 года, мы позна-

комились в лице Алиева Алипа. Благообразное лицо, величественная осанка, зоркий взгляд совершенно не стариковских глаз. Таким перед нами тогда предстал Алип Алиев. Домочадцы рассказали о том, что он никогда не курил, не пил спиртного, всегда был умерен в еде. И самое главное, он неукоснительно выполняет по сей день все религиозные обряды, держит пост и т.д. Через несколько лет после того, как умерла его жена, уже в 92-летнем возрасте он обзавелся новой женой, младше него почти вдвое. Увидев Зейнеб (свою будущую жену) и узнав, что она не замужем (и никогда не была), послал сватов.

В жизни долгожителей Лерика просматривается еще одна примечательная закономерность - здесь очень много, как среди мужчин, так и среди женщин, тех, кто не раз вступают в брак. Живя долго, они естественно теряют своих мужей и жен, через некоторое время они ищут им замену. Одним словом, одиночество после смерти супруга или супруги здесь особенно не поощряется.

Гостеприимство вообще в крови нашего народа. И Лерик не исключение. Этим уже никого не удивишь. Удивляет здесь другое. То, что здесь разрушается само представление о старом человеке, о старости как таковой. Старика Лерика - это не немощные, погруженные в свои болезни и недомогания, vorчливые и недовольные, уставшие от жизни люди. Единственное, что их отличает от более молодых, так это чуть большие морщины, больше мудрости и терпимости, и какое-то философское спокойствие, нажитое с годами. Постоянно "Мои года - мое богатство".

После Лерика мы направились в дашле, высокогорные селения Лерика с очень интересными, благозвучными названиями: Сорю, Вистен, Ордахал, Ламаруд, Пуджу. Общаясь с долгожителями этих сел, я не раз ловила себя на мысли, что видимое спокойствие, уравновешенность на лицах этих людей, улыбка и приветливость, кажущееся жизнелюбие - это лишь видимый шпатель, под которым прячется другая, более глубокий, хранивший пережитые ими трагедии, неудачи, трудности, потери. Вспоминаю, как, с довольной улыбкой рассказывая о своей жизни, некоторые вдруг украдкой смахивали нежданную слезу. Умеще без слезы, без внешних аффектаций выражать свои чувства присуще всем этим людям. Только трудно сказать - это причина или следствие их долголетия.

В селе Вистен, спускаясь к дому долгожительницы Ибадовой Арасты, 1913 года рождения, сопровождаемая двумя сопровождающими меня людьми, невольно поймала себя на мысли, что хозяйка и обитатели этого дома преодолевают эту дорогу по нескольку раз в день, провожая и встречая скотину, идя за водой и т.д. Эти круглые походы и спуски - обычное дело для ландшафта всего Лерика и особенно для его горных селений. Такое ощущение, что дороги там не горизонтальные, а вертикальные. Вот она естественная физическая зарядка для всех этих людей, помогающая им все время быть в движении, да еще каком!

В селе Ордахал мы говорили с долгожителем, ветераном Великой Отечественной войны Гамбаровым Меммедом, живущим вместе со своим сином-учителем, внуками и правнуками. Он рассказал, что курил по молодости, но спиртное не употреблял никогда. На вопрос, что ему помогает жить, в чем секрет долголетия, не задумываясь, ответил - работа. Кстати, среди долгожителей, во всяком случае, среди тех, с кем мы разговаривали, не было ни одного, кто не занимался бы тяжелым физическим трудом, даже в преклонном возрасте. Женщины - не исключение. Так, жетив, и правда, что труд, физические нагрузки - залог долголетия?

Меня при разговоре с каждым из долгожителей поражала ясность ума и памяти. Ни о каком старческом склерозе я в Лерике не слышала. Ни одного долгожителя, произнесшего "не помню". Назвать не могу. Вот и наш ветеран на вопрос, на каких фронтах воевал, без запинки, на чистейшем русском отчеканил: "Харьковское направление, 242-й полк, 3-й батальон, был ранен в 1942-м, после лечения вернулся в свой батальон, сражался до конца войны. Демобилизован в 1946-м".

В чем же все-таки секрет долголетия лерикцев? Опираясь на все увиденное и услышанное в Лерике, попробуем подвести какие-то итоги. Безусловно, чистый горный воздух, здоровая пища, состоящая в основном из натуральных продуктов, умеренность в еде, большие физические нагрузки, связанные с образом жизни сельских жителей, режим, продиктованный этим, передвижения пешком на большие расстояния - это основополагающие факторы, которые ни у кого не вызывают сомнения.

Но не менее важными, на наш взгляд, являются факторы нравственного, психологического порядка. Долгожителей больше всего там, где люди живут большими, дружными семьями. Из каждой член этой семьи осознает себя одним из звеньев неразрывной цепи поколений, где старики окружены заботой и любовью не только своих детей, но и внуков и даже правнуков. Отсюда и неподдельный эмоциональный фон и такое необходимое каждому человеку чувство собственной нужности. Все это вкупе и создает условия для долгой и счастливой жизни. Одна из моделей такой жизни наблюдается в Лерикском районе Азербайджана. Все они всем своим обиходом словно говорят: "Не бойтесь, не страшится старости! Она может быть вот такой прекрасной, как у всех, кого вы видели в нашем Лерике!"