

این فایل ترجمه توسط وب سایت زبان امید تهیه شده است.
هر گونه کپی و یا استفاده از آن توسط وب سایت های
دیگر پیگرد قانونی خواهد داشت.

www.languagecentre.ir

دو دنیا

این گزیده از زندگی نامه شخصی او راجع به کودکی گابریلا دو فراری در پرو است.

من در اوایل زندگیم دریافتم که دو جور خیلی متفاوت می توان به دنیا نگاه کرد. یکی جوری که والدین من به دنیا نگاه می کردند و دیگری جوری که سینیوریتا لوییزا به دنیا نگاه می کرد. چیزی که سینیوریتا لوییزا به من می گفت چیزی بود که من فرض می کردم که دنیای بیرون از خانه آن را باور داشت. آنچه در خانه به من گفته می شد چیزی بود که مردم در آن مکان دورافتاده که والدین من از آنجا آمده بودند آن را باور داشتند. من این دو را جدای از هم نگه داشتم و طبق آن عمل کردم و هرگز از این تفاوت رنج نبردم، حداقل تا زمانی که جوان بودم و ترسیم کردن خطوط خیلی آسان بود. با این حال، دنیای سینیوریتا لوییزا، همراه با دنیای پیش خدمت ها در آشپزخانه از دنیای منطقی والدین من خیلی اغواکننده تر بود. من نفرین ها و معجزه ها، دعا کردن برای یافتن یک شوهر خوش قیافه و خریدن کل بهشت را دوست داشتم.

مادر و سینیوریتا لوییزا به طور مداوم با هم صحبت می کردند. آن ها بعد از ظهرها زیر درخت شاه توت بزرگی می نشستند و مجذوب داستان های همدیگر می شدند. زمانی که خود من با سینیوریتا لوییزا سپری می کردم غروب ها بود که از مدرسه برمیگشتم. من برای خوردن میان وعده ای که شامل یک شکلات داغ و کیکی بود که او با انجیرهای تازه مخصوصا برای من می پخت و بافت آن را با چیزی که خودش آن را "چسب عسل" می نامید منسجم میکرد به خانه اش می رفتم. او داستان های زیادی داشت که به من بگوید و همه آن ها به یک اندازه عجیب و غریب بودند. من به او گوش می دادم در حالی که مسحور قصه هایی شده بودم که او با ریتم یکنواخت صدایش آن ها را تعریف می کرد و این مثل نوشیدن شیر یا دوش گرفتن هر روز اتفاق می افتاد.

یکی از فعالیت های مورد علاقه من که سینیوریتا لوییزا فقط وقتی که حالش خوب بود راضی به انجام آن می شد این بود که طالع من را می گرفت. او موم داغ یک شمع را قطره قطره به داخل یک ظرف بزرگ آب یخ می ریخت. وقتی که موم به آب می خورد، اشکال مختلفی را درست می کرد. او آن ها را می خواند و "آینده کوچک" من یعنی هفته آینده را به من می گفت.

این پیشگویی‌ها اکثراً طراحی شده بودند تا به من یاد دهند که چطور رفتار کنم: "این هفته دروغی خواهی گفت که برایت گران تمام خواهد شد چون مادرت به هیچ وجه آن را باور نخواهد کرد." او فقط گاهی اوقات "آینده بزرگ" من را که بیشتر از همه می‌خواستم آن را بشنوم به من می‌گفت: یک مرد خوش قیافه از من خواهد خواست با او ازدواج کنم، مردی با چشمان سبز و موهای تیره مثل برادرهای لوییزا.

پیش خدمت‌هایی که در آشپزخانه خانواده من بودند هم به طور مداوم فال می‌گرفتند اما اجازه نداشتند که برای من فال بگیرند. مادر من فکر می‌کرد که این کار بی‌هوده و مزخرفی است. او هرگز نمی‌دانست که سینیوریتا لوییزا طالع من را می‌گوید. سینیوریتا لوییزا داستان‌های ارواح در مورد *الماس* هم می‌گفت. او آنقدر من را می‌ترساند که مجبور بودم از ساتورنینا بخواهم پیش من بماند تا خوابم ببرد. ساتورنینا می‌دانست چطور این ارواح را فراری دهد: او یک تکه روبان سیاه به پنجره می‌بست و تکه‌ای نان برای آن‌ها می‌گذاشت.

در حالی که سینیوریتا لوییزا از مقدسین استفاده می‌کرد، ساتورنینا و پیش خدمت‌های دیگر از ریشه‌های گیاهان و علف‌ها استفاده می‌کردند. این چیزها می‌توانستند هر نوع معجزه‌ای را انجام دهند، مخصوصاً فراری دادن "چشم شور" که وقتی چند زن به یک مرد علاقه مند بودند نسبت به هم داشتند. من دایماً میان این که سینیوریتا لوییزا و ساتورنینا را باور کنم یا مادرم را باور کنم گیر کرده بودم. مادرم بیشتر علاقه داشت من را مجبور کند که نگران جغرافیا و ریاضی ام باشم.

کلاه های خوش شانس و سایر خرافات ماهیگیری

ژانویه گذشته من آن قدر خوش شانس بودم که برای یک سفر ماهیگیری به برزیل بروم. همان طور که داشتیم سوار کشتی می شدیم که قرار بود در شش شب بعدی خانه ما باشد، من به بالا نگاه کردم و یک خوشه خیلی بزرگ موز دیدم که از قلابی آویزان بود.

من وحشت کرده بودم. بیش از 20 سال بود که بارها و بارها به من گفته بودند که موز و قایق با هم جور در نمی آیند. من شروع کردم در مورد این مسئله با همراهانم صحبت کردم. هیچ کدام از آن ها تا به حال چنین خرافه ای را نشنیده بودند.

با این حال، درست چند ماه قبل تر، من مقاله ای راجع به خرافه موز خوانده بودم. نویسنده قادر به پیدا کردن اصل و ریشه این خرافه نشده بود. بخشی از حدس و گمان در مورد این خرافه این است که موجودات خطرناک داخل خوشه های موز پنهان می شوند. اما هیچ شکی نیست که ماهیگیران در سرتاسر جهان عقیده دارند که موز با قایق های ماهیگیری جور در نمی آید.

قطعا موزها روی ماهیگیری در برزیل تاثیری نداشتند. موزها کاملا خوش طعم بودند و ماهیگیری هم فوق العاده بود. اما این مسئله من را واداشت تا به خرافه های دیگر در مورد ماهیگیری فکر کنم.

به طور مثال، کلاه های خوش یمن. من مدت زیادی یک کلاه خوش یمن داشتم، یک کلاه قرمز براق که مطمئن شده بودم که برایم خوش یمن است. من با پوشیدن آن کلاه ماهی های بزرگ زیادی می گرفتم. سپس یک روز که عصبانی بودم، آن را از کشتی به بیرون پرتاب کردم. من مطمئن هستم که از آن روز به بعد دیگر آن قدر زیاد ماهی نگرفته ام.

اخیرا، دوستی فهرستی از "ده خرافات ماهیگیری" را که در مجله ای چاپ شده بود برای من ای میل کرد. موضوع کلاه خوش یمن به همراه قضیه موزها در این مطلب آمده بود. در این مطلب آمده: "کلاه مناسب می تواند یک سفر ماهیگیری را موفق کند یا آن را نابود کند، اما کلاهی که شما برای خودتان می خرید نمی تواند این کار را انجام دهد." اوهوم. بیا در مورد آن فکر کنیم. آن کلاه خوش یمن من یک هدیه بود.

خرافه هایی هم در آن مقاله بودند که من هرگز چیزی راجع به آن ها نشنیده بودم. مثلا، خرگوش هایی که از مسیر شما عبور می کنند بدیمن هستند و همین طور تخم مرغ ها.

یک خرافه ای که همه ما آن را شنیده ایم این است که تف کردن به طعمه خوش یمن است. اما این فهرست خاص پیشنهاد می کند که اگر طعمه یک ماهی است، شما باید آن را ببوسید. در واقع، ایده تف کردن به طعمه احتمالا حسن هایی دارد. درست مثل ماده جاذبی که به ماهی اسپری می کنند، تف کردن می تواند به پنهان کردن بویی که ممکن است برای ماهی آزاردهنده باشد کمک کند.

همچنین، نگهداری اولین ماهی که می گیرید حسن هایی دارد. مثلا، ماهیگیری که ماهی گوسفندسر شکار می کنند تا زمانی که آماده ترک یک منطقه نشوند دوست ندارند ماهی خود را رها کنند زیرا این کار بقیه دسته ماهی ها را می ترساند.

من دوست خوبی دارم که مطمئن شده که هیچ ماهی نخواهد گرفت مگر این که اول یک نوشیدنی غیر الکلی در قایقش بریزد. شما نمی توانید همین طوری این نوشیدنی را بریزید. این کار باید تصادفی انجام شود. یعنی شما باید قبلا آن را در جای نامطمئنی گذاشته باشید.

خرافات دیگری هم وجود دارند. اگر در اولین توراندازی یک ماهی بگیرید، باید به خانه بروید زیرا آن تنها ماهی شما خواهد بود. دوربین داخل قایق بدیمن است. (این واقعا برای من سخت است.) من مطمئنم که خرافات خیلی بیشتری وجود دارند و دوست دارم از آن ها مطلع شوم. به من هم اطلاع دهید و من هم آن ها را منتقل خواهم کرد. راستی به خاطر بسپارید که موزی نباشد.

خرافه ای در مورد تقویم های جدید

فراموش نکنی که فردا آن سکه 25 سنتی را داخل قابلمه لوبیا چشم بلبلی بندازی ... البته برای خوش یمنی.

من همان طور که بزرگ می شدم، سهم خودم را هم از خرافات انتخاب می کردم و چند تا از آن ها به سال جدید مربوط می شود. قابلمه لوبیا به نظر من بیشتر یک سنت است تا یک خرافه و نادیده گرفتن آن هم آسان است چون من آشپزی نمی کنم. همچنین می توانم بگویم که یک خرافه جنوبی دیگر _ مطمئن شوید که یک مرد اولین کسی باشد که در اولین روز سال نو از آستانه در منزل شما عبور می کند _ هم هیچ تاثیری بر زندگی بزرگسالی من ندارد. اما خرافه ای هست که به نظر می رسد نمی توانم از آن فرار کنم و آن خرافه ای است که مربوط به تقویم است. در خانواده من، ما عقیده داریم که بدیمن است که پیش از شروع سال جدید به تقویم سال جدید نگاه کنیم.

من نمی توانم این را نادیده بگیرم چرا که دستیاران اجرایی کارآمد در محل کار در اواخر نوامبر یا اوایل دسامبر تقویم های سال جدید را به دست ما می دهند. تازه بعضی از همکاران من به محض این که تقویم ها را می گیرند آن ها را آویزان می کنند. بنابراین در هر زمان، احتمال دارد که قدم به داخل اتاق همکاری بگذارم و با این شیئی آزاردهنده مواجه شوم. اگر تقویمی را ببینم چشمهایم را برمی گردانم. هر چند تلاش می کنم که خودم را از دست این خرافه خلاص کنم، اما تمایلی هم ندارم که ریسک کنم.

هر دسامبر من همین پیچیدگی ها را تجربه می کنم. اگر یک تقویم سال جدید دیدم چکار کنم؟ چطوری در حالی که ژست یک آدم حرفه ای را حفظ می کنم چشم هایم را برگردانم؟ گاهی اوقات این کار آسان نیست.

من متوجه شده ام که حین صحبت با همکاران دارم به کف زمین نگاه می کنم یا عمداً دارم نقطه ای روی دیوار را بررسی می کنم که از یک تقویم سال جدید خیلی دور است. با این حال، هیچ کدام از همکاران من اسمی روی این کناره جویی آشکار من نگذاشته اند.

دسامبر امسال وقتی که دستیار اجرایی در محل کار از من پرسید که آیا یک تقویم سال آینده را می‌خواهم، من طبق معمول فوراً نه نگفتم. بلکه هم نگفتم، اما سرانجام تصمیم گرفتم خودم را از این حماقت خلاص کنم. پس کاری را انجام دادم که هر آدم بزرگسال با اعتماد به نفس و توانایی در موقع مواجهه با یک غول گذشته انجام می‌دهد: به مادرم تلفن زدم.

از مادرم پرسیدم: "آیا آن خرافه‌ای که در مورد گذاشتن یک سکه 25 سنتی داخل ظرف لوبیا چشم بلبلی در روز سال نو داشتیم را به یاد می‌آوری؟"

او گفت: "خب، این دقیقاً یک خرافه نبود. ما این کار را برای شما بچه‌ها انجام می‌دادیم. ما می‌خواستیم که همه شما لوبیاها را بخورید و شاید پیدا کردن یک سکه 25 سنتی در بشقابتان فقط یک روش برای وادار کردن شما به خوردن بود."

من با ناباوری پرسیدم: "منظورت این است که شما سعی می‌کردید برای غذا خوردن به ما رشوه بدهید؟"

من پرسیدم: "قضیه تقویم چی؟ تا به حال شنیده‌ای که نگاه کردن به تقویم سال جدید پیش از شروع سال جدید بدیمن است؟" سرانجام به دلیل تماس تلفنی خود رسیدم.

مادرم جواب داد: "نگاه کردن به آن نه، آویزان کردن آن بدیمن است. آویزان کردن تقویم سال جدید پیش از شروع سال جدید بدیمن است."

نکته همین بود. من این خرافه را اشتباه به ذهن سپرده بودم. پیچ و تاب‌های من همه برای هیچ بودند. دیگر وقتی با یک تقویم سال جدید روبرو می‌شوم به پاهایم خیره نمی‌شوم. نگاه کردن به آن برای من بدشانسی نمی‌آورد. همکاران من که تقویم را آویزان می‌کردند بدشانسی می‌آوردند!

رژیم های غذایی در جهان

چرا مردم در آسیا نسبت به ایالات متحده خیلی کم تر سرطان، بیماری های قلبی و دیابت می گیرند؟ چرا فرانسوی ها، با آن سس های غلیظ این قدر لاغر اندام هستند؟ ممکن است راز این مسئله در غذای آن ها باشد. برای درک طعم های زیاد و یک بدن سالم تر، بیایید این رژیم های غذایی را در جهان ببینید.

رژیم چینی

قرن ها، رژیم غذایی سنتی آسیایی اساسا گیاهخواری بوده است. به طور مثال، ویژگی رژیم چینی انواع زیادی از سبزیجات، برنج و دانه های سویا بوده است و فقط حاوی گوشت ریش ریش شده برای طعم دادن به غذا است. این رژیم از رژیم سنتی در ایالات متحده که اغلب گوشت قسمت اعظم آن را تشکیل می دهد خیلی سالم تر است.

تی. کالین کمپبل، پروفیسور تغذیه در دانشگاه کورنل، رژیم های غذایی مردم در ایالات متحده و قسمت روستایی چین را با هم مقایسه کرده است. او مسیر عادات غذایی مردمی که در 100 روستای کوچک در چین زندگی می کردند را دنبال کرد. طبق پژوهش های کمپ بل، رژیم سنتی چینی فقط شامل 20 درصد غذای حیوانی می شود که خیلی کمتر از رژیم غذایی آمریکایی است.

رژیم فرانسوی

کروسان های ورقه ورقه شده، لنگ قورباغه که در کره شنا می کند، و موس شکلات: علیرغم رژیم غذایی غنی فرانسوی ها، آن ها عموما لاغر اندام تر از آمریکایی ها هستند. طبق پژوهش ها، حدود 10 درصد از فرانسوی ها خیلی چاق محسوب می شوند، در مقایسه با بیش از 30 درصد از آمریکایی ها که خیلی چاق هستند.

فرانسوی ها چگونه این کار را انجام می دهند؟ فرانسوی ها تمایل دارند که میان وعده کمتر بخورند و آهسته تر از غذایشان لذت ببرند که در کل منجر به خوردن غذای کمتری می شود.

الگوهای غذا خوردن فرانسوی ها سرخ های قابل توجهی نسبت به وضعیت سلامتی آن ها می دهد. یکی این است که آن ها به طور سنتی ناهار را سبک نمی خورند. در مطالعه ای که عادات غذا خوردن 50 کارگر در پاریس و بوستون را دنبال می کرد، شرکت کنندگان فرانسوی 60 درصد کالری روز خود را تا قبل از ساعت دو بعد از ظهر مصرف می کردند و بعدا یک شام کوچک می خوردند، بنابراین کمتر احتمال داشت که بعد از خوردن قسمت عمده کالری روزانه بخوابند. دوم، این مطالعه آشکار کرد که شرکت کنندگان فرانسوی میان وعده نمی خوردند. عموماً میان وعده غذایی است که یکبار یا دو بار بین وعده های غذایی مصرف می شود. آر. کرتیس الیسون، پروفیسور طب پیشگیری در دانشگاه بوستون می گوید: "فرانسوی ها کمتر از یک میان وعده در روز می خورند. این جا در ایالات متحده، ما حدود سه میان وعده در روز می خوریم."

رژیم مدیترانه ای

انسل کیز دانشمندی بود که تا 100 سالگی عمر کرد. وقتی که راز طول عمرش را از او پرسیدند، توضیح داد که یک وعده غذای شب او شامل ماهی روغن پخته شده که با آب لیمو و روغن زیتون مزه دار شده، بروکلی بخار پز شده و سیب زمینی های تنوری است.

این رژیم اصلتاً مدیترانه ای است و مناسب مردی است که اولین بار مزایای رژیم مدیترانه ای برای سلامتی را تبلیغ کرد. به عنوان یک دانشمند جوان، کیز نشان داد که در میان مردمی که در کشورهای زندگی می کردند که میوه ها و سبزیجات تازه فراوان هستند و روغن زیتون سخاوتمندانه جریان دارد یعنی یونان، جنوب ایتالیا، جنوب فرانسه، بخش هایی از شمال آفریقا، و خاورمیانه، بیماری های قلبی نادر است. در کشورهای که مردم بشقاب های خود را با گوشت گاو، پنیر، و غذاهای دیگری که چربی اشباع شده زیادی دارند پر می کنند، مثل ایالات متحده، بیماری قلبی دلیل عمده مرگ است.

کیز توضیح می دهد که رژیم مدیترانه ای اصیل که ساکنان روستایی جزیره کرت در یونان از آن استفاده می کردند "... تقریباً گیاهخواری بود، همراه با ماهی و مقدار خیلی کمی گوشت و غنی از سبزیجات تازه و میوه ها." مردمی که در کرت زندگی می کنند بیش از یک سوم کالری خود را از چربی ها، که بیشتر آن از روغن زیتون است می گیرند که غنی از اسیدهای چرب غیر اشباع شده است.

بنوشید، پلک بزنید و استراحت کنید

این روزها چشمان ما تحت فشار خیلی زیادی هستند چرا که کار با کامپیوتر، تماشای تلویزیون، رانندگی در شب، و حتی نور خورشید هر کدام خواسته های فوق العاده ای از آن دارند. در حال حاضر نور خورشید، مخصوصاً در تابستان یک دلیل آب مروارید محسوب می شود.

یان برگمنسون که یک بینایی سنج سوئدی است می گوید: "نازک شدن لایه اوزون به این معنی است که مقدار بیشتری اشعه فرابنفش با موج کوتاه دارد به زمین می رسد و این اشعه ها بزرگ ترین عامل خطر برای کدر کردن لنزهای چشم هستند."

اشعه فرابنفش خطر تغییر در قرنیه را افزایش می دهد و باعث تاری دید و در نهایت آب مروارید می شود. قرنیه پوسته خارجی کره چشم است. فقط با لنزهای ضد اشعه فرابنفش می توان از چشم در مقابل این اشعه ها محافظت کرد. با این وجود، چشم های ما با عینک های آفتابی که مد می شوند به اندازه کافی محافظت نمی شوند.

دکتر میرل بونت بینایی سنجی است که در پژوهش اخیر شرکت کرده است. او می گوید: "دید شب ضعیف و خستگی چشم به طور قابل ملاحظه ای متداول تر هستند و شکایت افراد بالای 40 سال از چشم دردهای جزئی افزایش زیادی داشته است." او می گوید که شش ماهیچه ای که هر چشم را کنترل می کنند بیش از 100000 بار در روز حرکت می کنند و این که همه باید ورزش دادن ماهیچه های چشم را یاد بگیرند و به آن ها اجازه استراحت دهند.

به طور سنتی فکر می کردند که نزدیک بینی یا دوربینی یک ویژگی ارثی است و عوامل محیطی بر آن ها تاثیری ندارند اما پژوهش های جدید این فرضیه را به چالش می کشد.

مطالعات اخیر نشان می دهند که تا 80 درصد بچه های مدرسه ای در ایالات متحده و اروپای غربی نزدیک بین هستند. پژوهشگران می گویند که سال ها تمرکز کردن روی کار دو بعدی از فاصله نزدیک باعث می شود که بیشتر بچه ها تا سن 10 سالگی حداقل کمی نزدیک بین شوند.

مشکلات مربوط به دید در شب که روی حدود 25 درصد از مردم تاثیر می گذارد هم به دلیل استفاده از کامپیوتر در حال افزایش است. استفاده از صفحه کامپیوتر به این معنی است که چشم

باید در یک میدان الکترومغناطیسی کار کند که باعث سخت تر کار کردن آن می شود و اشعه مادون قرمز این صفحه خستگی و فشار چشم را بیشتر می کند. تخمین می زنند که 25 تا 30 درصد مردم بیماری چشمی مثل مشکل دید در شب دارند که از خیره شدن به صفحه کامپیوتر حاصل می شود.

کار بصری که با تمرکز انجام می شود نیز سرعت پلک زدن را کند می کند. پلک زدن فرایندی است که کره چشم را با اشک می شوید و آن را نرم و لیز نگه می دارد. دکتر بونت می گوید که اکنون حداقل 15 درصد از مردم بنا به عادت به خشکی چشم مبتلا هستند. کارمندان دفتری در معرض این آسیب هستند چرا که گرمایش مرکزی و تهویه هوا درست مثل سیگار کشیدن آب بافت چشم را بیشتر می گیرند. مرطوب نگه داشتن چشم ها مزایای روان شناختی دارد چرا که چشمان خشک می توانند باعث احساس خستگی شما شوند.

دو درمان ساده برای خستگی و فشار چشم وجود دارد: نوشیدن آب بیشتر و پلک زدن بیشتر. خوان دوران رئیس بخش چشم پزشکی در بیمارستان کروس در بیلباوی اسپانیا توصیه می کند که هر ساعت یک دقیقه چشمان خود را ببندید تا چشم ها استراحت کرده و رطوبت خود را باز یابند. دکتر دوران می گوید: "تعداد فزاینده ای از افراد با مشکلی که آن را خستگی چشم می نامند پیش من می آیند و گاهی اوقات از حساسیت هم شکایت می کنند. اما علت مشکل آن ها اغلب خشکی چشم است." خشکی چشم ها آن ها را بیشتر مستعد عفونت هم می کند.

چطور به چشم های خود کمک کنید:

- وقتی که دارید کاری را از فاصله نزدیک انجام می دهید، گاهی اوقات چشم های خود را بالا بیاورید و روی اشیائی که در فاصله دور هستند تمرکز کنید.
- وقتی که با کامپیوتر کار می کنید، یک شئی سه بعدی روی کامپیوتر داشته باشید و به تناوب چشم های خود را با نگاه کردن به آن استراحت دهید.
- هر ساعت چشمان خود را ببندید و توی کف دست خود به آن ها استراحت دهید.
- به صفحه کامپیوتر یا کتاب زل نزنید. بیشتر پلک بزنید.
- استراحت کنید! استرس و خستگی تاثیری فوری بر چشمان شما دارند مخصوصا به این دلیل که باعث خشکی چشم می شوند.

تپه های آذربایجان راز زندگی طولانی را در خود دارند

از آن کوهی که الله وردی ایبادوف گله کوچک گوسفندان را در میان دریایی از گل های وحشی زرد، قرمز، و بنفش می چراند شما می توانید کیلومترها آن طرفتر را ببینید. منظره ای که از آمبرد در جنوب آذربایجان به سمت مرز ایران وجود دارد خارق العاده است اما آقای ایبادوف به ندرت نگاه دیگری به آن می اندازد.

چرا این طور می کند؟ او به مدت 100 سال تقریبا هر روز به اینجا آمده است. طبق گذرنامه آقای ایبادوف که با دقت از آن نگهداری شده، او که تاریخ تولدش تا زمانی که کودک نوپایی بوده ثبت نشده بود، حداقل 105 سال سن دارد. همسرش که دو سال پیش فوت کرد حتی از او مسن تر بود. آن ها در میان افراد زیادی قرار دارند که در این منطقه زیبای دورافتاده عمری به طور استثنایی طولانی دارند.

بزرگ ترین پسر آقای ایبادوف تازه 70 ساله شده است. او خیلی وقت پیش حساب تعداد نوه هایش را از دست داده است. او می گوید: "من الان یک پیرمرد هستم. من از گوسفندان مراقبت می کنم و هیزم برای زمستان آماده می کنم. من هنوز کاری برای انجام دادن دارم."

به نظر می رسد که یک عمر کار سخت و طاقت فرسا افراد اندکی را به یک گور زود هنگام در این منطقه می برد. دانشمندان اعتراف می کنند که ظاهرا باید چیزی در کوه های آذربایجان وجود داشته باشد که به مردم بومی آنجا یک زندگی طولانی تر و سالم تر از بیشتر افراد می دهد.

خانواده میری اسماعیلوف در دهکده کوچک تاتونی مطمئن شده اند که آن ها این راز را می دانند. آقای اسماعیلوف 110 سال دارد و نتیجه او چهار ساله است. یک چیز مایه مباهات همگی آن هاست: هرگز هیچ کدام به دکتر مراجعه نکرده اند. المیرا دختر آقای اسماعیلوف این طور توضیح می دهد: "صدها گیاه در کوهستان وجود دارند و ما از همه آن ها در آشپزی و برای دارو استفاده می کنیم. ما می دانیم که این گیاهان دقیقا چه کاری می توانند انجام دهند. ما دکتر خودمان هستیم."

یک گیاه برای فشار خون بالا وجود دارد، گیاه دیگر برای سنگ کلیه است و گیاه سومی برای سرفه خشک. این گیاهان از دامنه هایی که دهکده را احاطه کرده اند با دقت جمع آوری شده اند.

کارشناسان آکادمی علوم آذربایجان عقیده دارند که ممکن است وجود این گیاهان بخشی از پاسخ به پرسش راز طول عمر باشد. آن ها سال هاست که در مورد عمر طولانی در این منطقه تحقیق می کنند. این تحقیق یک پروژه مشترک نادر آمریکایی-شوروی بود که در سال های 1980 شروع شد، اما دیگر بودجه ای به این مطالعات داده نمی شود.

دانشمندان آذربایجانی یک نوع زعفران که منحصر به کوه های جنوبی است را جدا کرده اند و به نظر می رسد که این زعفران طول عمر را افزایش می دهد. یک گیاه دیگر که به خمیر تبدیل می شود، میزان شیرینی که حیوانات قادرند تولید کنند را به طور قابل ملاحظه ای افزایش می دهد. چنگیز قاسمف که یکی از دانشمندان این آکادمی است می گوید: "الان ما باید این گیاهان را از نظر بالینی آزمایش کنیم (بررسی کنیم) تا متوجه شویم که کدام مواد در این گیاهان این اثر را دارند."

نظریه ای که مردم بومی به عنوان یک استعداد ژنتیکی برای داشتن عمر طولانی آن را بسط داده اند نیز توسط مطالعه گروهی از مهاجران روس که نیاکان آن ها 200 سال پیش به قفقاز تبعید شدند تقویت شده است. طول عمر روس ها خیلی کوتاه تر از طول عمر مردم بومی نواحی کوهستان است - هر چند که از طول عمر نیاکانشان که در ناحیه مرکزی روسیه جا ماندند آشکارا طولانی تر است. پروفیسور قاسمف گفت: "من عقیده دارم که در طول دهه ها، شرایط محلی تاثیر مثبتی بر افراد تازه وارد جدید داشته است. این شرایط به آهستگی به نسل های دیگر منتقل شده است."

اما آقای اسماعیلوف که عصای محکم چوبی اش را سفت گرفته آن قدر زندگی کرده که دیگر بیش از حد هیجان زده نمی شود. او با بی اعتنایی شانه بالا انداخت: "رازی وجود ندارد. من از گله گاوها مراقبت می کنم و خوب غذا می خورم. زندگی ادامه دارد."