

# Прабабушка, которая поет

> Старейшей женщине Урала 120 лет

**ПО ГРАДАЦИИ ООН и ВОЗ пожилым возрастом принято считать 60–75 лет, старческим – до 90, дальше идут долгожители. Хабибьямал Хамитова из Озерска – в паспорте ее имя переписали как Хабибамал – «обогнала» долгожителей-японцев: в июле ей исполнилось 120.**

## Знахарка-модница

Признаюсь, мне даже страшно было, когда внучка Танзиля Муратшина завела меня в комнату картной – в переводе «бабушка». Разве столько люди живут?.. Кого я увижу? Высохшего, выжившего из ума человека, в котором жизнь еле теплится?..

Хабибьямал неподвижно замерла спиной к нам и молча молилась. Казалось – время остановилось. Легкое шевеление старушки, и внучка помогла ей встать со стула, подойти ко мне. Маленькая, сухонькая, сгорбленная, с лицом, изборожденным глубокими морщинами, и одним открытым глазом. Оставив батожок, сложила руки вместе, промолвила хрипловатым голосом по-башкирски – русского языка долгожительница не знает: «Человек пришел с добрыми намерениями издалека». Потом раскрыла ладони.

– Что она хочет? – спросила я Танзилю Афтаховну.

– Поздороваться за руку.

Длинные худые пальцы показались мне прохладными.

– А у меня племянник учился в Магнитогорске... – вспомнила Хабибьямал, узнав, откуда я.

Что еще удивило – нарядно одета. На голове красная «колфа», поверх треугольного платка, на цветастом платке жилет с башкирским орнаментом, на груди две нити простеньких бус. Но это не праздничное одеяние, объясняет внучка, – просто у картной страсть к нарядам. А платьев и платков у нее много – будучи сельской знахаркой, она не брала за исцеление денег – отрез ткани и комковой сахар были лучшей для нее благодарностью.

Хабибьямал плохо слышит, но может поддержать беседу. Ходит, опираясь на палочку, придерживаясь свободной рукой за стену. На лице с недавнего времени не гуляет, свежим воздухом дышит на балконе. Еще пять лет назад помогала лепить пельмени, готовить домашнюю лапшу, штопать носки, сейчас руки не слушаются – дрожат. Стирка собственных платков – это все, что доверяют ей домочадцы. В еде неприхотлива, специальных блюд не требует, аппетит хороший. Любит изюм, кисломолочные продукты, каши, рыбу, из экзотики – апельсины. Если мясо приготовлено куском – сама измельчит его ножом, так как жевать уже нечем.

## Режим или питание?

В селе Карагайкуль, где Хабибьямал прожила большую часть жизни, она была уважаемым человеком, всероссийскую известность долгожителя получила 15 лет назад, после переезда к внучке в закрытый город

атомщиков. Кстати, бабушка попросила забрать ее к себе именно Танзилю, ей же 59 лет назад дала имя, которое в переводе с башкирского – «красивое тело и богатый урожай», имя самой картной означает «всенародная хранилища».

Хабибьямал для журналиста – находка. В Интернете более девяти сот ссылок с ее именем, и всех волнует одно: в чем секрет ее долголетия? Каких только предположений не встретишь у коллег! Один заверяет читателя, что оставить свой след в трех веках ей помогла жизнь по режиму, которому она верна до сих пор. Но можете ли вы представить режим деревенской женщины, разрывавшей между работой в колхозе, собственным хозяйством и воспитанием – в одиночку – шестерых детей (седьмой в Великую Отечественную войну погиб на фронте, муж пропал без вести)? А еще она была известной в округе повитухой: принимала роды, лечила пупочные грыжи, бесплодие, избавляла от слеза, испуга, вправляла кости...

Другие журналисты делают упор на ее «правильном питании деревенскими экологически чистыми продуктами». Чистые-то они, может, и чистые, но «правильность» некоторых из них диетологи бы поставили под сомнение. Хабибьямал всю жизнь ела мясо: конину, жирную баранину, говядину. И сейчас не отказывается от него. Молоко, кумыс, козий сыр тоже всегда были на ее столе. Только благодаря молоку и картошке смогла поднять детей в голодные военные годы. А еще картная пьет крепкий чай и она – сластена. Без сладкого не может и не всегда знает меру. Родные пытались объяснить бабушке, что есть такая болезнь от сахара – диабет называется... Она враз обрезала: «Я не заболела».

## Необычные гены

Не последнюю роль в ее долгожительстве играет наследственность. Родители – зажиточные люди из села Аминеево. Отец имел гречишные поля – в то время гречка была элитным зерном, выращивал песцов, обменивал ценный мех на товары торговцев-холопов, нанимал батраков. Детей в семье было двое – девочки, и обе не знали грамоты. Скорее всего, башкирским женщинам в те времена это и не нужно было...

Хабибьямал путается в воспоминаниях: в одну злословную ночь имущество отца забрали, а его вроде как «сослали в Сибирь». Чтобы спасти опальную семью, мать вышла за бедняка, а потом и 16-летней Хабибьямал сосватала за парня из Карагайкуля. Что стало с отцом, сколько он прожил, неизвестно, зато мать – Накия – дожила до 105 лет. Танзиля Муратшина помнит свою прабабку и уверена: та жила бы дольше, если бы за ней был хороший уход – никто из близких не решался взять ее к себе



насовсем, и она «гостила» то у одних родственников, то у других.

Если уйти в родословную Хабибьямал еще дальше, ее дед и бабушка тоже были далеко не бедняки – на свои деньги строили мечети,

а их вторая дочь – Гакиля, тетка нашей героини, – дожила до 115 лет. Видимо, ген долголетия передается

от мамы. Обеим было под сто лет, когда их жизни парализовал тяжелый недуг – перелом шейки бедра. Сестра так и не оправилась, а Хабибьямал, отлежав 40 дней в больнице и два года без движения дома, выкарабкалась. А ей пошла вторая сотня лет – уму непостижимо! Однако детям своего долгожительства она не передала – никого уже нет в живых, остались многочисленные внуки, правнуки и праправнуки.

## Завидное здоровье

Что касается современной медицины, за свою долгую жизнь картная столкнулась с ней дважды. Когда пролежала в больнице с переломом – ее тогда спасли, и во время травмы с глазом – из-за халатности медиков лишилась здорового глаза. Хабибьямал не любит вспоминать, как спешила с фермы домой – в колхозе работала телятницей – и пошла не по дороге, а через поле, на котором росла выше головы трава. Маленькая соринка попала в левый глаз и не давала покоя. Близким пришлось продать корову, чтобы везти картную в Уфу на операцию. Все закончилось печально. С тех пор картная врачам не доверяет. Когда к ней приносят младенцев с пупочной грыжей, говорит, что врачи не умеют принимать роды – дескать, сильно перетягивают пупочный канатик...

Трудно поверить, но медицинская карта Хабибьямал чиста. Внучка Танзиля – рентген-лаборант в медсанчасти, раз в год делает картную флюорографию да курсами прока-

ливает поддерживающие уколы. Все! Больше никакого вмешательства в организм. Хабибьямал и не жалуется на болезни – спутники старости: головокружения, боли в сердце, давление, бессонницу, суставные боли... Такого терпения и выдержки хватило бы на многих. Танзиля Афтаховна поражается бабуле:

– Какая крепкая у нее нервная система! Похоронила всех детей и ни разу не всплакнула. «Ну что ж теперь, – говорила мне, – бог дал – бог взял».

## Духовная подпитка

Набожность Хабибьямал не показная: молится несколько раз в день, начиная с утреннего обращения к богу в шесть утра, садится за стол и выходит из-за него, благодаря «за пищу и сладость». Дар врачевания, считает, от бога, а потому никому не отказывала в помощи и лечила прежде всего молитвой. В родной деревне некоторое время даже работала муллой. До 110 лет строго соблюдала посты, потом близкие запретили – по исламу во время поста ничего нельзя есть днем. За всю жизнь – ни грамма спиртного, на семейных праздниках после продолжительной молитвы из уважения к бабушке родные спрашивают: «Теперь, картная, можно нам немного выпить?»

Думается, именно духовная подпитка помогла Хабибьямал стойко сносить невзгоды и радоваться жизни даже в старости. Ни разу Муратшины не слышали от картной фразы: «Когда уже бог приберет меня?» Иногда нет-нет да услышит Танзиля Афтаховна от нее на сильном выдохе глубокое:

– Уф-ф-ф...

– Что, бабушка, что? Тебе плохо?

– Ни-ни... Иди по своим делам.

## Кому нужны долгожители?

Несмотря на то, что средняя продолжительность жизни в нашей стране снижается, по числу долгожителей на общую численность населения мы в первой десятке. Об этом говорят данные переписи 2002 года. Скоро переписчики предоставят свежие

данные. Однако грустно выходит: быть долгожителем в России почетно только на словах – государству, если можно так выразиться, не интересно материально стимулировать долгожительство. К примеру, пенсия Хабибьямал Хамитовой сегодня 5400 рублей. Хотя она немало сил отдала своему колхозу, никаких сведений о ней не сохранилось, равно как и свидетелей. Когда картная было 112 лет, близкие обратились в собес: нет ли какой дополнительной выплаты таким долгожителям, как она? На них посмотрели, как на попрошайку: «Чего вы хотите? Вам государство и так автоматически сделало прибавку к пенсии после 80 лет». Больше Муратшины не ходят по инстанциям «с протянутой рукой».

Раз в год на бабушкин день рождения они принимают за праздничным столом делегацию из ветеранского комитета, администрации города и собеса. Те приходят с подарками, всегда прилагают конверт с деньгами – какое-никакое, а подспорье к бюджету. Спасибо, что по социальному найму Хабибьямал выделили инвалидную коляску – на ней она передвигается, когда Муратшины вывозят ее в родную деревню. А в этом году особенная радость в семье – наконец-то у бабули появилась своя комната, до того она жила с детьми внучки восьмером в тесной «трешке».

Но это – забота не государства и не местных властей об основательнице рода. Расширения жилплощади ее родные добились по специальной программе как переселенцы, пострадавшие от аварии на Маяке в 57-м.

Кажется, больше всех переездом и новыми квартирными «просторами» довольна бабушка. Когда она одна сидит в своей комнате, любит перебирать наряды и напевать башкирские песни

ЛЮДМИЛА БОРЮШКИНА  
> ФОТО АВТОРА  
Озерск-Магнитогорск

**P. S.** В Книгу рекордов Гиннеса внесена француженка Жанна Кальван, которая прожила 122 года.