



Матушка ЛАРИСА

**Найдется ли хоть один человек на свете, который не мечтает прожить долгую жизнь? По данным НИИ геронтологии, примерно 350 тысяч россиян являются долгожителями. Столетних в стране - 6 тысяч 800 человек. Рекордсменка - жительница Якутии Варвара Константиновна Семенникова, она родилась 22 мая 1890 года.**

ИЗВЕСТНО много примеров долголетия. Еще в Ветхом Завете говорится о Мафусаиле, который прожил 967 лет. Но его возраст не кажется чем-то из ряда вон выходящим среди библейских патриархов и проповедников. Так, родной дядя Мафусаила, Иаред (Аред), прожил 962 года (откуда в средние века пошло выражение Аредовы

[УРОКИ ПРАВОСЛАВИЯ]

## И ПЕРЕДУМАЛ УМИРАТЬ...

веки). Адам — первый человек на Земле — прожил 930 лет. Внук Мафусаила, Ной, переживший Великий Потоп, прожил 950 лет. Пророки, о которых говорится в Библии, также жили достаточно долго: Авраам 175 лет, его жена Сара — 127 лет, Моисей — 127, причем «зрение его не притупилось и крепость его не истощилась».

В свое время широко были известны имена советских долгожителей: Махмуд Эйвазов из Азербайджана - 148 лет, Ширали Муслимов - 168 лет, Меджид Агаев, также из Азербайджана, - 140 лет, Ширин Гасанов - 150 лет. Все они были чабанами.

При упоминании о чабанах-долгожителях в памяти почему-то всплывает тост: «Высоко в горах жил старый аксакал. Жил он уже 120 лет и надумал умирать. Вошел он на самый высокий пик самой высокой горы, чтобы в последний раз увидеть восход. Тут к его ногам пролетавший мимо гордый орел бросил клочок газеты, в которой было написано, что в далекой Туркмении старый хлопкороб Аллабердыев прожил уже 156 лет. «Я еще молодой», - решил аксакал и передумал умирать. Так выпьем же за то, чтобы газеты приходили вовремя».

Принято считать, что долголетие в совокупности способствует множеству факторов: здоровый образ жизни, полезная пища, горный или экологически чистый воздух, умеренность во всем и т.п. Однако А.П. Чехов, не только писатель, как известно, но и врач по профессии, в 1888 году в газете «Новое время» с иронией писал: «Оказывается, что в числе столетних есть всякие субъекты — тучные и тощие, прямые и согорбленные, сильные и слабые, курящие и некурящие, с зубами и без оных, полнокровные и малокровные, богатые и бедные... Как прославляли, например, растительную пищу! И, однако ж, почти все столетние англичане питались животной пищей и иногда в большом количестве. Одна столетняя старуха имела такой славный аппетит, что дошла до съедения трех жареных цыплят за завтраком».

В среде столетних долгожителей не очень редко встречаются пьяницы. Хирург Политиман умер в 140 лет (1685-1825 гг.); с 25 лет он имел обыкновенные по окончании своих занятий ежедневно напиваться. Гасконь мясник в Трие (Пиренеи), умерший в 1767 г. в возрасте 120 лет, напивался 2 раза в неделю. Поражает пример одного ирланд-

ского землевладельца Брауна, дожившего до 120 лет. Он завещал сделать ему надгробную надпись, гласящую, что «он был всегда пьян и так страшен в этом состоянии, что сама смерть боялась его». Одни долгожители предпочитали вино, другие кофе. Так, например, знаменитый Вольтер очень любил кофе, и когда один врач начал рассказывать ему, что кофе — это яд, Вольтер ответил: «Вот скоро 80 лет, как я отравляюсь этим ядом». Другая долгожительница Елизавета Дюриэн прожила 114 лет. Современники свидетельствовали: «Ее главную пищу составлял кофе, она пила его до 40 чашек в день». Говорят, что курение сокращает жизнь. Однако многие долгожители любили злоупотреблять ядовитым зельем. Росс, получивший премию долголетия в 102 года (1896 г.), был заядлым курильщиком. В 1897 г. умерла старая вдова Лазеннэк. Она всю свою жизнь (104 года) обитала в трущобах и с ранних лет курила трубку. Так и умерла вместе с ней.

ПОЛУЧАЕТСЯ, что каждый из факторов, которому, казалось бы, с первого взгляда можно приписать влияние на долголетие, тает при достаточном

количестве примеров. Несомненно, умеренность является главной причиной долголетия, хотя, как мне кажется, не единственной. Если посмотреть на карту, то долгожителей больше всего на Кавказе, в Средней Азии, Якутии, Японии, то есть в тех регионах, где очень сильна роль традиций в семье, где сохранилось беспрекословное почитание старших. Как раз именно за это Бог, в чьей воле жизнь и смерть каждого, и обещает долголетие. «Почитай отца твоего и мать твою, чтобы тебе было хорошо и чтобы продлились дни твои на земле, которую Господь, Бог твой, дает тебе», - так звучит 5 заповедь. Причем это единственная заповедь, которая обещает долгую жизнь и материальные блага здесь на земле, а не только в раю по смерти. И очень логично обещать долгую жизнь за почитание старших. Ведь если мы презираем родителей, тех, кто подарил нам жизнь, то естественно, что жизнь от нас и отнимется. Бог не требует от нас непременно любви к родителям. Бывает, что отцы и матери ведут аморальный образ жизни, достойны в глазах общества лишь презрения. Да, любить их, возможно, не за что, но быть

почтительными к ним дети обязаны. вспомните захмелевшего Ноя. Хам стал насмехаться над ним. С тех пор его имя стало нарицательным, отсюда выражения «хамство», «хамское поведение». А почтительные Иафет и Сим задом вошли в шатер и укрыли наготу своего отца.

В 1654 году кардинал Д'Арманьяк, проходя по улице, заметил плачущего 80-летнего старика. На вопрос кардинала, кто его обидел, старик ответил, что его побил отец. Кардинал решил посмотреть на этого человека. Ему представили старика 113 лет, очень бодрого для своего возраста. «Я побил сына, — сказал старик, — за неуважение к деду. Он прошел мимо него, не поклонившись». Кардинал увидел и 143-летнего деда.

На заметку: в первую чеченскую войну один православный священник в Грозном заметил, что ребята, которые не почитали родителей, погибали непременно в первом же бою.

Что ж, все в наших руках: толика умеренности и щепотка здравомыслия, густо замешанная на почитании родителей. В качестве приправы берем на вооружение их мудрые житейские советы, и рецепт долголетия готов!

[СЛАВА ЛИКВИДАТОРАМ!]

## КАК ГОРЕК СНЕГ В ЧЕРНОБЫЛЬСКИХ СУГРОБАХ

**Весна 1986 года в Красноярске-26 была на редкость скорой и не капризной. В начале апреля уже вовсю цвела верба, а горожане шутили: у нас, как на Украине, того и жди - дельфины в озере появятся. Но грянул Чернобыль. И это было страшно, потому что в нашем закрытом городе знали, как опасны последствия радиационной атаки, неминуемой при случившейся на ЧАЭС аварии. Тем не менее, сотни специалистов различных предприятий изъявили желание помочь в ликвидации последствий этой беды. В числе первых — сотрудники Медико-санитарной части №51 (ныне КБ №51).**

ЭТО БЫЛО логично, потому что с лучевой болезнью нашим медикам пришлось столкнуться за тридцать лет до чернобыльских событий. Тогда в город для помощи в организации работы на создающихся объектах ГХК стали приезжать сотрудники основного производства родственного нам Челябинска-40 (ныне Озёрск). Часть из них уже имели хроническую лучевую болезнь, и местному здравоохранению пришлось с ней бороться, поэтому у медиков был необходимый опыт. Кроме того, на базе нашей МСЧ отработались технологии врачевно-инженерных бригад для помощи при радиационных авариях.

Уже 25 июля на ЧАЭС вылетел главный врач СЭС Игорь Наумов. Затем была сформирована первая бригада специалистов для работы вахтовым методом, и выезды на место аварии продолжались по 1987 год включительно. Группы создавались из специалистов клинико-биохимической и промышлен-

ной санитарной лабораторий, эпидемиологов, бактериологов, техников-химиков, инженеров-физиков, судмедэкспертов, инженеров по вентиляции, врачей по гигиене труда, дезинфекторов, сотрудников психиатрического отделения и станции скорой помощи, фельдшеров и врачей заводского поликлинического объединения №2.

Среди тех, кого потом назовут ликвидаторами, был врач-терапевт Сергей Привалов. Он рассказывает:

- Вызывает нас начальник медсанчасти Владимир Васильевич Лапшин и предлагает ехать на аварию. Я, как мужчина, не мог отказываться, потому что работал в заводской поликлинике, а это отделение профпатологии, то есть радиационной патологии. Ну не из обычной же городской поликлиники посылать, где ничего не знают по теме? Хотя, надо сказать, что и в нашей, заводской, особо жаждущих поехать в Чернобыль не было, и находились такие, кто сказал «нет». Но

четыре фельдшера и я согласились. Срочность была такая, что мы взяли билеты на вылет из Красноярска на 31 декабря, новый 1987 год встречали в самолете. А перед этим у меня в аэропорту состоялась встреча с женой: она училась в Москве и возвращалась оттуда рейсом в тот же день, 31 декабря. Вот и получилось — она выходит из самолета, а я ей: «Здравствуй, родная. И прощай...»

Далее была Москва, аэропорт Быково, Киев, поселок Зеленый мыс. Приезжих спросили, согласны ли они следовать в зону поражения, ведь и тут, на границе тридцатиклометровой зоны, хлопот медикам хватает. Привалов отправился в сам Чернобыль.

- Здание прежней поликлиники (видимо, еще дореволюционной постройки) пустовало — все двери настежь, но столы и стулья сохранились. Я, еще один врач и две медсестры из Харькова определились с кабинетами, получили незараженное постельное белье, приступили к делу, — вспоминает Привалов. - Проводили медосмотры для приехавших без допуска. Выглядели осмотры во время работы у реактора. Недели через две у нас поставили дозиметрическую планку, под которой каждый должен был проходить, как под металлодетектором. Случалось, приезжали люди с реактора — у них фон был такой, что до красной шкалы поднималась отметка. Но показания часто игнорировались, и всю



Врач-терапевт Сергей Привалов (крайний слева).

радиацию они целый день носили с собой. Не исключено, что даже спали в этой одежде.

ОТЧЕГО была такая безалаберность? От незнания. Ведь многие из строителей представления не имели о радиации, не понимали, для чего дозиметрический контроль и отчего рабочая вахта всего две недели. Как сетует Сергей, встречались такие, что вопреки запрету рыбачили в прудах у станции. Ну как, мол, удержаться, когда пятикилограммовые сомы и лещи

сами в руки идут? Варили ушицу и вкушали рентгены. Многие жалели бродячих собак и кошек, гладили их, не проверяя, «звенят» они или нет.

Для медиков, добровольно приехавших на ликвидацию последствий аварии на ЧАЭС, их работа была не романтикой, а испытанием. Они знали про опасность, но шли сражаться с ней осознанно. Тогда не было такого: «Дурак! Куда тебя несет?», а было: «Надо? Значит, надо!»

Врач Привалов отработал в Чернобыле 4 вахты подряд! На-

гражден медалью «За спасение погибавших». В стихах, которые он писал там, в Чернобыле, есть строчки: «Связала нас навек судьба в полувоенных робах. Прощай навеки, моя река, но знай, разлука так горька, как горек снег в чернобыльских сугробах».

**Наталья АЛТУНИНА**  
В статье использованы материалы из фондов МВЦ.

26 апреля в 15 часов у стены чернобыльцам пройдет митинг, посвященный 27-й годовщине катастрофы ЧАЭС.