# Долголетие

***Как-то раз появилась в центральной газете
Небольшая заметка, а рядом портрет
Старика дагестанца, что прожил на свете
Ровно сто шестьдесят жизнерадостных лет!
А затем в тот заоблачный край поднялся
Из ученых Москвы выездной совет,
Чтобы выяснить, чем этот дед питался,
Сколько спал, как работал и развлекался
И знавал ли какие пороки дед?
Он сидел перед саклей в густом саду,
Черной буркой окутав сухие плечи:
— Да, конечно, я всякую ел еду.
Мясо? Нет! Мясо — несколько раз в году.
Чаще фрукты, лаваш или сыр овечий.
Да, курил. Впрочем, бросил лет сто назад.
Пил? А как же! Иначе бы умер сразу.
Нет, женился не часто… Четыре раза…
Даже сам своей скромности был не рад!
Ну, случались и мелочи иногда…
Был джигитом. А впрочем, не только был. —
Он расправил усы, велики года,
Но джигит и сейчас еще хоть куда,
Не растратил горячих душевных сил.
— Мне таких еще жарких улыбок хочется,
Как мальчишке, которому шестьдесят! —
И при этом так глянул на переводчицу,
Что, смутясь, та на миг отошла назад.
— Жаль, вот внуки немного меня тревожат.
Вон Джафар — молодой, а кряхтит, как дед.
Стыдно молвить, на яблоню влезть не может,
А всего ведь каких-то сто десять лет!
В чем секрет долголетья такого, в чем?
В пище, воздухе или особых генах?
И, вернувшись в Москву, за большим столом,
Долго спорил совет в институтских стенах.
Только как же мне хочется им сказать,
Даже если в том споре паду бесславно я:
— Бросьте, милые, множить и плюсовать,
Ведь не в этом, наверно, сегодня главное!
Это славно: наследственность и лаваш,
Только верно ли мы над проблемой бьемся?
Как он жил, этот дед долголетний ваш?
Вот давайте, товарищи, разберемся.
Год за годом он пас на лугах овец.
Рядом горный родник, тишина, прохлада…
Шесть овчарок хранили надежно стадо.
Впрочем, жил, как и дед его, и отец.
Время замерло. Некуда торопиться.
В небе чертит орел не спеша круги.
Мирно блеют кудрявые «шашлыки»,
Да кричит в можжевельнике чибис-птица.
В доме тихо… Извечный удел жены:
Будь нежна и любимому не перечь
(Хорошо или нет — не об этом речь),
Но в семье никогда никакой войны.
Что там воздух? Да разве же в нем секрет?
Просто нервы не чиркались вроде спичек.
Никакой суеты, нервотрепок, стычек,
Вот и жил человек полтораста лет!
Мы же словно ошпарены навсегда,
Черт ведь знает как сами к себе относимся!
Вечно мчимся куда-то, за чем-то носимся,
И попробуй ответить: зачем, куда?
Вечно встрепаны, вечно во всем правы,
С добродушьем как будто и не знакомы,
На работе, в троллейбусе или дома
Мы же часто буквально рычим, как львы!
Каждый нерв как под током у нас всегда.
Только нам наплевать на такие вещи!
Мы кипим и бурлим, как в котле вода.
И нередко уже в пятьдесят беда:
То инфаркт, то инсульт, то «сюрприз» похлеще.
Но пора уяснить, наконец, одно:
Если нервничать вечно и волноваться,
То откуда же здесь долголетью взяться?!
Говорить-то об этом и то смешно!
И при чем тут кумыс и сыры овечьи!
Для того чтобы жить, не считая лет,
Нам бы надо общаться по-человечьи.
Вот, наверное, в чем основной секрет!
И когда мы научимся постоянно
Наши нервы и радости сберегать,
Вот тогда уже нас прилетят изучать
Представители славного Дагестана!***