

прямо там штаб свой на стройке. Звонит министру вооружения напрямую. А Амосов был уже зам. начальника Военно-медицинской академии по хирургии и травмам. И ему отвечают: «Что вас беспокоит и что вам нужно?» «А мне нужно повышение этажности до десяти этажей, а может до одиннадцати». «Так, подождите у телефона». И я слышу это всё по громкой связи. Министр звонит в Госстрой и говорит: «Значит, вам нужна моя просьба, или чтобы вам позвонило первое лицо государства? Чтобы отменить все нормы санитарные, а были соблюдены только медицинские нормы и пожарные. Остальное я беру на себя». Там какое-то бульканье, потом: «Добро, разрешаю». Я говорю: «Но мне этого не достаточно, для комиссии нужны будут ещё и документы». «Пиши документ, я его подпишу в Москве». Всё было сделано, построено. Он был очень доволен. Я туда ходил как на работу - шесть, а

иногда и семь раз в неделю и получилось то, что надо.

И вот приёмная комиссия. Длинный стол в конференц-зале. Там ещё и конференц-зал был, потому что без конференции вообще нет никакой координации работы отделений, невозможно руководить, вызывая по очереди одного за другим. А нужно, чтобы все знали, что кому поручено, чтобы не ставить друг другу препятствий. Он был очень энергичный руководитель, который всё понимал и всё делал. И без конца он оперировал. Последнюю операцию делал за две недели до своей смерти. А умер он в 88 лет.

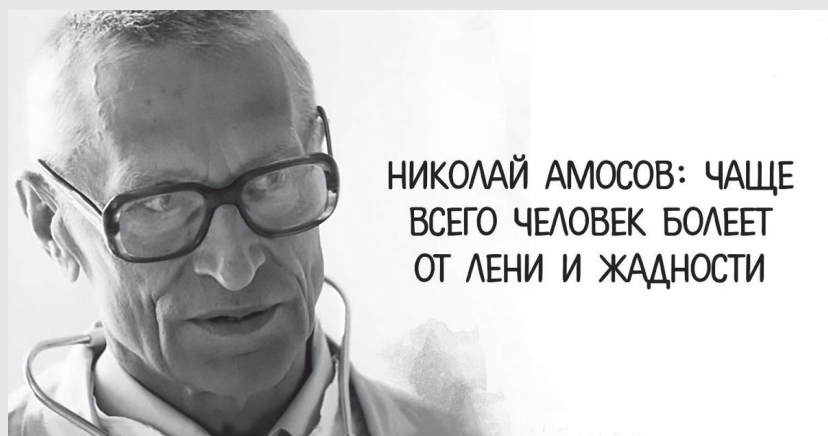
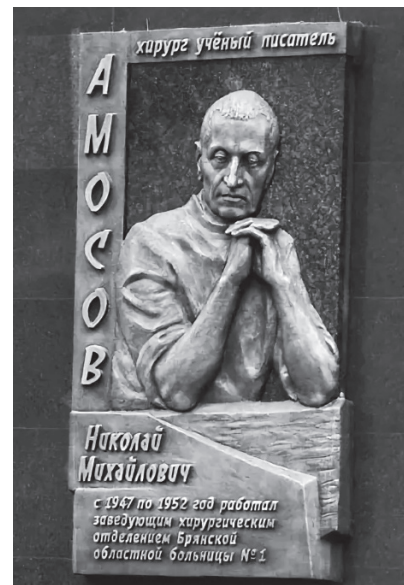
И вот он сидит в торце стола, я от него на расстоянии четырёх человек. Тут управляющий трестом и комбинатами всякими, высокими инстанциями, парткомы, исткомы - всё-всё вот это вот огромное сидит. Он произнёс очень красивую речь, поблагодарил всех строителей, по-

благодарил всех участников этого процесса. Поднял тост. Все чокнулись за приёмку объекта. Он говорит: «Наливайте мне ещё на один тост. Вы знаете, что ничего бы этого не было, если бы не один человек, который осуществил мою мечту и все мои требования не только на бумаге, но в натуре. Это главный инженер проекта Юрий Оттович Вебер. Давайте выпьем за него». И все дружно за меня чокнулись. А он встал с места, обошёл, обнял меня, чокнулся со мной и шепнул: «Не мытьём, так катаньем». Меня это потрясло. И потом, когда уже начались застольные беседы, я к нему подошёл, и спрашиваю: «Николай Михайлович, вы что, помните меня, что ли?» «Я понял, что, если вам тётка не дала стать доктором, то вы стали архитектором медицины. Поздравляю!» И приобрёл меня. Вот такие бывают люди.

Наконец, совсем недавно был открыт памятник Николаю Михай-

ловичу Амосову недалеко от Первого медицинского института. Я, правда, в это время болел, но, когда поправился, я пришёл и возложил цветы, поманул его. Царствие ему Небесное.

С.Ю.Вебером
беседовала Ирина Кузина



Николай Михайлович Амосов (19 декабря 1913, село Ольхово Новгородская губерния — 12 декабря 2002, Киев) — советский и украинский учёный-медик, торакальный хирург, кибернетик, писатель.

Автор новаторских методик в кардиологии и торакальной хирургии, автор системного подхода к здоровью («метод ограничений и нагрузок»), дискуссионных работ по геронтологии, проблемам искусственного интеллекта и рационального планирования общественной жизни («социальной инженерии»).

Семь советов от гениального врача Николая Амосова:

1. Не надейтесь, что врачи сделают вас здоровым.

Они могут спасти жизнь, даже вылечить болезнь, но лишь подведут к старту, а дальше — чтобы жить надежно — полагайтесь на себя. Я никак не преуменьшаю могущество медицины, поскольку служу ей всю жизнь. Но также знаю толк в здоровье — теоретически и практически. По этому поводу похваляю: уже полтора года провожу эксперимент на себе — физкультура с гантелями и бег.

2. Врачи лечат болезни, а здоровье нужно добывать самому.

Потому что здоровье — это «резервные мощности» органов, всей нашей физиологии. Они необходимы, чтобы поддерживать нормальные функциональные показатели — в покое и при нагрузках — физических и психических, а также, чтобы не заболеть, а заболев, по возможности — не умереть. К примеру, чтобы кровяное давление и пульс не повышались больше, чем в полтора раза при упражнениях или беге, а неизбежная одышка быстро успокаивалась. Чтобы не бояться сквозняка, а простуды быстро проходили без лекарств, сами собой. И вообще, чтобы хорошо работалось, спалось, «елось и пилося».

Так вот — эти «мощности» лекарствами не добываются. Только тренировкой, упражнениями, нагрузками. И — работой, терпением к холоду, жаре, голоду, утомлению.

3. Что такое болезни, чувствует каждый: досадное расстройство различных функций, мешающее ощущать счастье и даже жить. Причины тоже известны: внешние «вредности» (инфекция, экология, общественные потрясения), собственное неразумное поведение. Иногда — врожденные дефекты.

Утверждаю: природа человека прочна. По крайней мере, у большинства людей. Правда, мелкие болезни неизбежны, но серьезные чаще всего — от неразумности образа жизни: снижение резервов в результате детренированности. Внешние условия, бедность, стрессы — на втором месте.

4. Тренировка резервов должна быть разумной.

Это значит постепенная, но упорная. Если сказать о сути тренировки — то это режим ограничений и нагрузок (РОН). Это мой конёк. Впрочем, ничего оригинального я не придумал.

Три главных пункта:

Первый — еда с минимумом жиров, 300 г овощей и фруктов ежедневно, и чтобы вес не поднимался выше цифры (рост минус 100) килограмм.

Второй — физкультура. Тут дело посложнее. Она всем нужна, а детям и старикам — особенно. Поскольку теперь на работе почти никто физически не напрягается, то, по идее, для приличного здоровья нужно бы заниматься по часу в день каждому. Но нет для этого характера у человека. Поэтому — хотя бы 20 — 30 минут гимнастики, это примерно 1000 движений, лучше с гантелями по 2 — 5 кг. Советую упражняться перед телевизором, когда «Новости» показывают, чтобы время экономить. В качестве добавления к физкультуре желательно выделять участок для ходьбы, по пути на работу и обратно, по одному километру. Полезно, и нервы сохраняет, учитывая плохой транспорт. О беге трусцой я уже не говорю — нереально. Но — полезно.

Третий пункт, пожалуй, самый трудный: управление психикой. «Учитесь властвовать собой». Но, ох, как это трудно! Рецептов много, вплоть до медитации, описывать не буду. Сам пользуюсь простым приемом: когда большой накал и выделилось много адреналина, фиксирую внимание на ритмичном редком дыхании и пытаюсь расслабить мышцы. Самое хорошее в такие моменты — сделать энергичную гимнастику, но ведь обстановка обычно не позволяет. Но все равно, как только позволит — работайте. Избыток адреналина сжигается при физкультуре, и таким путём сосуды и органы спасаются от спазмов. У животных стрессы разрешаются бегством или дракой, а человеку это не позволено.

5. Интересный вопрос: почему люди так часто болеют?

Думаю, что 90% людей, если бы они соблюдали правильный образ жизни, были бы здоровыми. Но, к сожалению, режим требует напряженной воли. А силы воли у человека мало... Современное официальное лечение осуществляется методом «Подбора-Перебора» гипотензивных средств, которых не один десяток, и которые затем надо принимать всю (!) жизнь.

6. И ещё: в мире много, очень много плохих врачей.

Не могу огульно заявить: «все врачи плохие». Много хороших, но и плохих — тоже. Доказательства? Спросите, что они читают и что умеют. Читают — из практиков — единицы. Умеют — более или менее — врачи хирургического профиля. Потому что им без рукоделья просто нельзя врачевать. Терапевты искренне считают, что им ничего не нужно уметь — ни анализ сделать, ни на рентгене посмотреть, ни плевру пунктировать. Есть, мол, для этого узкие специалисты. А мы, мол, общие врачи. Вот так.

И под конец. Есть много заблуждений в медицинской науке. Часто это зависит от неправильной оценки статистических данных. Например, на ваш взгляд, в чем причина «разрастания», «увеличения» рака? В мире нет никакого особенного увеличения количества раковых больных (кроме рака лёгких). Более того, случаи заболевания раком желудка даже уменьшились. Как занимал рак второе или третье место в причинах смертности — так и занимает. Но мало кто учитывает, что продолжительность жизни за последние полвека возросла, а раком чаще всего болеют люди старшего возраста.

Николай Амосов