

ЗНАКОМЬТЕСЬ С СОВЕТСКОЙ ГРУЗИЕЙ

СОВЕТСКОЕ
ТЕЛЕВИДЕНИЕ



Г. ПИЦХЕЛАУРИ

ДОЛГОЖИТЕЛИ ГРУЗИИ



საქართველოს
საქართველოს

საქართველოს
საქართველოს



საზღვარგარეთის ჰვემენტან მებოგრობისა და კულტურული
ურთიერთობის საქართველოს საზოგადოება

გ. ფიცხელაური

საქართველოს დღეგრქელი ადამიანები

„ხელოვნება“
თბილისი
1978

ГРУЗИНСКОЕ ОБЩЕСТВО ДРУЖБЫ И КУЛЬТУРНЫХ
СВЯЗЕЙ С ЗАРУБЕЖНЫМИ СТРАНАМИ



Г. ПИЦХЕЛАУРИ

ДОЛГОЖИТЕЛИ ГРУЗИИ

«ХЕЛОВНЕБА»
ТБИЛИСИ
1978



На обложке:

Житель Тбилиси В. О. Курашвили (1862 г. рожд.) среди пионеров

ПРЕДИСЛОВИЕ

Проблема долголетия и старости — большая медико-биологическая и социальная проблема современности.

Нет в мире человека, который не хотел бы всегда быть здоровым, жить долго и плодотворно. И если люди прошлого были бессильны бороться с болезнями, не имели условий для продления человеческой жизни, то сегодня наука располагает достоверными экспериментальными данными о вполне возможном увеличении продолжительности жизни.

В наше время многие ученые мира работают над выяснением механизмов старения разрабатывают средства, увеличивающие продолжительность жизни человека, его работоспособность. Эти исследования ведутся на органном, клеточном, молекулярном и субмолекулярном уровнях.

За последние годы возросла роль социально-гигиенических исследований в геронтологии — изучение жизнедеятельности долгожителей, условий их труда и быта, питания, уделяется внимание внешнесредовым факторам, климато-географическим особенностям расселения долгожителей, играющим немаловажную роль в проблеме долголетия и старости.

Регулярный физический труд, рациональное питание, отсутствие нервного напряжения, доброжелательные отношения между людьми продлевают жизнь и сохраняют молодость.

Автор этой небольшой, но содержательной книги уже многие годы со своими сотрудниками разрабатывает эти аспекты проблемы.

Геронтологический центр Грузии, базирующийся в НИИ экспериментальной и клинической терапии МЗ СССР, посещают ученые и делегации из многих стран мира для знакомства с удивительным долголетием людей Грузии.

Эта небольшая книга представляет собой некоторые итоги социально-гигиенического изучения автором долголетия в Грузии. Она знакомит читателей с особенностями старения и долголетия людей республики.

Член-корреспондент АМН СССР, профессор Н. Н. КИПШИДЗЕ

* * *

Заманчивая мечта о продлении человеческой жизни, сохранении молодости, отдалении старости, возникшая много тысяч лет тому назад, неудержимо влекла и интересовала человечество во все времена.

Поиски «источников вечной юности» и «бессмертия» всегда были предметом исканий, а также многочисленных мифов, легенд и сказаний.

Только в наше время, в век кибернетики, блистательного освоения космоса и использования атомной энергии в мирных целях, трудами ученых многих стран мира эта извечная мечта человечества из области легенд и фантазий перешла в надежную область всестороннего и глубокого научного изучения.

Русские ученые внесли неоценимый вклад в научную разработку проблемы долголетия и старости. Серьезные исследования в этой области проводились под руководством выдающегося русского ученого С. П. Боткина, с которого по существу и начинается в России эра комплексного клинико-физиологического изучения явлений старости и механизмов старения.

Великому русскому ученому И. И. Мечникову принадлежит инициатива экспериментального изучения старости. Им создана стройная теория аутоинтоксикации. Исследования по проблеме долголетия и старости Мечников изложил в 39 экспериментальных работах и монографиях и тем самым положил начало серьезным экспериментальным работам о механизмах старения и смерти.

Заслуга Мечникова состоит в том, что им указаны практические пути борьбы с преждевременной старостью и в первую очередь необходимость для долголетия рационального образа жизни — ортобиоза.

Существенный вклад в проблему долголетия и старости внес известный физиолог И. Р. Тархнишвили (Тарханов). В его работах по вопросам долголетия и старости и в обширном труде «Долголетие животных, растений и людей»*, в результате собственных исследований и привлечения огромного литературного материала, показано развитие животных и растительных организмов, приведены данные об изменениях физиологических функций человека в возрастном аспекте, рассмотрены механизмы старения, даются рекомендации в области профилактики преждевременной старости в целях продления человеческой жизни.

Много внимания уделял изучению особенностей высшей нервной деятельности в старости выдающийся физиолог И. П. Павлов.

Он считал, что «длительность человеческой жизни должна быть не менее 100 лет и если многие не достигают этого возраста, то только потому, что сами своей неводержанностью, своим безобразным обращением с собственным организмом сводим этот нормальный срок до гораздо меньшей цифры».

В СССР за последние 50 лет широкий размах работы в области геронтологии и гериатрии получили благодаря исследованиям И. П. Павлова, А. А. Богомольца, М. С. Мильмана, З. Г. Френкеля, А. В. Нагорного, Н. Д. Стражеско, И. В. Давыдовского, И. Н. Буланкина, В. Н. Никитина, Н. Н. Горева, Д. Ф. Чеботарева, А. А. Алпатова и других.

Для развития в Советском Союзе геронтологии и гериатрии, этой актуальной медико-биологической и социальной проблемы современности, большое значение имела проведённая в декабре 1938 года в Киеве, по инициативе А. А. Богомольца, первая в СССР конференция по проблеме генеза старости и профилактики преждевременного старения организма.

Планомерное развитие геронтологии и гериатрии в Советском Союзе стало возможным после создания в Киеве Института геронтологии АМН СССР (1958) и целенаправленной деятельности Всесоюзной проб-

* И. Р. Тарханов. «Вестник Европы», 1891, №№ 5 — 11.

лемной комиссии «Геронтология и гериатрия», руководимой академиком Д. Ф. Чеботарёвым.

В Советском Союзе многими коллективами учёных проводятся комплексные геронтологические исследования, позволившие раскрыть некоторые стороны механизма старения на различных стадиях развития организма, определить факторы, положительно или отрицательно влияющие на продолжительность жизни людей, освоить новые фармакологические средства общей стимуляции организма и профилактики преждевременной старости.

В исследованиях по проблеме долголетия и старости принимают участие коллективы научно-исследовательских институтов, кафедр медицинских институтов, отдельные лаборатории и ряд других научных учреждений.

Со времени зарождения первых научных идей о старости и долголетию человека создано около 300 теорий, пытавшихся раскрыть причины старения и механизмы возрастных изменений. Но ни одна из них, хотя многие и имеют определённую ценность, не может объяснить сложные процессы, происходящие в стареющем организме человека.

Материалистическое учение И. П. Павлова о высшей нервной деятельности вскрывает и объясняет подлинные причины преждевременного старения. Ведущую роль в этом процессе играет центральная нервная система, главным образом кора головного мозга.

Для выяснения сущности интимных механизмов старения по пути, начертанному Павловым, широким фронтом ведутся сейчас научные исследования на органном, клеточном, молекулярном и субмолекулярном уровнях.

Известно, что с возрастом ослабевают потенциальные возможности организма, угасают некоторые функции его. Люди пожилого и старческого возраста чаще подвергаются некоторым заболеваниям, но вместе с тем у них усиливаются в возникают новые, весьма важные приспособительные механизмы, позволяющие им адаптироваться к многообразию изменений окружающей среды.

Задача учёных состоит в изучении этих механизмов регуляции жизненных процессов, использовании их для активного и целенаправленного влияния на стареющий организм.

Всесторонне разрабатывая биологические основы долголетия и старости человека, совершенствуя методы диагностики и лечения старческих заболеваний, изыскивая новые наиболее рациональные комплексы препаратов и средств общей стимуляции организма, особое внимание следует уделять исследованиям социально-гигиенического характера, изучению жизнедеятельности долгожителей и вопросам профилактики старости.

Ведь никакие лекарственные средства не могут заменить те блага, которые даёт человеку общество и которые являются основой для сохранения здоровья и продления его жизни.

Роль и значение социально-гигиенических исследований особенно возросли за последние годы. В этой связи возникли новые отрасли геронтологии — социальная геронтология, изучающая социальные аспекты старения и долголетия, и герогиена, исследующая ряд отраслевых гигиенических дисциплин применительно к долгожителям и к контингентам населения пожилого и старческого возраста.

Сейчас не вызывает сомнений, что в успешной борьбе за долголетие человека социальные закономерности играют не меньшее, а гораздо большее значение, чем закономерности биологического характера.

Вместе с тем надо иметь в виду, что дальнейшее увеличение продолжительности жизни людей имеет своей предпосылкой не постепенное изменение наследственной конституции человека, процесса чрезвычайно медленного, а предпосылку социальную.

Не отрицая генетически запрограммированных факторов старения и долголетия, следует указать на определяющую роль условий жизни, быта, питания, материальной обеспеченности людей, т. е. социально-экономического положения различных групп населения, оказывающего решающее влияние на физическое и духовное развитие человека, которое в основном и определяет долголетие.

Здесь надо иметь в виду, что продолжительность жизни людей, как и смертность, во многом зависят от заботы правительств и эффективности осуществления мероприятий по охране здоровья населения в быту и на производстве, доступности медицинской помощи, уровня медицинской науки и т. д.

В проблеме долголетия и старости нельзя пренебречь и такими экологическими факторами, как труд, питание, жилищные условия, климатогеография и другие, оказывающие влияние на человека, и без изучения которых невозможно понять закономерности человеческого бытия, «секреты» долголетия и старости.

Повышенный интерес к исследованиям социальной и экологической проблематики связан с неудержимым ростом населения мира, старением части его, увеличением продолжительности жизни и необходимостью в связи с этим разрешения ряда задач социально-экономического, медико-санитарного и морально-этического характера.

Эти обстоятельства и определили размах исследований по проблеме «Геронтология и гериатрия» в СССР и других экономически развитых странах. Уже состоялось десять международных конгрессов геронтологов и гериатров. IX Международный конгресс состоялся в СССР (Киев — 1972), X конгресс — в Израиле (Иерусалим — 1975).

* * *

На протяжении последних десятилетий внимание демографов многих стран мира приковано к вопросам изменений и значительных сдвигов в возрастной структуре населения земного шара.

Ежегодно население нашей планеты возрастает на 65 млн человек, этот прирост имеет тенденцию к неуклонному увеличению.

Вместе с увеличением численности населения и средней продолжительности жизни людей во многих странах мира наблюдается процесс «постарения населения», увеличение в возрастно-половой структуре доли пожилых и старых людей.

По подсчётам в 1970 году число лиц в возрасте 60 лет и старше во всём мире составило 291 млн человек. К 2000 году ожидается, что это число достигнет 585 млн., а абсолютное и относительное число лиц в возрасте 80 лет и старше по-видимому, увеличится ещё быстрее.

Если в СССР и странах социалистического содружества, также, как и в развитых странах, число лиц в возрасте 60 лет и старше возрастёт на все 100%.

Средняя продолжительность жизни человека во всём мире составляет 55 лет. В Европе — 70,3, Австралии и Океании — 67,6, Америке — 65,7, Азии — 49,2 и Африке — 44,5 лет.

В СССР значительно возросла средняя продолжительность жизни, с 32 лет в дореволюционной России до 70 лет за годы Советской власти. Это результат огромных социальных преобразований, прогресса экономики, существенного повышения материального, культурно-бытового уровня народа, успехов медицины и здравоохранения.

Если в СССР и странах социалистического содружества, также, как и в капиталистических странах, средняя продолжительность жизни значительно возросла, то в экономически слабо развитых и колониальных странах, где условия существования населения тяжелы и высока смертность населения, продолжительность жизни крайне низка.

По данным известного польского демографа Э. Россета, в США средняя продолжительность жизни негра на десять с половиной лет меньше, чем у белого, среди женщин разница достигает 12 лет.

«Цветные» мужчины Южно-Африканской республики живут в среднем на 18,8 года меньше, чем белые мужчины. «Цветные» женщины на 22,2 года меньше белых женщин этой страны.

Улучшение социально-экономического положения этих народов, создание надлежащих условий труда и быта, условий для гармоничного духовного и физического развития является реальной предпосылкой увеличения продолжительности их жизни.

Данные мировой статистики подтверждают, что продолжительность жизни женщин в подавляющем большинстве стран выше продолжительности жизни мужчин, даже в условиях, когда женщины имеют склонность «омолаживаться», а мужчины, наоборот, проявляя «коккетство», преувеличивают свой возраст.

В СССР, так же, как в экономически развитых странах мира, долголетие среди женщин выше, чем среди мужчин, что объясняется высокой смертностью мужчин во всех возрастных группах.

По данным Демографического ежегодника ООН — средняя продолжительность жизни женщин в Швеции несколько более 75 лет, в Нидерландах, Швейцарии и Норвегии — около 75 лет, во Франции — 74 года, Дании, США, Пуэрто-Рико — 71-72 года.

Среди Африканских стран самая низкая продолжительность жизни у женщин Гвинеи — 26, Верхней Вольты — 31. Однако есть страны, как

например Цейлон, Камбоджа и Гватемала, где мужчины живут дольше женщин, а в Бразилии продолжительность жизни одинакова.

Индия была всё время страной, где продолжительность жизни у мужчин была выше, чем у женщин, по причине высокой смертности матерей при родах и вообще тяжёлых условий жизни. Вместе с тем, чрезмерно ранние браки, замужество, часто после 12 лет, сильно подрывали здоровье индианок.

В СССР женщины живут в среднем на десять лет больше, чем мужчины, причём перед второй мировой войной разница составляла шесть лет, в конце пятидесятых годов — восемь. Такой разницы в средней продолжительности жизни мужчин и женщин, как в СССР, нет нигде в мире (ГДР — 4 года, Венгрия — 6, Польша и Чехословакия — 7).

Приведённые различия в продолжительности жизни мужчин и женщин могут быть объяснены рядом факторов. Здесь по-видимому, немалую роль играет высокая смертность среди мужского населения по причине более широкого распространения среди них хронических интоксикаций алкоголем, никотином, промышленными ядами, а также частота среди мужчин случаев травматизма. Не менее важно влияние на жизнеспособность мужского организма тягот войны.

Большой вред наносит организму мужчин курение. Смертность от злокачественных опухолей органов дыхания у курящих мужчин в шесть раз больше, чем у женщин.

Преобладание числа долгожителей над долгожительницами, высокую среднюю продолжительность жизни женщин следует объяснить высокой биогенетической выносливостью, заложенной в организме женщины ещё на ранних ступенях её развития в связи с необходимостью выполнения высокой миссии — сохранения потомства.

СССР является страной самого высокого долголетия в мире. Долгожителей в возрасте 100 лет и старше в Советском Союзе больше, чем в любой стране мира.

Согласно данным Всесоюзной переписи населения СССР 1970 года, в Советском Союзе учтено 19.304 человека в возрасте 100 лет и старше, а в возрасте 90 лет и старше — 297.000 человек.

По удельному весу в СССР на каждые 100000 жителей приходится



8 человек, преодолевших столетний рубеж. Но есть республики и области Советского Союза, где число столетних намного превышает эту цифру. Так например, в Азербайджанской ССР на каждые сто тысяч жителей приходится 48 человек в возрасте сто лет и старше, в Грузинской ССР соответственно 39, в Армянской ССР — 24.

Закавказские республики — Грузия, Армения и Азербайджан, где насчитывается около 5000 долгожителей в возрасте ста лет и более, являются эпицентром долголетия в мире.

Материалы Всесоюзной переписи населения СССР убедительно показывают, что долголетие людей не является особенностью каких-то узко ограниченных районов или отдельных уголков страны.

Долгожители живут в разных климатических и природных условиях Советского Союза, в городах и сельской местности. Они живут на севере и юге, на востоке и западе, на степных равнинах, в горах и долинах. Их много в районах субтропиков, на Урале, в Сибирской тайге, в Якутии, даже на Чукотке и Камчатке.

* * *

Истоки геронтологии и гериатрии в Грузии теряются в глубине веков. Вопросы профилактики преждевременной старости и методы лечения некоторых заболеваний старческого возраста всегда интересовали грузинских врачей средних веков.

В период средневековья медики Грузии, со знанием врачебного искусства проводили большую работу среди своего народа, выполняя высокую миссию врача — целителя недугов. Помимо большой практической работы, ими написаны научные трактаты, где суммирован опыт работы.

По своему содержанию эти памятники врачебной науки представляют собой глубоко философские труды, где даётся определение медицины, её теории и практики, описываются причины, способствующие возникновению болезней, основные принципы профилактики, диагностики и лечения болезней.

К этим трудам относятся изданные в наше время «Усцоро Карабадини» — Кананели (XI в.), «Цигни Саакимои» — Ходжа Копили (XIII в.), «Самкурнало Цигни» — Зазы Фанаскертели (XV в.) и др.

Изучение этих трактатов многовековой культуры врачебного искус-

ства феодальной Грузии позволяет уяснить направленность врачебной мысли Грузии средневекового периода, объём и технику врачевания.

Научный анализ этих памятников позволил прийти к выводу о довольно высоком уровне геронтологических и гериатрических знаний в средневековой Грузии*.

Возрастные границы, выделение лиц пожилого и старческого возраста в особую группу, преждевременная старость, её предупреждение и лечение — вот круг вопросов из области геронтологии и гериатрии, интересовавших медиков тех времён. Оригинальны суждения средневековых авторов об анатомо-физиологических особенностях организма стариков, о своеобразии клинического проявления и лечения заболеваний старческого возраста.

Средневековыми медиками Грузии в трактатах освещены также вопросы геронтологической диетологии (геродиетика) с рекомендациями о приемлемости или недопустимости тех или иных продуктов питания для пожилого и старческого возраста.

Заслуживают внимания и разумные советы по личной гигиене, гигиене труда, сна и бодрствования, по проведению физических упражнений в старческом возрасте. Некоторые рекомендации и лекарственные средства сохранили своё значение и для современной геронтологии.

* * *

Чудесна и благодатна земля Грузии (Сакартвело). Её горы и долины расположены между горными цепями Большого и Малого Кавказа, на площади около 70 тысяч кв. км.

По последним данным в Грузии проживает свыше 5.900 тысяч человек. В состав республики входят Абхазская и Аджарская АССР и Юго-Осетинская автономная область.

Грузия щедро одарена природой. Она богата солнцем и плодородными землями, водоёмами и целебными минеральными источниками. В недрах земли — руды и уголь, мрамор и медь, нефть и марганец. На по-

* Более подробно см. Г. З. Пицхелаури, Д. А. Джорбенадзе «Ученые средневековой Грузии о старости и долголетию», «Здравоохранение», международный журнал, Бухарест, 1969, 4



100-летние колхозники Гегечкори и Мхеидзе из Зестафонского района.

лях, плантациях и в садах Грузии вызревают виноград, чай, цитрусы и многие виды плодовых. Колхозники возделывают табак, благородный лавр, тунг.

На территории республики размещено много курортных и живописных мест для отдыха и лечения. Всемирно известны такие курорты как Цхалтубо, Боржоми, Гагра, Абастумани, Пицунда.

Грузия — это страна необычных ландшафтных особенностей. Здесь на сравнительно небольших территориях можно встретить и влажные приморские субтропики, и вечные снега и ледники высокогорья.

Берега Грузии омывает Чёрное море, где расположены светлые дворцы — санатории и дома отдыха, утопающие в аллеях вечнозелёных пальм и эвкалиптов.

Грузинская ССР занимает второе, после Азербайджанской ССР, место среди союзных республик по удельному весу лиц в возрасте сто лет и старше в общей численности населения.

По данным Всесоюзной переписи населения СССР 1970 года, в Грузинской ССР было учтено 1844 человека в возрасте 100 лет и старше, а лиц в возрасте 90 — 99 лет — 12318. На каждые 100 тысяч жителей республики 39,3 прожили 100 и более лет.

Возрастно-половая структура лиц 100 лет и старше по Грузинской ССР

(по данным Всесоюзной переписи населения СССР 1970 г.)

Возраст	оба пола	мужчины	женщины
100 лет и старше	1844	614	1230
из них:			
100 — 104	1294	430	864
105 — 109	320	105	215
110 — 114	114	39	75
115 — 119	54	20	34
120 лет и старше	62	20	42

Эта таблица показывает, что женщин-долгожительниц вдвое больше нежели мужчин и что подавляющее большинство долгожителей живет в сельской местности.

По автономным республикам и области, входящим в Грузинскую ССР, число долгожителей обоего пола в возрасте 100 лет и старше распределяется следующим образом: Абхазская АССР — 294; Аджарская



Жительница с. Напареули (Телавский р-н Грузинской ССР) Э квсшаурашви-
ли М. Г. (1860 г. рожд.) за выпечкой хлеба в тонэ

АССР — 111; Юго-Осетинская автономная область — 103, города и районы Грузии республиканского подчинения — 1336.

За годы Советской власти значительно возросла средняя продолжительность жизни населения Грузии. В 1971-1972 г.г. она равнялась 72 годам (женщины — 75, мужчины — 68 лет).

При изучении демографических сдвигов в составе населения, его возрастно-половой структуры, изучении статистики долголетия, а также организации медицинской помощи, точное определение возраста имеет большое значение. А для этого важно, чтобы лица старческого возраста помнили свой возраст или же сознательно не искажали его. При установлении возраста помимо документальных данных о годе рождения (метрика, паспорт, книга учёта населения сельсовета, запись в церковной книге, коране и т. д.) большое значение имеет опрос самого долгожителя или его ближайших родственников.

С целью уточнения календарного возраста нашими сотрудниками по разработанной методике было проведено выборочное определение точности показаний возраста 704 долгожителями в возрасте 100 лет и старше. Было установлено, что из этого числа долгожителей в возрасте ста лет и старше оказалось 665 человек (85,5%). Возраст 39 долгожителей оказался менее ста лет (5,5%), а у 9% возраст фактически не совпал с данными карты обследования, но был в пределах 100 лет и более.

Применённая методика определения возраста, предполагающая анализ различных источников, позволяет более или менее точно установить возраст долгожителей, однако в некоторых случаях не исключены ошибки в пределах 6 — 8 лет.

Кавказ давно славится своими долгожителями. Самым старым человеком в Азербайджане и во всём Советском Союзе считался недавно умерший в горах Талыша крестьянин селения Барзаву Ширали Мислимов, современник А. С. Пушкина и космонавтов.

В свои 168 лет Ширали Мислимов выглядел бодрым и даже понемногу работал по дому, рубил дрова, носил воду и т. д.

Многочисленный род этого долгожителя насчитывает более 200 потомков. «Труд — вот эликсир бодрости и здоровья, единственный секрет моего долголетия», — говорил старый горец.

В Пирассура Азербайджанской ССР 150 лет прожил основатель колхозной артели «Комсомол» Махмуд Айвазов. Здоровье и бодрость этого долгожителя были изумительны. За несколько лет до смерти он посетил в Москве Выставку достижений народного хозяйства СССР.

В селе Тиякбанд Азербайджанской ССР живёт колхозник Меджид Агаев 139 лет. Он 120 лет проработал чабаном. Несмотря на почтенный возраст, обладает завидным здоровьем. Его семья состоит из 150 человек (внуки, правнуки, праправнуки). Только у одной его дочери Кызбаджи 11 детей. Потеряв 70 лет назад жену, Меджид Агаев спустя год женился вторично, его жене Кяназиз — 83 года.

В 1974 году в азербайджанском городе Кубе был отмечен 100-летний трудовой стаж ткачихи ковровой фабрики Зубейды Шейдаевой, которой исполнилось 114 лет. За свою долгую трудовую жизнь она соткала сотни красивых ковров. Советским правительством награждена орденом Трудового Красного Знамени.

Житель села Ермани Юго-Осетинской автономной области Грузии Е. П. Короев прожил 156 лет. Он служил поварёнком у известного генерала Ермолова, вместе с которым посетил несколько европейских стран. До конца жизни отличался бодростью, имел хорошую память и выполнял лёгкие полевые работы.

Большой интерес представляют долгожители, выявленные в Грузии во время Всесоюзной переписи населения СССР 1970 года: Р. В. Гогодзе 132 лет, Лагодехский район, сел. Шрома; Л. Г. Пухашвили 130 лет, Карельский район сел. Бани; М. Д. Мушкудиани 130 лет, Цагерский район, сел. Чхутели; Л. Т. Бигвава 130 лет, Гальский район, сел. Ганатлеба и др.

Интерес представляют абхазские долгожители. В селе Киндги Очамчирского района жил Жац Киут 144 лет. Он принимал деятельное участие в развитии колхозного садоводства. Его брат Мамсыр Киут умер в возрасте 149 лет в 1946 году.

В материалах экспедиции из Украины, изучавшей жизнедеятельность абхазских долгожителей, имеются данные о старейшем жителе села Тамыш — 138-летнем Ашхангери Бжания, умершем в 1947 году. Его портрет, как человека исключительного долголетия, был выставлен в Дрезденском музее. Житель села Отара Очамчирского района Селах Бутба в

1973 году отпраздновал свою 120-летнюю. Он отец восьмерых детей, у него много внуков и правнуков.

Примером удивительного долголетия и работоспособности может служить колхозница Ласурия Хфаф 140 лет, умершая в 1974 году; почти до последних дней жизни она работала на чайной плантации.

Немало долгожителей живёт в Тбилиси. Пенсионеру П. А. Кобахидзе пошёл 103 год. Его рабочий стаж 70 лет. Каждый день начинается у него с физкультурной зарядки, он совершает частые прогулки за город.

* * *

Организм человека постоянно находится под воздействием сложного комплекса внешнесредовых факторов. При длительном воздействии на организм внешняя среда изменяет его физиологические функции, вызывая ряд приспособительных механизмов, позволяющих организму существовать в данных условиях среды.

В этой связи изучение географии долголетия, т. е. размещения лиц старческого возраста и долгожителей на территориях их проживания, позволит выявить положительную или отрицательную роль внешнесредовых факторов на продолжительность жизни людей.

Здесь необходимо принять во внимание социально-экономические условия и культурный уровень населения, жилищно-бытовые условия, уклад жизни и быта и другие факторы, изучение которых по отдельным климато-географическим регионам позволит определить положительное влияние огромных социально-экономических сдвигов, влияние научно-технического прогресса на здоровье и продолжительность жизни людей. Вместе с тем, медико-географическое изучение позволит выявить новые регионы и зоны долголетия.

Ещё в 1955 году нами была составлена условная геронтологическая карта долголетия республики, дававшая представление о территориальном расселении лиц в возрасте 90 лет и старше по районам республики, которая в 1960 году с привлечением материалов Всесоюзной переписи населения и при участии института географии АН Грузинской ССР, была уточнена и опубликована в «Атласе Грузии» (1965).

В 1970 году, после Всесоюзной переписи населения СССР ряд данных, касающихся расселения долгожителей в связи с географическими

условиями, были уточнены и была составлена новая геронтологическая карта.

Изучение расселения долгожителей по территории Грузии позволило выделить три зоны долголетия, группирующие районы республики по идентичности величин долголетия, а именно: зоны высокого, среднего и относительно низкого уровня долголетия.

По удельному весу около 85% всех долгожителей республики живёт в сельских районах Грузии, т.е. на больших высотах, а в средней полосе.

Зона высокого долголетия охватывает Северную и частично южную территорию республики. Это в основном предгорье и среднегорье.

Гипсометрический уровень находящихся здесь поселений колеблется в пределах 500 — 1500 м над уровнем моря. Для этой зоны характерны нерезкие изменения погодных условий, относительно мягкий умеренно-влажный климат с непродолжительной, относительно холодной зимой и нежарким, продолжительным летом. В регионах этой зоны уровень солнечной радиации в год достигает 1600 — 2000 часов, ультрафиолетовая радиация 40 — 60 единиц в центральном спектре.

В геохимическом отношении районы этой зоны также благоприятны для долгожительства. Здесь преобладают лесные и лесостепные карбонатные почвы с достаточным количеством таких, по-видимому важных для здоровья микроэлементов, как медь, цинк, марганец и др.

Не менее важное значение имеет близость моря и наличие в этих регионах значительного количества курортных мест, богатых минеральными источниками, которыми местные жители издавна пользуются, как с питьевой, так и с лечебной целью.

Зона среднего долголетия охватывает почти все климато-географические районы республики, что не позволяет выявить какие-либо особенности, характерные для всей зоны в целом.

Зона относительно низкого долголетия занимает центральную часть Южно-Грузинского нагорья и высокогорный район Восточного Кавказиони. Средняя высота поселения этой зоны колеблется в пределах 1200 — 2200 м над уровнем моря. Климат континентальный с холодной и продолжительной зимой, прохладным летом, где имеют место резкие

колебания атмосферных условий. В регионах этой зоны наиболее низкая в республике лесистость, наименьшее количество культурных насаждений. Микроэлементный состав почвы беден йодом, медью, что обусловило наличие в этих местностях случаев эндемического зоба.

Исследования показали, что районы Западной Грузии являются регионами наиболее высокого долголетия, регионы же Восточной Грузии характеризуются сравнительно невысоким уровнем долголетия.

Нам представляется, что постоянное проживание в одной и той же местности, ведущее к акклиматизации организма, а также трудовая деятельность, связанная с повторными подъемами, способствуют закаливанию и большей выносливости организма к гипоксическим состояниям.

Здесь надо иметь в виду благоприятное влияние на организм человека горного солнца, богатого ультрафиолетовыми лучами, аэроионизации микроэлементов в воде и почве — факторов, благоприятствующих долголетию.

Поэтому правомернее считать, что не только фактор высоты местности определяет уровень долголетия, а сложный комплекс климато-географических, экологических, социально-экономических и наследственных факторов, определяющих способность человека реализовать биологический лимит жизни.

* * *

Некоторые наивно думают, что главное в сохранении здоровья и долголетия — это отдых, безделье. Однако научные исследования и многочисленные факторы говорят, что ни один бездельник не дожил до глубокой старости.

Ещё в первом веке нашей эры известный римский энциклопедист и врач Авл Корнелий Цельс в своём труде «О медицине» писал:

«Праздность расслабляет тело, а труд укрепляет его, первое приносит преждевременную старость, второе — продолжительную молодость».

Гармоническое развитие человека немислимо без физического труда, мышечных усилий, повышающих жизненные функции организма и тем самым способствующих высокому уровню его работоспособности.

Физическая детренированность же, наоборот, это не только слабость

мышц, не только ожирение, но и трудновосстановимое расстройство сложнейших механизмов управления физиологическими функциями внутренних органов, включая и процессы обмена веществ.

Труд укрепляет здоровье и служит решающим условием долголетия. Каждый наш орган развивается и совершенствуется лишь при условии, если он находится в действии, движении и если он функционирует.

Глубоко заблуждается тот, кто считает «ничегонеделание» основой сохранения здоровья.

Труд помогает на долгие годы сохранить умственные и физические силы, здоровье, энергию, ясность мысли и интерес к жизни.

Длительная, с возрастом не прекращающаяся трудовая активность несомненно повышает компенсаторные возможности организма, и в частности, его сердечно-сосудистой системы.

Неважно, какая у человека профессия, главное, как он работает.

Любимая работа по специальности — важный стимул жизни.

Недавно нам пришлось побывать недалеко от Тбилиси в селении Дигоми, повидать колхозника И. Г. Канадашвили. Ему перевалило за сто лет. Это добродушный и приятный старик. Мы застали его в саду за окапыванием деревьев. Вот что он рассказал о себе:

«У меня большая семья — жена, шесть детей, двадцать внуков и сорок правнуков. Вот уже свыше 80 лет я тружусь; люблю труд, как воздух наших гор и долин. Работаю на мельнице или сторожу отару овец. Когда меня спрашивают, в чём «секрет» долгой жизни, я отвечаю — в труде! Лень это червь, который подтачивает жизнь!»

Изучение жизнедеятельности долгожителей Грузии показывает, что труд действительно важнейший фактор долголетия.

Нами изучена трудовая деятельность около 15.000 лиц в возрасте 80 лет и старше. Все они в прошлом трудились, причём около 40% проработало более 50 лет. Около 60% лиц в возрасте 80 лет и старше занимаются посильным трудом в колхозах, совхозах, на чайных и цитрусовых плантациях, в приусадебных участках, ухаживают за скотом и птицей, любят охоту, рыбную ловлю. Как правило, все они начинали трудовую жизнь в раннем возрасте.

Условия жизни в сельской местности вынуждают жителей дольше работать физически, нежели в городе. Может, этим и следует объяснить благотворное влияние физического труда на сельских жителей, среди которых высок уровень долголетия?

Изучение трудовой активности и функционального состояния сердечно-сосудистой системы долгожителей показали, что по мере падения трудовой активности отмечается заметное ухудшение функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Степень поражённости её находится в прямой зависимости от возраста долгожителя и его трудовых возможностей.

Не подлежит никакому сомнению, что мышечная деятельность является мощным стимулирующим фактором, влияющим на обменные процессы в организме и его физиологические функции.

Любого удивит работоспособность и энергия колхозника села Опшквити Цхалтубского района Грузии Р. Р. Инанейшвили, которому исполнилось 115 лет. За ним был закреплён участок в два гектара. Колхозник своим упорным трудом добился высокого урожая кукурузы и только в виде премии получил 2,5 тонны зерна.

И. Швангирадзе из села Гвиштиби того же района — 105 лет, но чувствует себя бодро, ухаживает за виноградником, возделывает кукурузу.

Не уступают ему колхозники села Эцера Самтрედского района Грузии — М. Каладзе 93 лет и В. Какабадзе 85 лет, которые всей трудовой опыт и знания передают молодым колхозникам села.

Необычная виноградная плантация заложена в селе Салхино 90-летним колхозником М. Сурмава. Она собрана из одичавших лоз, обнаруженных в горах Грузии. К дому старейшего земледельца примыкает обширный коллекционный участок, на котором произрастает до 200 лоз различных сортов винограда. М. Сурмава — инициатор развития в колхозе виноградарства, несмотря на преклонный возраст проводит на плантации полный трудовой день.

Однако не только физический, но и умственный труд способствует здоровью и долголетию. История сохранила немало примеров, убеждающих нас в том, что любовь к труду, творческая деятельность и высокая умственная работоспособность сохраняются и в глубоко преклонном возрасте.

Писатель и учёный Н. А. Рубакин умер в возрасте 84 лет и до последнего дня жизни писал книгу по психологии читателя.

На закате своей жизни, как свидетельствует ныне здравствующий его сын профессор А. Н. Рубакин, он как и раньше работал с 6 часов утра до позднего вечера.

Выдающийся композитор Игорь Стравинский, будучи в возрасте 84 лет, в 1966 году по заказу Принстонского университета работал над «Погребальными песнопениями», а также над музыкой к эпиталаме Эдуарда Лира «Сова и кошечка».

Высокую умственную трудоспособность почти до самой смерти сохранил известный русский гигиенист-геронтолог академик З. Г. Френкель, а он прожил сто лет.

До последних дней своей жизни активно работали многие выдающиеся деятели науки и культуры: Вольтер, В Гюго, Бернард Шоу, Эдиссон, И. И. Мечников, Лев Толстой, Гамалея, Джамбул и др.

Имеется немало примеров создания выдающихся произведений литературы и искусства в зрелом и даже в старческом возрасте.

Так Демокрит в своих произведениях не переставал высмеивать человеческую глупость даже на 95 году жизни, как делал это, впрочем, и в ранней молодости.

Софокл дожил до 90 лет и являлся автором более ста трагедий. «Царя Эдипа» он написал в возрасте 75 лет, а «Эдипа в Колоне» в 89 лет. Тициан в 95-летнем возрасте завершил знаменитую картину «Битва при Лепанто»; когда же художнику исполнилось 97 лет, он начал работать над «Снятием с Креста».

Немецкий мыслитель и поэт Гёте завершил последнюю часть «Фауста» в возрасте 83 лет. Он немногим не дожил до ста лет и умер в Венеции от чумы.

Композитор Д. Верди прожил 88 лет. В 73 года он создал «Отелло», а в 80 лет завершил «Фальстафа», а в 85 лет написал партитуру «Re Deum».

Выдающийся русский физиолог И. П. Павлов свои труды «Двадцатилетний опыт объективного изучения высшей нервной деятельности (поведения) животных, условные рефлексы» и «Лекции о работе больших полушарий головного мозга» закончил в 74 — 78 лет.

Интерес представляют грузинские долгожители, представители науки и искусства, которые упорно трудились и в преклонном возрасте.

В возрасте 92 лет недавно успешно закончил двухгодичный курс народного университета культуры житель села Икалто Телавского района Грузии Н. Папалашвили. Старость не ухудшила его память. Он и сейчас знает сотни легенд и преданий, сказок и народных песен.

В селении Чабано Тианетского района Грузии живёт столетний старец П. Горелашвили. С детских лет пристрастился он к поэзии. В своих стихах воспевает мир, безоблачное небо родины, часто печатается в журналах и газетах.

Долгую и плодотворную жизнь прожил грузинский цветовод, заслуженный деятель искусств М. Мамулашвили. Несмотря на столетний возраст, он украшал грузинскую землю цветами, организовал тепличное хозяйство и питомник декоративных растений. Необычный художник природы, он воспевал прелесть цветов.

Недавно в возрасте 92 лет скончался профессор Тбилисского университета, химик по специальности Я. Мосешвили, который до последних дней жизни занимался умственным трудом, работал над своим архивом.

Немногим до ста лет не дожил видный советский патофизиолог, почётный академик АН Грузинской ССР, неутомимый исследователь, оригинальный экспериментатор В. Воронин. Последние месяцы своей жизни он работал над рукописью монографии, посвящённой основам теории микроскопа.

В 1975 году в возрасте 90 лет скончался знаменитый учёный физиолог, Герой Социалистического труда И. Бериташвили. В последние дни жизни, прикованный к постели, он живо интересовался работой своих сотрудников, правил рукопись, отвечал на письма учёных и друзей.

Таким образом, умственная деятельность, при условии соблюдения режима труда и отдыха, закреплённого многими годами жизни, может продолжаться до преклонных лет.

* * *

Изучение состояния здоровья долгожителей показало, что в основном это бодрые жизнерадостные старики, редко предъявляющие жалобы на плохое состояние здоровья. Многие впервые обращались к врачу в период их обследования.

Жительница г. Батуми О. М. К а ш и б а д з е (1856 г. рожд.) на своем приусадебном участке



Долгожители подвижны, добродушны, интересуются делами семьи, многие принимают активное участие в общественной жизни.

Около 58% обследованных соответствовали своему возрасту, 26% выглядели моложе и 6% старше своих лет.

Врачебная оценка состояния здоровья обследуемых показала, что практически здоровыми, не предъявляющими жалоб на состояние здоровья оказались 52%, слабыми 37%, дряхлыми 5,7%, больными 4,4% и тяжелобольными — 0,9%.

Среди выявленных заболеваний чаще встречались заболевания сердечно-сосудистой системы — 49%, органов дыхания — 16,6%, нервной системы — 11%, моче-половой системы — 7,6% и т. д.

Изучение уровня сердечно-сосудистой заболеваемости среди долгожителей по отдельным климатическим регионам Грузии показало сравнительно низкий уровень этих заболеваний среди долгожителей Западной Грузии и более высокий среди долгожителей Восточной Грузии.

Наши наблюдения показали, что 80% обследованных легко вступали в контакт, сохранили хорошую память и психику. Снижение памяти отмечалось, главным образом, на текущие события, вместе с тем долгожители хорошо помнили события и факты из своей жизни далёкого прошлого.

Некоторые долгожители отмечали прогрессирующее ослабление памяти, как результат снижения тонуса коры головного мозга и вялости её функциональных возможностей. У таких долгожителей сначала исчезали следы свежих раздражений (текущие события), а затем пропадала и память давних событий.

Изучение сенсорного аппарата показало, что среди сельских долгожителей отмечается большой процент долгожителей с хорошим слухом и зрением. Около 74% долгожителей хорошо видят и не пользуются очками, остроту слуха сохранило 68 — 70%. Такое состояние зрения и слуха позволяет большому числу долгожителей быть в контакте с окружающими.

Долгожители много ходят пешком и среди них нет тучных. В основном это старики, сохранившие способность к физической и умственной работе.



ქართული
ლიბრელოთეკა



Долгожители. Им обоим по 100 лет



Трудолюбие, общительность, радушие, самодисциплина, человеческая простота, высокий тонус нервной системы — характерные черты облика долгожителя Кавказа.

Наши многолетние наблюдения и проведённые исследования подтвердили, что в условиях Грузии и вообще Закавказья, где условия климато-географии, быта и национальных традиций обусловили наличие большого числа физиологически стареющих долгожителей, существуют специфические особенности старения и долголетия.

Большой интерес представляют сведения о брачности долгожителей. Свыше 98% лиц обоего пола в возрасте 80 лет и старше состояли в браке, причём 30% прожили в браке до 50 лет и 42% — свыше 50 лет.

Изучение семейного положения 404 женщин в возрасте 100 — 138 лет, проживающих на территории Грузии, показало, что только 4 из них не состояли в браке.

Отсюда очевидно благотворное влияние семьи на продолжительность жизни. Обстановка в семье, в которой протекает жизнь старого человека, забота родных и близких о его здоровье имеют определённое значение для достижения долголетия.

Явно преувеличены опасения насчёт того, что беременность, роды и послеродовой период отрицательно влияют на организм женщины, ускоряют процессы старения. Наблюдения показывают, что более значительный ущерб организму женщины наносит систематическое уклонение от беременностей и родов с помощью аборт.

Среди 400 долгожительниц в возрасте 100 лет и старше, которые состояли в прошлом в браке, только 12 были бездетными, остальные имели детей. У 214 из этих женщин было по 3 и более детей, у 124 — свыше 6, а 28 женщин имели более 10 детей каждая.

Эти данные позволяют утверждать, что высокая генеративная функция женщины, заканчивающаяся деторождением, и уклонение от абортов служат залогом укрепления здоровья и увеличения продолжительности жизни женщин.

Следует подчеркнуть способность долгожителей к воспроизводству потомства. Изучение половой потенции у 180 долгожителей-мужчин показало, что она в возрасте 70 — 79 лет была сохранена в 35,9% случаев,

Макар Чубарья, 105 лет, из Сачхере



в возрасте 80 — 90 лет в 37,4%, 90 — 99 лет — в 13,8%, а 100 лет и старше — 2,7% случаев.

Представляют интерес данные о рождении последнего ребёнка в зависимости от возраста отца. В возрасте 50 — 59 лет последнего ребёнка имело 33,7% долгожителей, 60 — 69 лет — 21,4%, 70 — 79 лет — 13,7%, а 1,5% долгожителей имели последнего ребёнка в возрасте 80 — 90 лет.

Таким образом, наибольшее число рождений последних детей в зависимости от возраста отца наблюдалось у лиц, когда им было 50 — 80 лет (68,8%).

Столь высокий процент сохранения половой потенции несомненно указывает на активную деятельность нейро-эндокринного аппарата и, в частности, гормональной функции половых желёз и всей половой системы долгожителей Грузии.

Долгожители соблюдают режим труда и отдыха. Они рано встают, ложатся спать не позднее 8-9 часов вечера, в зависимости от времени года.

Сон у них глубокий, длится до 10 часов. В течение 7-8 месяцев тёплого времени года они спят на воздухе. Почти весь день проводят на лоне природы, на свежем, чистом незагрязнённом воздухе.

Отсутствие спешки, спокойная деревенская жизнь, рационально организованый труд и время досуга, позволили этим людям доживать до преклонных лет.

Характерно, что долгожители Грузии, как и всего Кавказа, сохраняют постоянную привычку к чистоте. Личная гигиена — основное правило их образа жизни.

Долгожители рационально используют свой досуг, принимают активное участие в общественной жизни и творческой самодеятельности.

Сохранение интереса к жизни, к общению с внешним миром служит важным показателем психического здоровья.

Во многих городах и районах Грузии организованы Советы пенсионеров. Они являются инициаторами многих добрых дел по улучшению быта пенсионеров, приобщения их к посильному труду.

Долгожители, умудрённые большим жизненным опытом, помогают

молодым, особенно на селе, решать хозяйственные вопросы. В некоторых колхозах существуют «Советы старейших», на которых старые колхозники коллективно, совместно с молодыми обсуждают вопросы дальнейшего развития сельхозартели, дают им разумные советы.

Среди долгожителей много танцоров, народных сказителей, искусных музыкантов на старинных инструментах. Недавно абхазский этнографический ансамбль долгожителей «Нартаа», указом Президиума Верховного Совета Грузинской ССР был награждён Почётной грамотой. В Венгрии на фольклорном конкурсе, организованном телевидением, этот хор завоевал главный приз — «Золотой павлин».

Этих наград ансамбль старых людей удостоен за заслуги в развитии и пропаганде абхазского народного искусства, за оригинальное исполнение народных песен Абхазии.

* * *

Известно, что правильно организованное питание, его сбалансированность в отношении основных компонентов пищи способствует сохранению здоровья и является средством профилактики преждевременной старости.

Именно в питании более, чем во всех остальных условиях внешней среды, длительно сохраняются вековые традиции, связанные с климато-географическими особенностями местности.

Питание долгожителей Грузии, как и всего Закавказья, имеет ряд отличительных черт в зависимости от того, где они живут, — в его прибрежной, равнинной или горной части. Тем не менее общим для питания старых людей является умеренность.

Изучение питания долгожителей Грузии показало, что калорийность пищевого рациона была несколько ниже рекомендуемой для этого возраста.

Этим, а также их подвижностью и можно объяснить отсутствие среди них людей с избыточным весом. В подавляющем большинстве они худощавы, тучных среди них нет.

Смешанное питание отмечалось в 85%, молочно-растительное в 10%, мясное — только в 5%.

Заслуживает внимания режим питания стариков. Как правило, едят

они 3-4 раза в день, в определённые часы и никогда не наедаются до пресыщения. Они считают, что «лучше недоесть, чем переест».

Наибольший удельный вес суточного набора продуктов употребляется в обед. Особенностью питания долгожителей следует считать потребление натуральных продуктов собственного изготовления (сыр, мацони, сливочное масло, хлеб пшеничный и кукурузный, вино и т. д.).

Продукты подвергаются кулинарной обработке в свежем виде, без предварительного хранения в холодильнике. Горячие блюда потребляются сразу же по приготовлению, что исключает разрушение витаминов, наблюдаемое обыкновенно при хранении и подогревании пищи.

В питании старых людей Западной Грузии практически отсутствуют первые блюда, богатые экстрактивными веществами, нежелательными в старческом возрасте. Мясо в виде курятины и говядины, редко баранины, потребляется как правило в отварном, но не жареном виде, что предпочтительнее для переваривания пищи, ввиду снижения в старческом возрасте ферментативной активности пищеварительного тракта.

В прибрежных районах Западной Грузии в рационе питания большое место занимают растительные и рыбные продукты, а также куриное мясо.

В горных районах преобладает мясо-молочная пища. Вместо пшеничного хлеба употребляется мчади (кукурузная лепёшка) и гоми (мамалыга).

Потребность в животном белке в основном покрывается за счёт молока и молочных продуктов. Систематическое потребление продуктов, содержащих литотропные вещества, — молока, мацони, сыра, а также овощей и фруктов, создаёт антисклеротическую направленность рациона питания старых людей.

Хорошим источником животного белка является потребляемый долгожителями в большом количестве сыр, имеющий защитные для старческого возраста жизненно необходимые аминокислоты, а также кальций, столь важный в предупреждении старческого остеопороза.

В ежедневный рацион долгожителей в больших количествах входит мацони, тогда как потребление молока сравнительно низкое. Вообще следует подчеркнуть, что характерной особенностью питания долгожи-

телей Грузии и всего Кавказа является потребление в большом количестве сыра и кислого молока (мацони).

Удельный вес растительных жиров в Западной Грузии превалирует над долей животных, так как население этой зоны в качестве жировой приправы к пище в больших количествах употребляет грецкий орех, местные сорта которого богаты витаминами, особенно витамином С, и содержат 51,9 — 69,6% жира.

В рационе питания долгожителей большой удельный вес занимают богатые витаминами и минеральными солями овощи в виде салатов, свежей зелени: цицмати (кресс-салат), киндзи (кориандр), тархуна (эстрагон), зелёного лука, укропа, чеснока и др.

Помимо овощей, стол долгожителей богат набором фруктов, цитрусовых и сушёных пряных трав, потребляемых в больших количествах в течение года, что обуславливает насыщенность рациона питания особо необходимым в старческом возрасте витамином С.

Может быть, и этим можно объяснить сравнительно низкий процент страдающих атеросклерозом, слабо выраженное течение его у долгожителей.

Помимо культурных сортов овощей, в Грузии блюда готовятся также из дикорастущих съедобных растений, богатых витаминами и минеральными солями. Эти растительные блюда обладают хорошей ферментативной атакуемостью, что соответствует пониженным функциональным способностям пищеварительной системы в старости. В горных сёлах существует обычай в качестве заварки чая потреблять ягоды шиповника, малины, цветы боярышника и т. д.

Следуя национальным вкусам и долголетней привычке, долгожители потребляют острые приправы с красным, чёрным и зелёным перцем в виде соусов, ткемали, бажи, аджики, что усиливает аппетит и улучшает вкусовые качества блюд.

Долгожители потребляют мало сахара, который не имеет важного пищевого значения, давая лишь некоторое количество тепла и энергии, но в больших количествах потребляют богатый витаминами, ферментами и микроэлементами натуральный мёд из своей пасеки или пасеки своего соседа.

Мёд является средством лечения многих болезней и важнейшим фактором предупреждения преждевременной старости.

«Мёд, — говорят грузинские долгожители, — это не только целительный бальзам, но и средство продления жизни».

Долгожители едят мёд с толчёными грецкими орехами, или как приправу к десертным блюдам, лакомствам, пьют его разбавленным в молоке или воде.

Придерживаясь многовековой традиции и в отличие от долгожителей других национальностей Кавказа, грузинские долгожители систематически перед едой потребляют в умеренном количестве натуральное виноградное вино собственного изготовления.

В горных селениях Юго-Осетии, а также той части Грузии (Аджария и частично Абхазия), где население в прошлом исповедовало мусульманскую религию, долгожители никогда не употребляли спиртных напитков.

Чистая родниковая вода, которой изобилуют горы, по словам этих долгожителей, хороша для пищеварения, придаёт энергию и бодрость, способствует долголетию.

Отсутствие у долгожителей нарушения обмена веществ, их высокая двигательная активность говорит об относительной сбалансированности основных пищевых компонентов рациона питания.

Питание сельского населения старших возрастов западной зоны Грузии более соответствует количественно и качественно современным требованиям геродиетики и принципу сбалансированного питания, чем питание долгожителей восточной зоны Грузии.

Можно утверждать, что более высокий уровень долголетия в западных районах Грузии в определённой степени связан также с особенностями питания населения этих районов, как важным фактором в комплексе с другими, влияющими на продолжительность жизни.

* * *

Нет человека, который не хотел бы всегда быть здоровым, жить долго и плодотворно. И если люди прошлого были бессильны бороться с болезнями и побеждать их, то сейчас изысканы лекарственные средства, способствующие предотвращению развития процессов преждевре-

менного старения и повышению общего тонуса всего организма.

Заботиться о долгой жизни надо начинать не тогда, когда человеку уже перевалило за шестьдесят лет, а с момента рождения, так как болезни детского возраста оставляют след на всю жизнь.

Продлить жизнь, способствовать удлинению полезной деятельности людей можно при условии сочетания санитарно-гигиенических мероприятий с биологическими средствами (гормоны, витамины и т. д.).

Важнейшим условием долголетия является здоровая нервная система.

Кора головного мозга, являющаяся носителем сложных функций и тончайших механизмов, является в то же время сложным аппаратом гармонизации и саморегулирования функций организма.

Психические переживания, особенно отрицательные эмоции, значительно ослабляют нормальную деятельность организма и его нервной системы, служат причиной возникновения тяжёлых нервных заболеваний и наступления преждевременной старости.

Психическое спокойствие, доброжелательные взаимоотношения между людьми, хорош ее настроение, умение сдерживаться и владеть собой, положительные эмоции благотворно влияют на человека, поддерживают физиологическое равновесие организма и являются важными условиями долголетия.

Явным признаком здоровья, крепкой нервной системы и здоровой психики является радость и удовлетворение, получаемые в труде.

Работа есть главный источник бодрости. Надо бороться с гиподинамией — этим бичом современного человека. Отсутствие у человека двигательной активности, её ограничение приводит к глубоким нарушениям функции и структуры целого ряда органов.

Вместе с тем, беспорядочная деятельность, несистематичность в работе, отсутствие ритмичности, требующие большой затраты энергии и чрезмерного напряжения нервной системы, приводят к быстрому утомлению и потере трудоспособности, что вредно отражается на здоровье.

Прекращение трудовой деятельности, нарушение привычного уклада и ритма жизни приводит к прогрессирующему понижению потенци-

альных возможностей человека, быстрому одряхлению организма.

Благотворно действуют на организм физические упражнения и закаливание.

В распорядке дня особое место следует уделить сну — главному виду отдыха. Бессонница опаснее, чем голодание. Животное, не получавшее пищи в течение 25 суток, оставалось живым, а собака, которой не давали спать, погибала через 5 суток. Это было показано экспериментально выдающегося физиолога И. Р. Тархнишвили.

Для здоровья и долголетия человека большое значение имеет правильно организованное питание, его рацион, режим приёма пищи, его сбалансированность в отношении основных компонентов пищи.

Правильное питание — это не только умеренное, но и в такой же степени разнообразное и регулярное питание.

С целью сохранения здоровья и профилактики преждевременного старения существует немало средств. Однако лекарственное лечение необходимо сочетать с общегигиеническими мероприятиями.

Трудоспособные старики, накопившие большой жизненный опыт, практическую мудрость, глубокую нравственную силу, являются ценным капиталом для общества. Мудрость старых людей высоко ценилась с древнейших времён. Рациональное использование их труда, жизненного опыта, забота об их здоровье в целях продления жизни — важная государственная задача.

ГЕОРГИЙ ЗАХАРЬЕВИЧ ПИЦХЕЛАУРИ
ДОЛГОЖИТЕЛИ ГРУЗИИ
(на русском языке)



გამომცემლობის რედაქტორი და კორექტორი ც. ბუაძე. მხატვარი ვ. გაბელია. მხატვრული რედაქტორი ლ. ღვინჯილია. ტირაჟი 1,000. შეკვ. № 1395. გამომცემლობა „ხელოვნება“, თბილისი, პლехანოვის 179. **Издательство «Хеловнеба», Тбилиси, Плеханова, 179.**

ფასი 15 კაპ.

თბილისის ფერადი ბეჭდვის სტამბა.
Тбилисская типография цветной печати.

78-139



ქართული
ეროვნული
ბიბლიოთეკა