

ГУРТОВЦЕВ А.Л.

ОТКРЫТОЕ СЕРДЦЕ

*Философия спортивной
жизни и здоровья*



2006

ГУРТОВЦЕВ А.Л.

ОТКРЫТОЕ СЕРДЦЕ

*Исповедь бывшего
баскетболиста,*

или

*философия спортивной
жизни и здоровья*

Минск

Интернет-издание

2006

ГУРТОВЦЕВ А.Л.

ОТКРЫТОЕ СЕРДЦЕ

Исповедь бывшего баскетболиста,

или

философия спортивной жизни и здоровья

"Меру во всем соблюдай"

Древнегреческий поэт Гесиод, 8 век до н.э.

1. Начало

"Начало - это всегда продолжение чего-то "

Автор

Мне повезло: я родился после второй мировой войны, в полуразрушенной, но по-прежнему живой Белоруссии (БССР – Белорусская Советская Социалистическая Республика, с июля 1991 г.- Республика Беларусь), в ее столице, в Минске, 1 мая 1948 года, сразу же по окончании первомайской демонстрации, в два часа пополудни. Я был вторым, поздним ребенком у своей матери, рожденным ею на сороковом году жизни вне официального брака. Про таких пацанов тогда говорили "байстрюк" (*по-западному "бастард"*). Только через три года после моего рождения родители оформили свои отношения, и я превратился в законнорожденного ребенка. От первого брака матери, разрушенного войной, у ней сохранилась дочь - моя единоутробная сестра Алла, которую в трехмесячном возрасте в июне 1941 года мать вынесла на руках из горящего Минска, убегая от войны на свою родину, в село Елионка под Стародубом в Брянской области России. А у отца моего я стал вторым сыном, заменившим ему всю первую семью - жену, трехлетнюю дочь и восьмилетнего сына, погибших в начале войны под немецкой бомбежкой поезда, в котором они эвакуировались из Минска в тыл фронта. Так я стал Аркадиком номер два, призванным прожить жизнь за двоих: за себя и другого Аркадика, моего погибшего в самом начале жизни брата, так и не узнавшего, для чего, собственно, он появился на свет в этот прекрасный и одновременно страшный мир. Путь познания за него и себя мне пришлось проделать одному.

Родители мои были учителями, отдававшими все свои силы школе, воспитанию и образованию других детей. Поэтому большую часть времени я был предоставлен сам себе. Для меня начало жизни запомнилось большой корзиной, в которой я проводил большую часть времени, болтаясь под потолком убогой дощатой хибарки отца, расположенной на ул. Мясникова рядом с двенадцатой школой, где трудились мои родители. За мной, пока они были на работе, присматривала соседка тетя Аня - прекрасной души человек. А родители были на работе с утра до вечера, так как в Минске во время войны уцелело только несколько школ, в том числе и двенадцатая, и, конечно же, эти школы использовались для учебы военного и послевоенного поколения детей на "полную катушку" (*а в вечернее время в этих же школах доучивались и те, уже взрослые дяди и тети, чью учебу прервала жестокая война*). Позже, поскольку моя мать была одно время директором, а потом завучем школы, нам предоставили квартиру на первом этаже школы. Еще несколько сотрудников жили на других этажах. Поэтому первые свои четыре класса школы мне было посещать весьма удобно - достаточно было подняться в класс с первого этажа на второй.

Постоянная занятость моих родителей и их увлеченность своим делом на протяжении всего их сорокалетнего учительского труда - мать моя преподавала историю, позже обществоведение, а отец - физику, химию, электротехнику, астрономию, - привела к тому, что я рос общественным ребенком. Детские ясли, детский сад, а позже ежегодные пионерские лагеря по 2-3 смены подряд (*родителям, как педагогам, было проще достать путевки в эти лагеря, чем другим желающим*) - вот путь моей детской жизни. Сверстники, начиная с детского сада, дразнили меня за большой рост "рыба кит". Действительно, я и на свет появился не маленьким, и рос не по дням, а по часам, прибавляя в росте в отдельные годы по 12-15 см. На уроках физкультуры и на пионерских линейках мне приходилось всегда быть правогофланговым. В 16 лет, мать, заподозрив что-то неладное с моим непрекращающимся ростом, отвела меня к специалистам для исследования такой аномалии. Но медики, сделав рентгеновский снимок гипофиза, успокоили родителей - со мной, мол, все в порядке.

Я обычно донашивал обувь своего отца, но в пятом классе размер моей ноги стал 45, и обувь отца стала мне мала. С тех пор для меня начались бесконечные проблемы с обувью, одеждой, кроватями, дверными косяками, стульями, которые не исчезли и по сей день. Мне непросто найти обувь 49-го размера и одежду для двухметрового атлетически сложенного человека с длинными руками: рукава рубашек, курток, костюмов постоянно оказываются почему-то короткими. В институте, качаясь на стульях, я не раз оказывался на полу, стулья разлетались вдреизг, студенты принимались хохотать, а я под укоризненным взглядом преподавателя брел за новым стулом. В гостиницах подо мною ломались кровати: когда во сне, пытаясь вначале напрячь, а затем расслабить мышцы, я непроизвольно вытягивал ноги, кроватные деревянные стенки в ногах отламывались, а я посреди ночи оказывался на полу. Здесь точно было уже не до смеха. А дверные косяки? Сколько раз мне приходилось мысленно "посылать в дальние края" строителей, которые не могли эти косяки сделать ну хоть чуточку повыше, чем положено по проекту, - ведь от их добросовестности порой было очень больно моей голове. В конце концов, я пришел к выводу, что советское общество не любит высоких людей и полностью ориентируется на средний стандарт во всем. Если же ты отличаешься от этого стандарта в ту или иную сторону, то это уже твоя личная проблема. Похоже, что нынешнее, постсоветское общество начинает обращать внимание на нужды различных людей. По крайней мере, в некоторых гостиницах появились кровати без спинок, а стулья стали делать из металла. Это обнадеживает.

С малых лет во мне проявились и как-то ужились друг с другом два, на первый взгляд, казалось, противоречивые качества: тяга к движению, активной физической жизни и всепоглощающая страсть к чтению. Первое выражалось в том, что я днями гонял с местными ребятами мяч во дворе школы, благо двор представлял собой замкнутое пространство, ограниченное с одной стороны школой и забором, а с другой - длинной полосой дощатых барачков, в которых и жили мои приятели (*теперь от той "экзотики" не осталось и следа*), играл с ними в "тюху", казаков-разбойников и делал жестокие, с побиванием камнями, набеги на детей смотрителей тюрьмы, живших в отдельном семейном доме рядом со своей "работой-кормилицей". Замок-тюрьма ("Володарка") и сейчас возвышается на ул. Володарского на бывшей "мебельной" горке (*когда-то на ней, рядом с замком стоял мебельный магазин, потом он превратился в пункт приема стеклотары, затем вообще был снесен и на его месте возведено многоэтажное здание информационно-аналитического центра МВД, но название этого места - мебельная горка - сохранилось для старожилков на десятилетия*). Другим любимым занятием пацанов в те годы была оглушительная пальба из самопалов, сделанных из подручных металлических трубок и спичек, а также изучение реакции водителей и пассажиров трамваев, ходивших в те годы по ул. Мясникова, на наши "диверсии" - взрывы капсулей от охотничьих патронов, которые мы, как партизаны, заранее, до появления транспорта, выкладывали рядком на рельсах. Паника среди пассажиров доставляла нам удовольствие. Сейчас, конечно, такие игры были бы квалифицированы как

терроризм, но тогда, в послевоенные годы они были привычным развлечением не избалованных обществом детей.

Второе качество - тяга к чтению - проявлялось в том, что, вне уроков и дворовых игр, все остальное время я посвящал чтению. Мои родители имели скромную библиотечку исторических романов, а наш сосед дядя Антусь - сын тети Ани, присматривавшей в детстве за мной, учитель-географ, обладал шикарной по тем временам библиотекой географической и приключенческой литературы, которую я периодически у него и спрашивал. Василий Ян, Александр Беляев, Жюль Верн, Майн Рид - их романы я читал запоем, используя для этого и ночное время. Поскольку родители требовали от меня строгого исполнения режима сна, то мне приходилось ловчить, делая вид, что я сплю, а на самом деле читая книги с фонариком под одеялом. Такой метод, как я понял гораздо позднее, порядком подпортил мое зрение: школу я как-то проскочил без очков, но на первом же курсе института был вынужден их надеть. Не мог я оторваться и от книг про животных: 5-томное издание "Жизнь животных" немецкого натуралиста Альфреда Брема заворожило меня. Позднее, в школьном кружке юннатов мне приходилось ухаживать за животными и даже делать некоторые простейшие операции, исследуя, например, работу сердца лягушки. Остатки этого увлечения нашли отражение в многолетнем коллекционировании мною марок по теме фауны и флоры.

Но особенно я зачитывался легендами и мифами Древней Греции. Великолепная книга советского историка Н.А.Куна "Что рассказывали древние греки о своих богах и героях", изданная в 1937 году (*пожелтевшая от времени, она до сих пор стоит на полке в моей библиотеке*) открыла мне этот удивительный и прекрасный мир античности. Гомер и его герои - Зевс, Гера, Афина, Афродита, Артемида, Арес, Ясон, Медея, Ахилл, Одиссей, Эдип, Геракл, Прометей и другие - навсегда вошли в мою жизнь. Уже позже, глубоко изучая греческую философию, культуру, науку, я понял, что практически вся европейская цивилизация вышла оттуда, из Древней Греции. Мы пользуемся их терминологией, их идеями, их сюжетами, их достижениями, причем не намного уйдя от них вперед. Их знания, усвоенные позже, с одной стороны, римлянами, а с другой стороны, арабами, разошлись по всему миру.

Разве сейчас мы стали ближе к истине, чем они? Да, мы больше знаем и умеем, но наше фрагментарное и детальное знание, возможно, стало менее цельным и гармоничным, и уж точно оно приносит нам меньше радости, чем тогдашнее их знание приносило им. Цельное системное восприятие мира, единство макро- и микрокосмоса, гармония духа и тела, стремление к физическому совершенству и красоте - где сейчас воплощены эти древнегреческие идеалы? Угрюмое христианство, пришедшее на смену жизнерадостному греческому язычеству, до основания разрушило не только тысячи великолепных храмов, статуй и картин величайших мастеров древности, но и похоронило на две тысячи лет здоровый дух античности. Стяжательство и нажива правят современным христианским и нехристианским миром, а дисгармония, борьба "всех со всеми" стала главным направлением развития современной цивилизации. Так чем же нам гордиться?

"Ничего сверх меры"

Афинский мудрец Солон, 7 век до н.э.

2. Поиск пути

"In motu vita est - "в движении жизнь"

Древнее латинское изречение

Быстрота Ахилла, совершенство Аполлона, мощь Геракла, разум Прометея - вот те качества, которые влекли меня к себе, как магнит, заставляя задуматься об организации своей собственной молодой жизни. Я хотел хоть в чем-то походить на них, хотел достичь, как они, гармонии духа и тела, найти смысл в жизни, ответить на тот извечный вопрос,

который, возможно, лучше других, через полторы тысячи лет после греков, сформулировал в своих рубаи Омар Хайям: *"Приход наш и уход загадочны, - их цели Все мудрецы земли осмыслит не сумели. Где круга этого начало, где конец, Откуда мы пришли, куда уйдем отселе?"*. И его же безрадостный, но мудрый ответ: *"Мы уйдем без следа - ни имен, ни примет, Этот мир простоит еще тысячи лет. Нас и раньше тут не было - после не будет: Ни уцерб, ни пользы от этого нет"*. Горькая истина. Но лучше она, чем фальшь и ложь всевозможных религий, порабащающих слабые людские души. Тем не менее, каждый человек должен самостоятельно искать и находить свой собственный ответ на поставленный выше вопрос. Для себя я тогда, будучи во втором классе школы и помня знаменитый греческий афоризм *"В здоровом теле - здоровый дух"*, решил, что надо в первую очередь заняться тренировкой тела. Но где и как? Опыта у меня, кроме дворовых игр, не было никакого.

Кто-то из моих приятелей записался в 1956 году в секцию большого тенниса на стадионе ручных игр "Спартак", который в те времена находился по соседству со стадионом "Динамо". Его примеру последовал и я. Так я оказался в учениках у известного впоследствии тренера Марата Зверева, воспитавшего не одного мастера спорта и, в первую очередь, видную теннисистку, свою дочь Наташу. Я добросовестно "отстучал" у Зверева два года, "поставил" прием и удар мяча, освоил перемещения на корте и достиг какого-то прогресса, ибо, когда решил, что этот вид спорта "не мой", и сказал тренеру об уходе, тот страшно разозлился: он, видимо, имел на меня определенные виды. Ведь только сравнительно недавно в большом теннисе появились двухметровые гиганты, а в те годы на кортах превалировали малорослые игроки. Мне с моими длинными ногами и руками было сподручно вытягивать любой трудный мяч и, думаю, что если бы я остался в теннисе, то смог бы стать неплохим игроком. По крайней мере, те, у кого я выигрывал на тренировках, стали мастерами спорта через несколько лет. Но теннис, как я осознал уже гораздо позже, отягощал меня своей занудностью и однообразием движений: бей "до посинения" ракеткой по мячу с одной и той же руки, меняя только сторону удара и направление мяча. Такая функция не способствует гармоничному развитию тела: не даром сам тренер (*не в обиду сказано этому замечательному человеку*), а потом и его сын, тоже мастер, заимели на всю жизнь деформированный позвоночник с постоянно приподнятым правым, "бьющим" плечом. Я же искал вид спорта, который сделает меня гармонично физически развитым человеком.

Если бы меня сейчас спросили, какой вид спорта я порекомендовал бы молодому человеку для сбалансированного развития его тела и психики, то с высоты накопленного разнообразного опыта я бы без колебания ответил: восточные единоборства, или кэмпо, кунфу. Не столь важна их конкретная разновидность - карате, айкидо, дзюдо, ниндзюцу, ушу, тэквондо и т.п. (*хотя эти виды и конкурируют друг с другом, рекламируя свои особые преимущества, но я скажу, что побеждает не та или иная школа или стиль, а мастер, овладевший стилем и приспособивший его под свои индивидуальные особенности*). Важно то, что, даваемая этими стилями разносторонняя подготовка, воспитывает устойчивость психики, развивает концентрацию духа, быструю реакцию, волю, силу, выносливость, гибкость и ловкость, дает хорошую нагрузку на сердечно-сосудистую систему, прорабатывает все суставы, связки и мышцы. В мое время таких видов физической культуры у нас в стране не было, и с ними я смог практически ознакомиться, к сожалению, только на 43-м году жизни, отдав занятиям карате-до в зрелом возрасте три года жизни (*в группе тренировавшейся молодежи я был единственным "пожилым"*). Кстати, эта физическая культура позволяет плодотворно заниматься ею, в отличие от большинства европейских видов спорта, до глубокой старости: многие мастера демонстрировали свое неувядающее искусство в почтительном возрасте 70-80 лет. В свои 58 лет я постоянно использую в домашних тренировках элементы карате и йоги. А однажды, когда ко мне зимой на улице назойливо пристал какой-то подвыпивший зэк, быстро и точно выполненный мной в его подбородок прием карате - тэтцуи учи йоко - за секунду уложил его на снег. Я сам был

несказанно удивлен такой эффективностью приема, хотя моя рука потом и побаливала целую неделю.

Но вернемся, читатель, к моей истории. После неудачного опыта в большом теннисе у меня получился крен в сторону интеллектуального вида спорта: я стал в 10-летнем возрасте заниматься шахматами во Дворце пионеров у известного шахматного мастера Сагаловича, прекрасного педагога и человека. Он мне запомнился своей привычкой напевать во время обучения революционные песни. Одна из них, его любимая песня про Щорса (помните: *"голова обвязана, кровь на рукаве, след кровавый стелется по сырой земле...Хлопцы, чьи вы будете и откуда путь, кто под красным знаменем раненный идет?..."*) до сих пор мне помнится так, как будто я слышал ее от него не 50 лет назад, а вчера.

В шахматы научил играть меня отец, и я почувствовал к ним вкус тогда, когда стал частенько обыгрывать его и своих товарищей. Потом я стал читать шахматную литературу, изучать этюды и партии мастеров. Был 1958 год - расцвет советских шахмат, в воздухе, как говорится, носился очередной лозунг дня: *"Все - в шахматы!"*. На весь свет гремело имя шестого чемпиона мира по шахматам Михаила Ботвинника (*кстати, много позже мне довелось слушать его интересную лекцию по компьютерным шахматным программам, с которой он, будучи уже доктором технических наук, приехал в Ригу и выступал в Институте электроники и вычислительной техники, в котором я тогда работал*), в стране впервые начал издаваться под редакцией Михаила Таля, международного гроссмейстера и будущего, восьмого чемпиона мира, еженедельник "Шахматы". Я, видимо, под влиянием этой всеобщей шахматной эйфории и оказался в шахматном кружке. И здесь я также добросовестно отработал два года, участвуя в соревнованиях и заработав то ли первый юношеский, то ли второй взрослый (не помню) разряд. В компании со мной начинал шахматную учебу в кружке и будущий известный белорусский гроссмейстер Виктор Купрейчик. Порой мы сражались с ним за одной доской, и мне иногда удавалось оказать ему достойное сопротивление. Он уже тогда отличался среди всех своей преданностью шахматам и любовью к шахматной литературе, неизменно появляясь на занятиях с еженедельником Талья под мышкой. Но шахматы мне надоели точно так же, как и теннис: мне стало жалко тратить на них свое время. Отец в ту пору укоризненно выговаривал мне: *"Ты многое начинаешь, но ничего не доводишь до конца"*. Что ж, он был прав. Я был на распутье. Мой выбор был все еще впереди.

На пути окончательного определения своего направления в спорте я преодолел еще два месячных увлечения: классической борьбой и боксом. В первом случае борцы летом уехали куда-то на сборы, и я потерял их след, а во втором случае, когда однажды я заявился домой с тренировки с разбитым носом, мать устроила мне скандал, и категорически запретила заниматься этим видом спорта. Возможно, она поняла, что моя голова создана не для того, чтобы по ней бить, как по груше, а для каких-то более высоких и гуманных целей. В конечном итоге, я остался ей благодарен за этот запрет.

Однажды, когда я учился в пятом классе и мне было уже 12 лет, в школу пришел тренер по легкой атлетике и отобрал в легкоатлетическую секцию, работавшую на стадионе "Динамо", среди прочих мальчиков и меня. Так я стал легкоатлетом. Мои дисциплины были: прыжки в длину и высоту, а также толкание ядра (*примечательно, что именно во время тренировки по толканию ядра на школьном дворе в весенний солнечный день 12 апреля 1961 г. я услышал из уличного репродуктора сногшибательную новость о полете в космос Ю.А.Гагарина*). Я и здесь не снискал особых лавров: для прыжков я оказался тяжеловат (*успех в прыжках приходит только "летающим" мальчикам с легкой костью, а не с такой широкой и тяжелой, как у меня*), а для ядра - слишком слабоват, так как со штангой и гантелями я тогда еще не дружил. Лучшие результаты в тот трехлетний тренировочный период составили у меня всего около 5 м в прыжках в длину, 1 м 40 см - в высоту и 7 м 40 см в толкании 6-килограммового ядра. Средненькие результаты (*уже в более зрелом возрасте я толкал ядро на 14 м*). Легкая атлетика окончилась для меня так же неожиданно, как и

началась, с приходом в школу тренера по баскетболу Владимира Цегойко (*он рано умер от менингита, опрометчиво, после купания в Минском море, поехав в открытой машине с не покрытой мокрой головой, что лишний раз должно напомнить умному человеку, насколько бывают опасны для здоровья случайные, скоропалительные и непродуманные решения*), который сразу же из группы подростков выделил долговязого парня, то есть меня. Баскетбол в республике всегда испытывал дефицит высокорослых парней, а в те годы особенно. Я помню, что федерация баскетбола разработала даже специальную программу поиска "гулливеров" по всей стране. Так, в несколько запоздалом для начала баскетбольной карьеры 15-летнем возрасте, в 1963 году, началась моя, на этот раз уже достаточно длительная и более или менее успешная любительская практика в баскетболе. Из секции легкой атлетики тренер отпустил меня в баскетбол хотя и с легким сожалением, но без шума, пожелав успеха на новом поприще.

Я сразу почувствовал, что баскетбол - это мой вид спорта: во-первых, у меня изначально были преимущества в росте перед моими соперниками и, во-вторых, моя предыдущая разносторонняя спортивная подготовка позволили мне быстро освоить азы баскетбола - уже через несколько месяцев я успешно участвовал в юношеских соревнованиях и быстро пошел в гору. На Всесоюзной спартакиаде школьников, проходившей в 1965 году в Минске, сборная команда республики по баскетболу, в которой я был уже основным центровым игроком, прошла в финал и впервые заняла почетное 5-е место. Мое амплуа центрального не менялось почти на протяжении всей моей 28-летней баскетбольной практики, закончившейся для меня в возрасте 50 лет, в 1998 году, последними играми за сборную ветеранов республики. За эти годы мне пришлось сыграть более тысячи матчей различного уровня, начиная от уровня организации, клуба и заканчивая чемпионатами республиканских и всесоюзных спортивных обществ, чемпионатами и спартакиадами республик (*Беларуси, Латвии*), СССР и международными турнирами. В играх на чемпионатах СССР мне было присвоено звание кандидата в мастера спорта. Мой скромный спортивный архив содержит более 50 дипломов и грамот, а также два десятка медалей различного достоинства.

*"Безмерность - зло, умеренность - благо"
Милетский мудрец Фалес, 7 век до н.э.*

3. Большой спорт

*"Citius, altius, fortius - "Быстрее, выше, сильнее"
Олимпийский девиз*

В те годы в стране, в отличие от нынешних, было много детских спортивных школ и спортивных обществ, поддерживавших развитие не только большого, но и массового спорта. Достаточно вспомнить такие общества, как студенческий "Буревестник", сельский "Урожай", промышленное "Красное знамя", транспортный "Локомотив", милицейское "Динамо", учебное "Трудовые резервы" и "Спартак". Все они ежегодно проводили свои республиканские и всесоюзные чемпионаты, кубки, юбилейные турниры и матчи. У школьников и взрослых были широкие возможности бесплатных занятий физкультурой и спортом. Тренировочным процессом и соревнованиями были охвачены широкие слои населения. Мой пример лишь подтверждает это правило.

К сожалению, та атмосфера буйства большого и массового спорта ушла в прошлое. Система детских спортивных школ и спортивных обществ была постепенно разрушена под давлением проблем в экономике и недопонимания со стороны правителей важности сохранения спортивных структур для здоровья нации. Люди постепенно утратили свободный доступ и интерес к массовому спорту и физической культуре. Сейчас никто уже не ставит задачу об их восстановлении и развитии, средства выделяются только для спортивной элиты, способной побеждать на международных турнирах и чемпионатах. И что мы имеем в

результате? Массовые алкоголизм и наркоманию, особенно среди молодежи, растущую преступность, духовную и физическую деградацию широких слоев населения, низкую среднюю продолжительность жизни, особенно среди мужчин, разгул сердечно-сосудистых заболеваний, порождающих более 50 процентов всех смертей. Я не буду приводить здесь шоковых цифр, оставлю их на "десерт".

Вернемся, однако, читатель, к моей спортивной истории. Моя длительная баскетбольная карьера прерывалась за три десятилетия дважды. В первый раз - после окончания в 1970 году (*с красным дипломом и самым высоким баллом на курсе, что, вообще говоря, не характерно для спортсменов*) Минского радиотехнического института. Все пять лет учебы я играл за свой вуз, который стал благодаря ректору Ковалеву Ивану Сидоровичу - прекрасному человеку, крупному ученому и фанату спорта - базой сборной республики по баскетболу. Мне предстояло после окончания института оставить команду мастеров, уехать по семейным обстоятельствам в Латвию, в Ригу и начать там новую жизнь, в том числе и спортивную. В преддверии этого шага я решил отложить на время баскетбол и попробовать себя с нуля в легкой атлетике, в метании диска. Мне мерещились лавры четырехкратного олимпийского чемпиона Альфреда Ортера и его соперника Джона Сильвестра, метнувшего 2-килограммовый диск за 70 м.

До отъезда я год тренировался в парке Челюскинцев на стадионе Института физкультуры в секции метателей. Аналогичные тренировки продолжались у меня еще три года в Риге после переезда туда. Я много работал над силой, используя для этого штангу. В отдельных тренировках мне переходилось "перетаскивать" более 20 тонн железа. Я приседал с весом 190 кг, делал жим лежа 130 кг, толкал 120 кг и вырывал 95 кг. Я накачал массу тела, увеличив ее со 110 кг до 126 кг, но результаты росли медленно и фактически застыли на уровне между первым и вторым разрядом: диск "не желал" лететь далее 45 м. Именно тогда я и решил, что пора возвращаться в баскетбол, используя свой новый наработанный уровень физической подготовки.

Мой рижский период баскетбола, продолжавшийся 7 лет - с 1974 по 1981 г., оказался плодотворным. Я много играл на ведущих позициях в двух рижских командах, набирая на чемпионатах Латвии и всевозможных турнирах по 20-30 очков за матч (*Латвия всегда славилась высоким уровнем баскетбола: достаточно сказать, что только на чемпионате республики игры проходили в трех классах - А, В, С по 12 команд в каждом классе*). Думаю, что моим белорусским тренерам было бы приятно узнать, что латыши оценили их труд, отметив мою профессиональную подготовку и школу, прежде всего в выборе места под щитом и в борьбе за мяч. Мой личный рекорд за матч, правда, уже на чемпионате Академии наук Латвии, составил 55 очков, причем их я принес команде, играя в нетрадиционной для себя роли разыгрывающего: почти все мячи я забил из-за 6-метровой линии. Я тогда не знал удержу - рука, укрепленная многолетними упражнениями со штангой, работала как катапульта. Замечу, что я всегда играл без очков, полагаясь только на "чувство" своей руки. Кольцо для моего зрения расплывалось, маячило в виде какого-то пятна, и только моя рука его чувствовала на расстоянии (*к сожалению, иногда и ошибаясь*).

Второй мой отход от баскетбола произошел уже в Минске, куда я вернулся в 1981 году из Риги в связи с нездоровьем отца. Увлечение восточной философией, а через нее и восточными единоборствами, заставило меня, 42-летнего мужчину, принять в 1990 году решение попробовать себя с нуля в карате. В молодежной платной секции, работавшей в подвале стадиона "Динамо", я оказался самым старым - большинство мальчиков и девочек годились мне по возрасту, если не во внуки, то в сыновья и дочери точно. Но для себя я установил правило: принял решение - выполняй его. Начались изматывавшие своей интенсивностью тренировки, после которых можно было из кимоно спокойно выжать несколько стаканов пота. Я выдержал начало, организм адаптировался за полгода к нагрузкам. В карате я отзанимался (*без соревнований*) три года, пока секция не развалилась из-за отъезда тренера за границу.

Возвращаясь к баскетболу, хочу отметить, что в 16 лет я думал продержаться в спорте до 40 лет. На самом деле мне удалось продержаться на 10 лет дольше. Неплохой результат. Всю свою баскетбольную жизнь, за редким исключением, я был центровым, или "шкафом", как у нас выражаются. Главные задачи центрального - это обеспечить съём мяча на своем и чужом щитах, оттеснить центрального противника от щита, не дав ему выполнить аналогичные задачи, поставить заслон разыгрывающим и нападающим, передать вовремя и скрытно пас партнерам, постараться побольше забить мячей самому, препятствуя аналогичным действиям противника. Ну, и конечно же, быстро вернуться в защиту и успеть, наоборот, в нападение для развития и завершения атаки. Баскетбол - это одна из наиболее динамичных и красивых спортивных мужских игр, способствующая развитию многих физических качеств. В отличие от тенниса или волейбола, здесь присутствует прямой контакт с противником, который может применить скрытно от судьи и недозволенные приемы, такие, например, как удар локтем "под дых", наступить ногой на твою ногу (*а если вес центрального 140 кг, то такой наступ слабым не покажется – однажды я испытал нечто подобное от латышского гиганта Яниса Круминьша, который выше меня на голову, а по весу – на 30 кг*), придержать рукой за майку или трусы, жестко заблокировать "кость в кость" (*гематомы от столкновения придется залечивать неделями*). Центровые под щитом - это как гладиаторы на арене римского цирка: иногда противостояние оканчивается травмами и кровью. В баскетболе мне никогда не было скучно - каждая игровая ситуация оригинальна, уникальна и требует творческого отношения игрока. При этом самой большой помехой игроку часто является не противник, а сам игрок, его волнение, вызванное ответственностью за результаты командной игры, переходящее иногда в мандраж, когда тривиальные, годами отработанные приемы вдруг перестают автоматически выполняться.

Фундамент баскетбольных навыков закладывается все же не на соревнованиях, а на тренировках. В команде мастеров у нас были ежедневные, а иногда и по два раза в день, изматывающие 2-3 часовые тренировки, когда систолическое (верхнее) давление улетает до 200 мм рт.ст., а диастолическое (нижнее) падает до нуля. При этом пульс доходит до 150 ударов в минуту, и рот судорожно хватает такой дефицитный в данный момент воздух над баскетбольной площадкой. Если кто вам скажет, что большой спорт - это средство укрепления здоровья, то смело можете рассмеяться ему в лицо. У спортсменов сердце становится гипертрофированным, увеличенным в своем объеме из-за постоянных предельных тренировочных и соревновательных нагрузок (мое сердце в этом отношении не исключение). У кардиологов для такого сердца введен специальный термин - "сердце атлета". На этом фоне легко может развиться сердечная недостаточность и выявиться тот или иной порок сердца. Нередко спортсмены, заканчивая свою спортивную карьеру, перемещаются на больничную койку, где и умирают иногда всеми забытые, с последним вопросом на губах: "*Кому и зачем все это было надо?*", впрочем, так и остающимся без ответа.

Редкими долгожителями среди спортсменов становятся только те люди, которые имеют очень хорошую наследственность, и, главное, очень рационально организуют свою спортивную жизнь, исключив из нее, естественно, такие вредные привычки, как переедание, курение, алкоголь, беспорядочный секс. Таких людей единицы. А многие, если не большинство, живут "в обнимку" со своими пороками, совмещая их с большими тренировочными и соревновательными нагрузками и получая в итоге букет заболеваний, который укорачивает не только их спортивную, но прежде всего человеческую жизнь.

Часто спортсмену нормально организовать свою спортивную жизнь мешает, как ни странно, тренер или руководитель команды. Большой спорт требует и больших жертв. Нарушение личной или тренерской меры, перетренировка - наиболее частая причина сбоев здоровья. Другая, также достаточно частая причина - участие в соревнованиях при травме или болезни. Спортсмена душат лозунгом: "*Надо, Федя, надо!*", и Федя с температурой под 40 градусов или радикулитом встает с постели и идет обрабатывать это "надо". Со мною

также все это было, причем неоднократно. Только организм спортсмена такая тонкая штука, которая имеет собственные представления о том, что ему можно, а что нельзя. В результате "надо" выходит боком для здоровья. Поэтому подчеркиваю: большой спорт и здоровье - это несовместимые вещи (*для кого-то этот тезис, может быть, и теорема, а для меня - аксиома*). Вы просто должны отчетливо понимать это и не вслепую, а осознанно делать свой выбор. Если вы готовы ради кратковременной славы, почестей и денег жертвовать своим здоровьем или жизнью, то "флаг вам в руки" и вперед. Делайте выбор, не прячьтесь за липовые тезисы типа "*большой спорт дает большое здоровье*". Не надо обманывать себя и других.

Мне в своей баскетбольной жизни повезло с белорусскими тренерами. Я хочу вспомнить добрыми словами прекрасных юношеских тренеров, таких как Иосиф Моисеевич Кранц (*тренер-самородок, выходец из гандбола*) и Богдан Петрович Ленковичюс (*играл в баскетбол босиком - еще в те времена, когда не было тапочек и кед; один из первых чемпионов СССР по броскам мяча со штрафной линии: 75 мячей подряд; мне лично удалось попасть только 55*), таких замечательных профессионалов своего баскетбольного дела, заслуженных тренеров республики, как Кудряшов Вячеслав Александрович (*заведовал в свое время кафедрой спортивных игр в Институте физкультуры, тренировал сборную республики, дожил до 88 лет*), Панин Иван Александрович и Колос Владимир Михайлович (*тренировали много лет сборную республики*), Кацман Евгений Борисович (*на девятом десятке лет продолжает неумолимо тренировать детей*). Помню и своего тренера Коженца Николая Семеновича, ныне покойного (*сердце подвело!*), который в течение года обучал меня искусству метания диска. Низкий поклон тренерам (*кто еще жив*) и их светлой памяти от воспитанника, который вас помнит и благодарен вам за науку.

Итак, уважаемый читатель, мы теперь переходим к выявлению "врагов народа", т.е. тех факторов, от которых действительно зависит здоровье народа, а значит и наше с вами (*первого врага мы уже определили - это длительные предельные нагрузки большого спорта*).

"Мера - наилучшее"

Линдский философ Клеобул, 7 век до н.э.

4. Философия меры

"Умеренность - союзник природы и страж здоровья.

Поэтому, когда вы пьете, когда вы едите, когда двигаетесь и даже когда любите - соблюдайте умеренность"

Арабский ученый Абу-ль-Фарадж, 10 в. н.э.

Внимательный читатель заметил, что эпиграфом к разделам настоящего эссе являются афоризмы древних греческих мудрецов, связанные таким общим понятием, как "мера". Если заглянуть в энциклопедический словарь, то там мы прочтем, что "***мера - философская категория, выражающая единство качества и количества объекта; указывает предел, за которым изменение количества влечет за собой изменение качества объекта***". Качество объекта характеризуется его структурой - элементами и их связями, а также видом реализуемых ею функций. Количество же определяет, с одной стороны, число элементов структуры и функций, а, с другой стороны, допустимые величины их изменений, сохраняющие качество. Если это мудреное определение перевести на житейский язык применительно к рассматриваемому объекту - здоровому человеку, который ест, пьет, спит, любит, занимается физическим и умственным трудом, и если в процессе всех этих конкретных количественных действий он нарушает свою структуру и функции - свою индивидуальную меру, то в результате может утратить и свое качество здорового человека, т.е. перейти в иную категорию качества, став больным. На примере большого спорта мы уже убедились, что его длительные и предельные нагрузки вызывают гипертрофию сердечной

мышцы. С другой стороны, без таких нагрузок невозможно достичь и высоких спортивных результатов.

Не исключено, что и в моем случае, мне не удалось показать выдающихся результатов в спорте именно из-за внутренней философии меры, сидевшей во мне с детства, - я всегда инстинктивно взвешивал, насколько полезно то, или иное действие. Мне всегда хотелось жить долго и активно, исключив из жизни чрезвычайные испытания с целью сохранения своего тела и ума в хорошем состоянии до глубокой старости. Я чувствовал, что мне это надо для дел вне спорта. Но такая философия претит большому спорту. Там - или все, или ничего и, главное, дай результаты как можно быстрее. Поэтому, господа тренеры из большого спорта, избегайте спортсменов-философов. Ваши воспитанники не должны знать меры! Правда, одним это поможет стать чемпионами, а других просто угробит. Таков спорт.

Впрочем, и мне однажды не удалось сохранить себя в мере своих физических сил. Было это перед началом второго курса института, когда студентов, включая и спортсменов (обычно их освобождали от таких мероприятий), послали в колхоз "на картошку". Мне было тогда 18 лет. Я с другими парнями, чтобы не стоять на уборке картошки "головой вниз, а пятой точкой вверх", напросился на погрузку зерна: нам надо было заполнять на току мешки зерном и на своем горбу заносить их по высокой деревянной лестнице на второй этаж зернохранилища, сваливая там зерно в закрома. Обычный вес заполненных зерном мешков составлял 50-60 кг и не представлял ни для кого из нас трудностей. Но постепенно в нас выиграло молодое тщеславие, умело и провокационно подогретое двумя старшекурсниками, и мы решили выяснить - кто же из нас самый сильный? Вес мешков стал постепенно нарастать: 70, 90, 110, 130 кг. Из двух десятков соревнующихся с каждым новым весом выбывал очередной "слабосильный". Нас осталось двое. Я проявил упорство и "выиграл" состязание у своего "противника": последний мешок, выше меня ростом и весом 155 кг взвалили мне на спину четыре человека и я, пошатываясь, на подгибающихся ногах пошел наверх. Да, я победил, но и проиграл одновременно: после возвращения с картошки в институт мое артериальное давление подскочило на 20 единиц. Если до этого случая оно было как "у космонавта" 70/120 мм рт.ст., то после жестко зафиксировалось на уровне 90/140, причем на всю оставшуюся жизнь. Молодой организм не был подготовлен к такой нагрузке, получил сильнейший сердечно-сосудистый стресс, в результате которого вегетативная нервная система установила новый уровень тонуса сосудов. Тогда я об этом еще ничего не знал и надеялся, что давление само по себе постепенно придет в норму. Не пришло. До сих пор.

Позднее, на протяжении всей моей спортивной карьеры последствия этого стресса давали себя знать постоянно. Ежегодные диспансерные проверки с применением стандартных функциональных проб (20 приседаний в быстром темпе, 3 мин бега на месте и другие), проводимые у всех спортсменов, в моем случае демонстрировали некоторую задержку восстановления сердечно-сосудистой системы после нагрузки (пробы пульса и давления делаются после первой, второй и третьей минут и по ним отслеживается процесс "успокоения"). В играх, на соревнованиях я вместо того, чтобы багроветь лицом, как это происходит у большинства спортсменов из-за прилива крови, наоборот, бледнел (сверхтонус сосудов мешал нормальному кровообращению), при быстрых атаках из-за нехватки кислорода иногда не успевал в нападение или в защиту. Таковыми оказались отдаленные последствия стресса - результат моей глупости. А ведь этого могло бы и не быть, соблюдай я философию меры - постепенного повышения физической нагрузки, регулярного ее повторения с адаптацией к ней организма и только после его привыкания последующего перехода на ее новый, более высокий уровень. Нормальная динамика перехода от умеренной нагрузки к повышенной составляет обычно 10-15 процентов, но не 50-100 или более процентов, что имело место в моем случае - ведь даже мешки 60 кг я раньше почти никогда не таскал, а тут 155 кг - почти 150 процентов повышения начальной нагрузки. Я "сломался" вне спортивных тренировок, но сколько спортсменов точно таким же образом "ломаются" на

форсированных тренировках и состязаниях, нарушая свою меру и получая в результате травмы, становясь инвалидами или даже преждевременно заканчивая свою жизнь.

Недаром древние так много говорили о мере. Немецкий драматург 18-го столетия Готхольд Лессинг отмечал: *"В том-то и заключалось преимущество древних, что они во всем умели отыскать меру"*. Но если ее в каждом конкретном случае было бы просто определить, то проблем бы не было. А мы знаем, что они были и у людей античности. Проблема в том, что познать свою индивидуальную меру очень трудно, и без проб, попыток, притом зачастую рискованных, это сделать невозможно. Не зря отец медицины Гиппократ говорил, что *"опыт опасен"*. Истинная мудрость заключается в знании меры и приходит, к сожалению, к немногим, да и то, как правило, поздно, на склоне лет. ***"Мудрые предвидят, умные учатся на чужих ошибках, многие - только на своих, а дураки вообще ни на чем не учатся"*** - вот путь познания. Мудрецов в этом мире мало, все они наперечет. Поэтому постараемся быть с вами, читатель, умными людьми и учиться на ошибках друг друга. Я этот принцип исповедывал всю жизнь, с малых лет изучая различные науки и накапливая критическую информацию в своей голове и в домашних архивах в виде систем вырезок, выписок и конспектов (*самым удобным и универсальным накопителем, конечно же, стал сейчас компьютер*). К сожалению, иногда приходилось учиться, как вы сами, читатель, понимаете, не только на чужих ошибках. Ну, что ж, известно: *"Век живи, век учись, а все равно дураком умрешь!"*

Биологический закон развития живых организмов заключается в том, что все живое развивается и совершенствуется под нагрузкой. Сними нагрузку - начнется деградация, разрушение организма. Функция определяет структуру: нет функции - не нужна структура. Смотрите, теннисист, играя постоянно ракеткой, находящейся в правой руке, непроизвольно при фронтальных ударах подтягивает ее к телу - в результате деформируется позвоночник и правое плечо. Баскетболист, принимая руками мяч, резко выпущенный его партнером или противником, иногда подставляет кончики пальцев, которые от резкого торцового удара выбивают средние пальцевые суставы: практически у всех баскетболистов суставы травмированы (*у меня "выбиты" все десять пальцев*) - функция формирует структуру. Штангист, постоянно тренируясь с "железом", накачивает свои мышцы, создавая новую структуру, новое качество, повышая свою меру. Как только он бросит свое занятие, за считанные месяцы мышцы превратятся в жировые складки: нет функции - вырождается и структура. Недавно в Израиле обнаружена пещера, которая была полностью изолирована от внешнего мира в течение 5 млн. лет. Там нашли беспозвоночных, которые были безглазыми - их эволюция проходила в отсутствие света, зрение оказалось им без нужды: нет функции - не нужна структура. Сколько людей имеют профессиональные заболевания, связанные с односторонностью выполняемых ими функций. Например, известны заболевания "колени горничной" или "колени каменщика", профессионалов, которые много времени проводят на коленях, убирая в помещении или занимаясь мощением улиц. Функция формирует структуру, причем, подчас, самым безобразным образом. Люди физического труда часто удивляются, когда им объясняешь, что их организм нуждается в тренировке (*"Мы и так много двигаемся!"*). Да, в тренировке, исправляющей их профессиональные дефекты. Организм требует гармоничного набора функций, дополняющих друг друга и формирующих соответствующую гармоничную структуру.

Мы разумные люди, но что мы делаем? Нам хочется жить долго, быть красивыми, здоровыми, сохраняя свое тело, свой ум, т.е. все свои структуры, в полном порядке. Нашим предкам на протяжении миллионов лет эволюции приходилось платить за свое развитие и совершенство неустанной физической борьбой на грани выживания. А ныне? Всеобщая автоматизация физического и интеллектуального труда вроде бы "освободила" нас от такой необходимости. Автомобиль, телевизор и компьютер позволяют нам перемещаться в мире не двигаясь, не напрягая мышцы и сердечно-сосудистую систему. И вы думаете при этом сохранить сильное, красивое тело, физическое здоровье? Но нет функции - деградирует и

структура. Это закон природы, нравится он вам или нет. Хотите "быть" - напрягайтесь, тренируйтесь, создавайте функцию - только она сохранит и разовьет ваши структуры. Иного не дано!

Плохо, когда избыток количества разрушает качество живого объекта, но и так же плохо, когда это же качество разрушается из-за отсутствия количества или его явной недостаточности. Для самосохранения организма плохи обе крайности, нужна мера, нужен баланс крайностей, нужна "золотая середина". Цель каждого разумного человека - познать, сохранить или развить свою индивидуальную меру за счет собственного опыта, за счет изучения чужого опыта, за счет учебы, накопления знаний, развития интуиции, за счет практики.

"Природа равно мстит как тем, которые пренебрегают ее законами, так и тем, которые, следуя им, нарушают меру"
Французский писатель Оноре де Бальзак. 19 в.

5. Расплата

"За обедом ешь мало, а за ужином еще меньше, ибо здоровье всего тела куется в кузнице нашего желудка"
Испанский писатель Мигель де Сервантес, 17 в.

В предыдущих разделах я говорил о мере физических нагрузок, необходимых для развития и сохранения индивидуального здоровья. Но организм человека постоянно подвергается со стороны внешней среды и множеству иных нагрузок: химических, радиационных, электромагнитных, пищевых, тепловых, психических и других. И здесь сохраняет действие все тот же всеобщий закон меры: плохо все, что значительно отличается от нее. Умеренные колебания внешних нагрузок могут иметь стимулирующий характер для развития индивидуальной меры, но значительные способны ее разрушить, превратив здорового человека в больного. Я раньше не понимал этой простой истины, полагая, что если я веду активный физический и интеллектуальный образ жизни, то все остальное автоматически приложится: и здоровье, и красота, и счастье. Не приложилось.

До 50 лет я был уверен, что живу в согласии с законами природы (законы общества являются частным случаем законов природы), и со стороны здоровья мне ничего не грозит. Я много тренировался, играл, хорошо кушал, крепко спал, не болел (за исключением редких простуд). Я не курил - последние попытки остались в школе рабочей молодежи, которую я окончил в 17 лет. Я не пил. Первый глоток алкоголя, который я сделал в 8 лет, отхлебнув коньяк из бутылки, предложенной дворовыми ребятами, мне не понравился. Было, правда, в жизни два события, в ходе которых я незаметно напился почти до самозабвения, но это были исключения. Я пил мало, редко, по праздникам и в основном сухие вина. Потом, как оказалось после глубокого изучения мной специальной литературы, такое незначительное употребление алкоголя было признано медициной даже полезным для организма. Большинство же моих собратьев по спорту совершенно не придерживалось каких-либо ограничений как в курении, так и в питии. Я чувствовал в этом отношении свое здоровое превосходство и внутренне гордился своей устойчивостью к "вредным привычкам", особенно в шумных застольях и компаниях.

Беда пришла, как обычно приходит к каждому, с той стороны, с которой ее не ждут. Я никогда не придавал особого значения своему питанию - был не привередлив в еде, но любил хорошо поесть, не следуя при этом какой-либо мере и ограничениям. По-моему, такого же подхода придерживаются до сих пор 99,9 процента населения страны. На днях я обратил внимание в универсаме на сгорбленную, сморщенную, но подвижную старушку, которая искала среди молочных продуктов творог, да пожирнее. На мое замечание, что в ее возрасте молочные жиры вредны, она живо ответила: "Я на гэта не гляджу, ем, абы укусна".

Вот он - извечный наш принцип питания, причем для всех: для детей, женщин и мужчин, молодых и старых, здоровых и больных.

В семье моих родителей, впрочем, как и в большинстве других, никогда не было должной, как я понял только сравнительно недавно, культуры питания: мы ели без разбора все - лишь бы было съедобно и вкусно. Я могу их понять, так как они прошли через многие голодные довоенные, военные и послевоенные годы. Я следуя семейным традициям, отдавал предпочтения в еде жирным и сладким блюдам: свиной отбивной, салу, яичнице со шкварками, ветчине, бутерброду со сливочным маслом, колбасой и сыром, сосискам и сарделькам, густой сметане, пирожным, тортам, мороженому пломбир. Для меня не составляло труда съесть в один присест целый торт, десять мороженных или выпить три литра молока, особенно после тренировки. А личный рекорд в поглощении любимых сосисок достиг у меня однажды 30 штук за обед (*я получал в команде мастеров талоны, которые можно было отоварить в институтском буфете - вот тогда-то я и "отъедался", в том числе и сосисками*).

В дополнение к моей "всеядности", я страдал с детства еще одним недостатком: я ел очень быстро, почти проглатывая еду. За мною никто не мог угнаться в этом отношении: ни дома, ни в институте, ни в армии на сборах. Мать вечно меня укоризненно отчитывала: "*Сынок, не ешь так быстро, это вредно*". Но у меня внутри все "кипело", и тратить много времени на еду всегда было жалко. Уже потом, с возрастом я осознал большой вред этой привычки, которая порождает заглатывание с пищей больших объемов воздуха (*аэрофагию*), разложение и загнивание в кишечнике (*а он, как никак, 10 м длины!*) недоразжеванных и поэтому недопереваренных кусков пищи, интоксикацию организма продуктами гниения, повышенное газообразование (*метеоризм*) и дополнительную нагрузку на выделительную систему. Недаром мудрые йоги говорили: "*Твердую пищу пей, а жидкую - ешь*", а наша пословица им вторит: "*Кто долго жует - тот долго живет*". Но это требует терпения, а в жизни так много хочется успеть...

У меня не было и тени сомнения в том, что все в моем желудке и кишечнике, как в топке паровоза, сгорит, не оставив и следа. Ведь я-то сам был, как паровоз: все время "под парами", в движении. Ну, что ж, время показало, что сгореть-то оно сгорело, да следы остались. Первые признаки надвигающейся беды, сигналы тела, которые я не сумел вовремя распознать и оценить, появились у меня после 48 лет: на веках, на теле в области шеи и под мышками стали интенсивно, как грибы после дождя, появляться папилломы (*от лат. papilla сосок*). Сейчас, наблюдая близко в общественном транспорте дородных мужчин и женщин с папилломами на лице и шеи, я понимаю, какие процессы уже идут у них в организме, и порой хочется предостеречь их от надвигающейся опасности. Но неприлично давать советы, когда их у тебя не просят: каждый сам кузнец своего счастья или несчастья. Со своим же появившимся "косметическим" недостатком я стал бороться самым жестоким образом: выжигал папилломы вначале горячей спичкой, а позднее, приобретя прибор для выжигания по дереву, раскаленной нихромовой проволокой (*метод термоэлектрокоагуляции, как я его назвал*). Эта, болезненная вначале процедура, отдающая паленым запахом, со временем стала даже приятной, и тогда-то я понял китайцев, которые прижигают трубочками с травяными смесями специальные "точки долголетия" на своем теле. Помимо папиллом стали появляться желто-коричневатые пигментные пятна, иногда наподобие веснушек и родинок, а иногда с рыхлым, легко соскабливающимся ногтем налетом (*ксантелазмы на веках и ксантомы на теле*). Если первые, как я осознал слишком поздно, свидетельствовали о резком нарушении липидного (жирового) обмена, то вторые - холестерина обмена. Отнеситесь, читатель, серьезно к этим симптомам, если они присутствуют у вас.

К пятидесяти годам я стал замечать, что труднее переношу физические нагрузки, быстрее устаю, требуются более длительные перерывы для отдыха. Отнес это на возрастные изменения и перегруженность своей основной работой. Я решил оставить баскетбол и перейти к домашним занятиям физической культурой, тем более, что квартиру для этого я уже

подготовил, оснастив ее велоэргометром, самодельным турником, боксерской грушей, гантелями и другим спортивным инвентарем. Однажды, когда после очередной домашней тренировки я ощутил боль в левой половине груди, в мыслях проскочило: потянул мышцу или сердечная боль? Вскоре, в зимнее время я стал отмечать за собой учащенное сердцебиение и одышку на улице в процессе ходьбы в горку и подъема по лестнице, особенно в тех случаях, когда в руках был какой-то груз, сумка или дипломат. Меня все это очень тревожило. Я временно прекратил тренировки и стал анализировать свой организм. Чего ему не хватает? Может перегрузка силовыми упражнениями: я за тренировку делал до 300 повторений в упражнениях на пресс, приседал 120 раз, десятки раз поднимал гантели весом до 24 кг? Может нарушения в питании? Я стал усиленно принимать поливитамины, витамин С, но это не помогло. Я обратился к методам голодания по Брэггу, провел в целях очищения организма более двух десятков суточных и полуторасуточных, одно 6-суточное голодание с тщательным биохимическим анализом мочи. Улучшений не было.

Я размышлял о каких угодно причинах недомогания, но только не о том, что оно может быть связано с моим сердцем. Как, я, спортсмен, 40 лет живший "правильной", как мне тогда казалось, жизнью и вдруг сердце? Не может быть! Тем не менее, я приобрел тонометр, стал регулярно контролировать свое артериальное давление, пульс и эпизодически подвергать свой организм функциональным пробам, аналогично тому, как это когда-то делали со мною врачи в медицинских диспансерах. Опыты показали, что кровяное давление снизилось с моих обычных 90/140 до 70-85/110-125, а пульс до 50-60 ударов в минуту. Появилось подозрение - сердечная недостаточность? Я сделал несколько электрокардиограмм (ЭКГ) в состоянии покоя, но они не выявили отклонений от нормы. Тогда я понял, что моих знаний и опыта недостаточно для идентификации собственного состояния, постановки диагноза и что требуются более масштабные исследования с привлечением врачей, хотя мне самому этого страшно не хотелось: я всегда стремился избегать врачей, поликлиник и больниц.

Я принял решение провести суточный контроль сердца, или, так называемое, холтеровское мониторирование (ХМ), в одном из медицинских центров Минска (*такое исследование общедоступно и стоит несколько десятков долларов*). В процессе этой процедуры к вам подключают автономный, носимый на поясе под рубашкой, миниатюрный микропроцессорный кардиограф с отводами-электродами, прикрепленными надежно к вашему телу, который регистрирует в своей электронной памяти вашу ЭКГ за сутки - это более 86 тысяч измерений. Через сутки врач снимает с вас аппарат, переключает его на компьютер и специальная программа анализирует вашу ЭКГ, выявляя на ней "плохие" участки. По ним врач и дает свое критическое заключение. Важно, чтобы в течение исследуемых суток вы вели дневник с поминутной записью в нем основных ваших действий, ибо тогда "плохие" участки ЭКГ будет легко соотнести с вашей нагрузкой в тот или иной момент: спали ли вы, поднимались ли по лестнице или занимались любовью? Я постарался дать себе в процессе испытаний как можно больше разнообразных нагрузок: неоднократно всходил по лестнице на пятый этаж, делал приседания, поднимал тяжести и т.д. Мой прибор зафиксировал в течение суток более 90 тыс. сердцебиений с диапазоном изменения пульса от 40 (*ночью, на рассвете*) до 145 ударов (*днем, в период ходьбы по морозу в горку*), и множество "плохих" участков ЭКГ. Приговор ХМ был однозначен и стал для меня шоком - все признаки ишемической болезни сердца (ИБС).

Моя жизнь в одночасье изменилась: из здорового человека, спортсмена, у которого была впереди ясная и широкая перспектива в жизни, я превратился в больного, в сердечного калеку, которого в любой момент мог ждать инфаркт миокарда или внезапная смерть. Что делать, как жить дальше? Почему это произошло со мною, ведь я же старался вести здоровый образ жизни? Сила наследственности: мой отец хотя и умер от сердца, но ему было все-таки 78 лет, а дед-то по матери прожил все 100 лет? Тяжелые вопросы навалились на меня, оглушив своей бесконечностью и казавшейся бессмысленностью.

"Болезнь это жизнь, нарушенная в своем течении повреждением структуры и функции организма под влиянием внешних и внутренних факторов..."

Из определения ВОЗ.

6. Операция

"Природа больного есть врач его, а врач помогает природе"

Древнегреческий врач Гиппократ, 5 в. до н.э.

Итак, диагноз установлен - ИБС. Что делать? По своему дальнейшему опыту я знаю, что большинство людей и, как ни странно, сердечных больных, несмотря на то, что они все когда-то учились в школе, практически ничего не знают о своем сердце - главном двигателе человеческого организма. Когда-то об этом не знал и я. Поэтому сделаем небольшое отступление, и я кратко введу вас, читатель, в тайны вашего сердца.

Система кровообращения человека является основой жизни и имеет два круга: большой, или телесный, и малый, или легочный, на пересечении которых находится сердце, или сердечная мышца - миокард (*от греч. $\mu\upsilon\omicron\varsigma$ мышца и $kardia$ сердце*), состоящая из двух, изолированных внутренней перегородкой половинок: левой, артериальной и правой, венозной. Телесный круг, начинающийся из левой половинки сердца, передает артериальную, насыщенную кислородом, энергетическими (*глюкоза, жирные кислоты*) и строительными (*углеводы, белки, жиры*) веществами кровь через главную артерию (аорту), магистральные артерии и их ответвления - местные артерии, артериолы и капилляры к органам и тканям организма. Возврат же от них венозной крови, содержащей продукты обмена веществ (*метаболизма*), производится уже в правую половинку сердца через верхнюю и нижнюю полые вены, в которые впадают местные вены, а в последние - венулы и венозные капилляры. В малом круге венозная кровь, принятая правой половинкой сердца, передается через легочные артерии в легкие и возвращается уже в виде артериальной крови в левую половинку сердца через легочные вены. Каждая половинка миокарда состоит из приемной полости - предсердия и выпускающей полости - желудочка, соединенных между собой клапаном, который в норме пропускает кровь только от предсердия к желудочку, но не наоборот. Выходы желудочков также имеют свои клапаны одностороннего действия. Таким образом, сердце представляет собой 4-камерный насос, который в автоматическом режиме (*сердце имеет встроенную систему генерации и распространения электрических импульсов, вызывающих сокращение тех или иных участков миокарда*) путем последовательных сокращений предсердий и желудочков обеспечивает нагнетание крови по указанным кругам кровообращения.

Интересно то, что сердце, прокачивая через свои камеры кровь, питает себя ею не изнутри, а снаружи, через две коронарные артерии (левую и правую), которые отходят от устья аорты, выходящей из левого желудочка. Сердце является первым и крупнейшим потребителем продукта своей же работы. При собственном весе 0,4 процента от веса тела (*около 300 г для среднего человека*) сердце в состоянии покоя потребляет 5 процентов прокачиваемой крови, обеспечивая в случае повышенной нагрузки рост собственного потребления в 5 раз. Но это возможно только в том случае, если коронарные артерии и все их участки, ближайšie к аорте (*проксимальные*) или удаленные от нее (*дистальные*), эластичны, чисты и раскрыты. Если пережать какую-то часть артерии, то участок миокарда, питающийся от нее, останется без кислорода и питательных веществ (*в этом случае говорят об ишемии - от греч. $ischo$ задерживаю и $haima$ кровь*) и неминуемо умрет в течение нескольких минут. Место поражения миокарда, или его некроза, постепенно зарастет соединительной тканью, которая уже не обладает сократительной способностью миокарда - на сердце останется рубец. Такое состояние сердца у нас называют инфарктом (*от лат. $infarctus$ набитый*) миокарда, на западе - сердечным приступом. При обширном инфаркте,

когда закупоривается, например, левая коронарная артерия в своей проксимальной части, возможна уже не частичная, а полная потеря сердцем своей насосной функции с последующим наступлением смерти всего организма. Известный врач А.С.Залманов отмечал: *"Жизнь - это вечное движение жидкостей между клетками и внутри клеток"*. Нет движения - нет жизни.

В реальности "пережимание" участков коронарных артерий возможно по двум причинам: зарастание артерий атеросклеротическими бляшками, приводящими к постоянному сужению (*стенозу*) внутреннего диаметра артерий или их полному смыканию (*окклюзии*), и временное сужение (*спазм*) артерии под влиянием внутренних и внешних факторов. В первом случае говорят об органических нарушениях, а во втором - о функциональных. Как правило, в организме эти две причины сочетаются друг с другом: спазмы происходят на фоне уже имеющихся органических поражений артерий. Теперь вы, читатель, знаете, что ИБС - это хроническое состояние сердца с постоянным или периодическим, не компенсированным дефицитом его кровоснабжения. ИБС может проявиться в виде стенокардии (*болей и одышки*), инфаркта миокарда, нарушениях сердечного ритма, постинфарктного кардиосклероза, сердечной недостаточности и внезапной коронарной смерти.

Но вернемся к моей истории. Холтеровское мониторирование выявило факт ИБС, но ничего не смогло сказать о причинах ИБС и ее виде. Мне помогла консультация в третьей больнице, данная опытным кардиологом. Его вывод был категоричен: стенокардия напряжения и стеноз коронарных артерий в классическом виде. С этого момента каждый мой дальнейший шаг в жизни должен был сопровождаться потреблением нитроглицерина, обеспечивающим при приступах ишемии быстрое, но недолгое расширение коронарных артерий: в отдельные дни мне приходилось "брать под язык" до шести его таблеток (*в больнице я встретил пациента, который употреблял в день до 60 таблеток, а в литературе описан случай на 200 таблеток*).

Встал вопрос о точном определении состояния моих коронарных артерий. В зависимости от ответа на него появлялись следующие альтернативы жизненного выбора: а) ничего не делать, оставив все "как есть" (*по такому пути, из-за страха перед операцией или другим причинам, идут многие больные: свой выбор они отдают случаю*), б) сделать малокровную индовазивную (*от лат. vas сосуд*) операцию, так называемой ангиопластики (*от греч. angeion сосуд*), в) делать сложную операцию аортокоронарного шунтирования (АКШ) на открытом сердце. Я надеялся, что мои сосуды окажутся не такими уж и плохими, и что я смогу ограничиться ангиопластикой - расширением стенозного участка коронарной артерии с помощью расширителя (*вазодилататора*) или стента - маленькой пружинки, вводимой в артерию катетером для установки и распрямления в стенозируемом участке артерии.

Я пытался найти безоперационные пути выяснения состояний коронарных артерий, но ни один аппарат УЗИ не мог выполнить такую диагностику. Для этого надо было лечь в больницу на диагностическую операцию - коронарную ангиографию, или коронарографию. В ходе ее через надрез бедренной или плечевой артерии в аорту катетер с контрастным веществом, позволяющим при мягкой рентгеновской киносъемке отслеживать прохождение крови по всем ветвям коронарных артерий, выявляя места их стеноза или окклюзии. Эта получасовая операция почти безболезненна и малокровна. Я решил и прошел ее в четвертой больнице под руками прекрасного кардиохирурга Ю.П.Петрова. Результаты коронарографии оказались неутешительными: не могло быть и речи о стентировании. Были обнаружены атеросклеротические поражения обеих коронарных артерий, по меньшей мере в четырех местах, что требовало проведения АКШ с установкой четырех шунтов для обхода пораженных участков и восстановления нормального кровоснабжения миокарда. Выбор был за мною.

Я никогда не любил, чтобы моими действиями управлял случай. Я был сторонником продуманных на перспективу решений с полным принятием ответственности за их последствия на себя. Но в данном случае я глубоко задумался: никогда в жизни не делал никаких операций, а тут предстояло провести в разрезанном и бездыханном состоянии на столе хирурга много часов. А что, если с этого стола я уйду прямиком на "тот свет"? Может как-то обойдется без операции и проживу еще в ущемленном состоянии тела и духа? Но такое решение было не для меня. Я обложился книгами, журналами и стал анализировать мировой опыт в кардиологии - мы, люди, похожи друг на друга и поэтому всегда интересен вопрос: а как у других? Потом стал собирать данные об операциях АКШ, производимых в Беларуси, в России, в Литве, в Израиле, в США. Это оказались дорогостоящие (*от 47 тыс. в США до 10 тыс. в России и 6 тыс. долларов в Беларуси*) и очень сложные, с применением аппаратов искусственного кровоснабжения и дыхания, многочасовые (*до 5-6 и более часов*) операции. Немаловажное значение при этом имел хороший послеоперационный сервис. После многодневных размышлений я принял решение делать операцию дома, в Минске, в четвертой больнице, в кардиологическом центре, где ведущую роль тогда играл замечательный наш кардиохирург Юрий Петрович Островский. Я подумал о том, что мой организм еще силен и справится со слабым отечественным послеоперационным сервисом. Главную ставку я сделал на "золотые" руки Островского. Дальнейшее показало, что мой выбор был правильным.

В мае 2000-го года, когда мне исполнилось 52 года, я лег на операцию в клинику. В общей палате со мною были разные люди, с различными сердечно-сосудистыми заболеваниями. Все безропотно выполняли предписанные врачами диагностические и лечебные процедуры, но никто толком не мог понять свое заболевание, его причины, методы лечения и перспективы своей дальнейшей жизни. Меня удивляло, с одной стороны, невежество пациентов, а с другой стороны, нежелание врачей помочь больным в понимании их болезней. Из-за нехватки времени или по другим причинам (*"Больные должны меньше знать, и тогда они не смогут критиковать действия врачей!"*) врачи отмахивались от вопросов больных как от назойливых мух. Я провел в клинике 26 дней, моя операция неоднократно откладывалась, хотя психологически я был к ней полностью готов. Мне старожилы рассказывали, что некоторые пациенты не выдерживали тягостного ожидания, постоянных переносов сроков операции и отказывались в последний момент от такой долгожданной помощи. Один сбежал, когда его на каталке уже везли в операционную.

Шло время. Я его интенсивно использовал для изучения и конспектирования медицинской литературы, которую брал в больничной библиотеке. Библиотекарша с удивлением смотрела на меня, когда я появлялся там и просил у ней вместо развлекательного романа, как это делали другие пациенты, очередной учебник по внутренним болезням для мединститутков. Все свободное от процедур и сна время я проводил в столовой отделения, которая стала для меня, в перерывах между приемом пищи больными, избой-читальней. Врачи ехидничали: *"Что, диссертацию пишете?"*. Нет, я просто хотел познать свою болезнь.

Наконец-то, после трех переносов сроков операции мне сообщили: через два дня. Я стал готовиться: побрил впервые в жизни безопасной бритвой все свое мохнатое от волос тело, перестал есть и стал принимать очистительные процедуры. Я хотел прийти на стол хирурга чистеньким внутри и снаружи, как младенец. В назначенный день меня голого, завернутого только в простыню, ассистент уложил на каталку и быстро повез подземными переходами в операционную. В голове судорожно теснились мысли о неизвестном "завтра" - будет ли оно?. В операционной меня перекатали на хирургический стол, дали наркоз и я, слыша сквозь наползающую темноту обрывки разговоров бригады хирургов, скоро уснул.

"Когда человек долго болеет, он становится более сведущим, чем сам врач, и начинает понимать свою болезнь, что не всегда случается даже с добросовестными врачами"
Французский писатель Оноре де Бальзак. 19 в

7. Возвращение

"Никто не должен преступать меры ни в пище, ни в питии"
Греческий философ Пифагор, 6 в до н.э.

Мысль - "я жив?" - разбудила меня. Я открыл глаза и весь мой истощенный и обессиленный организм охватила эйфория: "Неужели я жив и все позади?". Я лежал в реанимации, на возвышении, привязанный к своему постаменту, с какой-то трубой, вставленной мне в горло. Вокруг в темноте, как в космическом корабле, мигали разноцветные огоньки, гудели приборы, а робот за моим изголовьем методично, каждые полчаса всаживал мне в плечо иглу с лекарством. Я понял, что операция позади и наступает утро нового дня, а, значит, начинается и моя борьба за возвращение в жизнь.

Свою операцию я не видел, но знаю по описанию аналогичных операций, что длилась она около шести часов и выполнялась бригадой хирургов, каждый из которых делал свое дело: один разрезал мою грудину специальной медицинской пилой и открывал доступ к сердцу, другой разрезал левое предплечье, чтобы отрезать в нем шунтовой материал - лучевую артерию и затем грубыми поспешными стежками зашить рану, третий останавливал сердце, делал разрезы сосудов и переключал их на аппараты искусственного кровообращения и дыхания. Кульминацией операции, которую завершал Островский, было ювелирное сшивание сосудов с шунтами. Здесь главное было не ошибиться в длине шунтов: установить их так, чтобы они не были натянуты, как струна, и, наоборот, не провисали, как бельевая веревка. Вот где важен глазомер и твердая рука кардиохирурга. Островский сделал свое дело мастерски. Я знаю случаи, когда больные после аналогичных операций у других хирургов были недовольны, ощущая внутри тела проблемы из-за неправильно установленных шунтов. Операция завершалась очищением организма от излишков крови, скреплением грудины металлическими скобами и зашиванием грудного разреза, тянувшегося от шеи до живота. Здесь главное было выполнить правильно стандартные действия, не забыть перевернув тело для слива крови и не забыть внутри его тампон или инструмент (*к сожалению, бывают и такие случаи: моего соседа по палате "забыли" перевернуть и впоследствии стал вопрос о повторной операции*). Мне повезло: хирурги все сделали правильно. Последнее, что им требовалось сделать, это убедиться в том, что я остался все-таки жив. Анестезиолог снял наркоз, разбудил меня и получил от меня какой-то ответ. Но я сам этого факта не помню.

Через сутки меня перевезли из реанимации в палату на трех человек, где я должен был пройти восстановительный курс до выписки из больницы. Вот здесь многое зависит уже от сестер, делающих больным уколы и лечебные процедуры, и самого больного. Два дня я голодал, принимая только воду, чтобы направить все силы тела на заживление ран. Мой большой организм, который я десятилетиями истязал различными физическими упражнениями, после операции стал беспомощен и беззащитен, как у младенца. Простые действия выполнялись медленно и с напряжением, но я решил продолжить свой метод нагрузок, ведь, как вы уже знаете, *"все живое развивается только под нагрузкой"*. Первым делом надо было восстанавливать систему дыхания, и одно из лучших здесь упражнений, как ни странно, надувание детских воздушных шариков. У меня всегда были крепкие и большие легкие (*дыхательный объем более 6 литров*), я легко надувал мячи и водные матрацы, но здесь я не мог вначале надуть ни одного шарика. Но, как говорится, *"упорство и труд все перетрут"*. Постепенно дело сдвинулось с мертвой точки, и шарики мне поддались.

На второй день после нахождения в палате я заставил себя встать с кровати, а на третий день - даже выйти в коридор на первую прогулку. Каждый шаг давался с трудом, через "не могу". Меня больше всего эстетически угнетали пластмассовые дренажные сосуды с кровью, которые болтались у живота и выполняли функцию отсоса крови, продолжавшейся сочиться еще внутри тела из заживающих ран. Сестры раз в 2-3 дня их опорожняли, но делали это с большой неохотой, дожидаясь критического заполнения сосудов. Я не выдержал и однажды решил сам их открыть и вылить в раковину содержимое. Через десять секунд после этой попытки я стал задыхаться, как рыба, выброшенная на берег. Как потом выяснилось, я разгерметизировал грудную клетку и туда стал поступать атмосферный воздух, вызывая схлопывание легких. Еще минута, другая и мне бы пришел конец. В панике прибежавшая сестра закрыла сосуды, облегчив мне дыхание. Этот неслыханный прежде случай самоуправства больного разнесся по всей больнице, сделав меня "героем" дня. На утреннем обходе Островский так выразительно посмотрел на меня - "*мол, что ты, болван, делаешь: я вытащил тебя с того света, а ты опять стремишься туда?*", что мне стало не по себе, я извинился и дал, как пионер, слово никогда так больше не делать. Этот случай стал для меня дополнительной наукой, подтверждающей слова отца медицины Гиппократ, сказанные, правда, другому лицу: "***Больной, не навреди себе***".

Мой процесс восстановления проходил успешно. Уже на четвертый день я спустился на лифте на первый этаж больничного корпуса и сделал вокруг этого протяженного здания свой первый пеший круг. К концу своего пребывания, на 12-ый день я проходил ежедневно 6 кругов, покрываясь в конце пути легкой испариной. Все время, за исключением процедур, прогулок и приема пищи, я, как и до операции, проводил в столовой отделения, в своей избе-читальне, продолжая изучать медицинскую литературу и выяснять для себя вопросы этиологии, диагноза, лечения и профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Мне по-прежнему были непонятны истинные причины того, что случилось со мною, и я жадно глотал всю новую информацию, которую мог "выудить" из литературы, бесед с другими больными, врачами и из тех специализированных материалов, которые мне иногда удавалось выпросить у кардиологов. Я изучал диагнозы других больных и задавал им массу вопросов, пытаюсь определить для себя причины их заболеваний. Запомнился случай, когда один 70-летний сельский житель вечером съел кусок хлеба, густо помазанный сливочным маслом, полученной от собственной буренки, а через час у него началась бешенная тахикардия, которую даже в условиях клиники снять оказалось не так-то просто. Почему такое произошло? Тогда я еще не знал ответа на этот и другие вопросы, но упорно их искал и, думаю, что, наконец-то, нашел, пусть с опозданием, но нашел.

Выписавшись из больницы с кучей назначенных лекарств, я занялся восстановлением организма уже в домашних условиях, дополнив ходьбу гимнастическими и дыхательными упражнениями, а также резко сменив свою систему питания. Еще в клинике я удивлялся тому, как кормят сердечных больных. Согласно диетологии им была показана десятая диета с калорийностью не более 2500 ккал в сутки, с минимумом животных жиров, холестерина, сладостей и с преобладанием овощей, фруктов. В условиях же стационара каждый день давали яйца, сливочное масло, сыры, жирный кефир. Я такие продукты уже не употреблял, оставляя их в тарелке, но большинство больных даже не задумывались об этом. Более того, я поражался требованиям некоторых больных, которые ругали питание не за то, что в нем много жиров, а, наоборот, за их недостаточность. Однажды одна дама очень внушительных габаритов закатила скандал за то, что ей не дают бифштексы и жареный картофель. Обещала "разнести" за это всю клинику и уволить врачей. Впрочем, сердобольные родственники больных "исправляли" недостатки питания, принося в качестве гостинцев колбасу, жирную сметану, пирожные и мороженые. Вот уж поистине "*благими намерениями путь в ад вымощен*".

Через месяц мне предоставили на 21 день для восстановления здоровья путевку в кардиологическое отделение санатория "Криницы", расположенного под Минском в районе

Ждановичи. Я с пользой провел там время, работая над собой, над проблемами сердечно-сосудистых заболеваний и творчески общаясь с заведующей отделения, прекрасным кардиотерапевтом Элиной Эдуардовной Жизневской. На территории санатория была проложена специальная дорожка для ходьбы, длиной 2 км, и я ежедневно проводил на ней тренировки в интенсивной ходьбе, доведя свой результат до 10 км в сутки. За время моего пребывания в санатории в моем 2-местном номере сменилось два соседа, кардиологических больных, один из которых, глядя на меня, на мои интенсивные тренировки и медицинские занятия, "заразился" моим энтузиазмом и последовал моему "дурному" примеру, став, по сути, моим первым учеником. Он стал задумываться о причинах своего заболевания, связанных исключительно с его образом жизни, начал делать гимнастику и участвовать со мною в ходьбе, стал интересоваться вопросами питания.

Большая же часть больных, как после инфаркта, так и после АКШ, относились к своему здоровью пассивно, надеясь исключительно на врачебную помощь и не соблюдая элементарных заповедей здоровья. Меня шокировало, когда больной после двух инфарктов начинал свое утро с сигареты. Мне вспоминались мудрые слова греческого мыслителя Хилона *"Береги себя сам"*, я пытался несколько раз заговаривать с такими людьми, но быстро убеждался в их нежелании сделать для себя, для собственного здоровья что-нибудь полезное. Многолетние губительные привычки пожирали их как раковая опухоль. Их философия была пессимистична: *"Пусть будет, что будет"*. Они, видимо, не знали, что у этого изречения есть и первая часть: *"Господь, дай мне силы сохранить добро и побороть зло, отличить первое от второго, и пусть будет то, что будет"*.

В "Криницах" ко мне пришла мысль донести до простых читателей, которые не читают медицинские книги и, даже более того, боятся их как огня, правду о сердце, о его хрупкости, о том, что оно требует заботы со стороны человека и общества, о том, наконец, что почти во всех своих бедах человек виноват сам, делая ежеминутно, ежедневно свой не лучший жизненный выбор во многих вопросах своего бытия. Надо учиться жить не вопреки, а по законам природы, детьми которой мы являемся. Нарушая эти законы, мы ничего не выигрываем, а только проигрываем. Многие великие мыслители не раз подчеркивали, что *"свобода это осознанная необходимость"*. Живя вопреки природе, мы становимся рабами своих страстей, платя за это несоразмерную плату в виде страданий и болезней.

Свою первую статью на медицинскую тему "Оглянись на свое сердце", почти законченную в санатории, я дописал уже дома и разослал в 50 белорусских газет (!). Наивный мечтатель, я думал, что кому-то это нужно. Ответы дали только 5 изданий, а из них более или менее полный вариант опубликовала газета "Ваше здоровье". Сокращенный вариант был опубликован "Белорусской газетой" (*он лежит в Интернете уже 6 лет*) и "Народным доктором". Что ж, и это неплохо. Мне потом рассказывали, что статья ходила нарасхват в больницах по рукам среди кардиологических больных. Если она кому-то что-то помогла понять, значит мой опыт и мои труды не пропали даром. Это утешает.

*"Лучший способ продлить жизнь -
не укорачивать ее"*
Римский философ Сенека, 1 в н.э.

8. Уроки

"Береги себя сам"
Греческий философ Хилон

Итак, дорогой читатель, мы подходим к завершению моей повести. Я хочу поделиться с вами своими заключительными выводами, не навязывая их вам, а только предлагая к размышлению. Мой научный девиз, которому я придерживаюсь с малых лет - *"Подвергай все сомнению!"*. Я старался ничего и никогда не брать на веру, так как вера слепа и заводит часто в тупик. Нас с вами со всех сторон постоянно призывают во что-то верить или

поверить. Бумажные и электронные средства массовой информации напичканы призывами развивать ненужные нам потребности, покупать не нужные нам вещи, участвовать в ненужных нам лотереях, играх, развлечениях. Те, кому это действительно нужно, а, проще говоря, выгодно, убеждают нас в том, что это надо не им, а именно нам. Обычный обман с подменой понятий. Поэтому укрепляйте свою психику, делайте ее устойчивой к посторонним внушениям и, наоборот, программируйте себя сами, настраиваете себя в направлении ваших собственных коренных интересов (конечно, *если они соответствуют законам природы и общества*), а не в угоду различным манипуляторам сознанием. Они пользуются вашей некомпетентностью и доверчивостью. Значит выход один - повышать свою компетентность и подвергать все сомнению.

Особенно трудно обычному человеку разобраться в такой разветвленной области, как медицина, хотя с ней и приходится сталкиваться каждому практически ежедневно. Медицина с первых дней своего появления стала кастовым ремеслом. Это проявляется, в частности, в ее "научном" языке, непонятному обывателю. Выдающийся американский кардиолог Бернанд Лоун в своей книге "Утерянное искусство врачевания" так описывает жалобу больного: *"Интер сказал мне, что я перенес сердечный приступ, младший ассистент говорил об инфаркте миокарда, старший врач назвал это тромбозом коронарных сосудов, а лечащий врач определил, что я перенес острый принцип ишемии...когда же я спросил медсестру, что же со мной, она ответила, что мне лучше этого не знать..."* и сам же комментирует: *"...Все перечисленные термины на самом деле просто отражают одно и то же заболевание, но пациенту этого не разъяснили, и он вообразил самое худшее...Главной причиной беспокойства было непонимание слов, которые употреблял лечащий врач...Врачи в целом не осознают, что неприятные слова обладают огромной силой, могут стать причиной болезни и даже смерти. Врачи называют одно и то же состояние по-разному, используя самые разнообразные термины..."*.

Со стороны кажется, что за греческими и латинскими названиями болезней и симптомов стоят какие-то сверхсложные понятия, недоступные простому смертному, но о любых сложных явлениях при желании можно сказать простым и понятным для всех языком. Медицина здесь не исключение. Правда, врачи не любят такой язык, особенно при общении с пациентами. Первым важен авторитет, важна вера больного во врача, как в господина бога, хотя такой верой многие просто тешат свое жалкое тщеславие. А что подрывает авторитет? Знания, вопросы и сомнения. Поэтому врачи и отгораживаются от больного своим языком: *"Меньше будет понимать - больше будет уважать"*. Но следует знать, что врач - не бог, не всеведущ и не всемогущ, а потому ответственность за здоровье пациента придется разделить с ним самому пациенту. А это значит, что больной должен стать ближе к врачу и по знаниям, и по языку. Раз заболел - становись сам себе врачом, не перекидывая ответственность на другого. Учитесь медицине. Врач для вас должен стать всего на всего советником, консультантом, помощником в вашей собственной борьбе с болезнью. Надейтесь в первую очередь на себя, на свою собственную природу и тогда вы победите.

Но чтобы вас не подвела в критические моменты собственная природа, вам придется всю жизнь ее, эту природу сохранять и развивать. Не лежа на тахте со спортивной газетой в руках, не сидя за телевизором с транслируемым футбольным матчем, не в личном автомобиле, направляемом на вечеринку. Ничего другого, кроме разнообразных физических движений, выполняемых с достаточно большим количеством повторений, до пота, до усталости природа не предусмотрела для человека. Не будете выполнять упражнения для той или иной части тела, того или иного органа - ваше дело, но пеняйте на себя: нет функции - не будет и структуры. В результате получите заплывшие жиром живот, бедра, ягодицы, руки, шею и т.д. Кстати, в Беларуси ожирением, связанным в первую очередь с гиподинамией (*опять этот греческий язык!*) и переяданием, страдает более четверти населения. Правда, инертные, ленивые люди могут себя успокоить: если дела пойдут так и дальше, то жировое

перерождение может стать в обществе нормой и тогда Афродита или Аполлон, нечаянно заглянувшие к нам, могут для всех показаться уродами. Веселенькая перспектива. Но, думаю, от нее мы все же спасемся, и главное наше лекарство - физическое движение тела во всех формах и видах (*да, в том числе и в форме физической любви*).

Но, как вы уже убедились, читатель, важно и здесь не перегнуть палку. Уроки большого спорта учат: если вы желаете иметь хорошее здоровье, то ищите его вне большого спорта на путях физической культуры, в малом спорте. Недавно мне на глаза попала заметка, в которой корреспондент одной из газет в ответ на свой вопрос, адресованный Дмитрию Нестеренко, мужу и тренеру олимпийской чемпионки в беге на 100 м Юлии Нестеренко - "*Может быть, Юле не хватает квалифицированных врачей?*" получил такой хлесткий ответ: "*А вы видели хоть одного здорового спортсмена? У меня лично тоже постоянно травмы были*". Ни прибавить, ни убавить - прямо в точку. Но если вас манит спортивная слава (*она скоротечна, как и всякая другая*), то делайте свой выбор, правда, не ожидая впоследствии большого здоровья и долголетия. Это вам подтвердит, помимо меня, любой спортсмен с длительным стажем в спорте. Не стоит, правда, забывать, что травмы и болезни можно заработать не только в большом спорте, но и в обыденной жизни, потеряв меру в своих действиях. Сколько, например, людей умственного труда умерло от физических перегрузок на своих дачах или занимаясь скоротечной любовью с чужими партнерами! Поэтому - мера прежде всего.

Не буду останавливаться на таких тривиальных вредных привычках, как табакокурение и алкоголизм. Их распространенность в обществе лишь подтверждает слабость духа людей, их рабскую зависимость от привычек и наплевательское отношение к собственному здоровью. Но не могу не сказать о другой большой проблеме общества и каждого конкретного человека - о культуре нашего питания. Главной болезнью существующей цивилизации является атеросклероз, который один уносит в год больше жизней, чем любая другая одиночная болезнь (*недаром его называют "убийца номер один"*). Но атеросклероз не может быть без холестерина и животных насыщенных жиров. Их избыточное потребление, наряду с общим перееданием, одна из главных причин атеросклероза. И в моем случае, я так полагаю, эта причина сказала свое веское слово. Поэтому я пропагандирую здоровое питание с минимальным потреблением животных насыщенных жиров, холестерина и легкоусвояемых углеводов (*моно- и дисахаридов*), которые при недостатке жиров могут в них преобразовываться.

Этот принцип питания я поддерживаю в своей жизни более 8 лет. Прошлым излишествами и отклонениями в питании я сказал жесткое "нет". Для той еды, которую я когда-то любил и потреблял без ограничения я ввел новое определение - "не моя еда". "Нет" свинине, салу, ветчине, колбасам, сосискам, сырам, сливочному маслу, сметане, молоку, жирным творогам и кефиру, йогуртам, пирожным, мороженому на молоке и сливках. "Да" рыбе, курице, индейке, растительному маслу, нежирным творогам, кефиру и йогурту, овсяной и другим кашам, овощам и фруктам. Трудно было осуществить такой переход, перестроить организм, но я это сделал. Уже через полгода после начала нового питания я забыл вкус прежних продуктов и утратил к ним интерес. На днях я сделал после многолетнего перерыва анализ на липидный спектр, и вот результаты: уровень общего холестерина уменьшился на 5 процентов, а коэффициент атерогенности - в полтора раза, впервые войдя в норму. Моя жена, перейдя на новое питание, резко улучшила свое внутреннее состояние и внешний вид. Знакомые отмечают, что она помолодела и стала красивей, а незнакомые дают ей возраст на 20 лет меньше истинного (*замечу, что этому же способствовали и ее активные тренировки под моим руководством*).

Признаюсь, читатель, что я не собирался писать эту повесть, которая у вас перед глазами. Я отдыхал этим летом с женой в Беларуси, на Лепельском озере в пансионате "Лодэ". Тамошняя система питания, возможно, одна из лучших среди аналогичных заведений в республике, требовала, с моей точки зрения, значительных улучшений. Мои с

женой дополнительные требования к питанию сотрудники пансионата как-то учитывали, но в полной мере, в принципе, не могли выполнить. Нам подавали творожную массу жирностью 28 процентов и йогурты жирностью 5-7 процентов, которые мы просто отодвигали в сторону ("не наша еда"), но менее жирную еду нельзя было сыскать во всем Лепеле днем с огнем. И разве это проблема одного Лепеля? В Минске я иногда неделями "охочусь" за нежирным кефиром и творогом (*а белорусских йогуртов жирностью 0,1 процента вообще нет*). Вот эта-та проблема и заставила меня после возвращения в Минск потратить неделю на сбор информации и написание статьи "**О проблемах долголетия, здоровья и питания белорусов**". Редакция газеты "Труд", получив от меня эту статью, написанную достаточно строгим языком, решила, что она для читателей будет трудна и неинтересна из-за своего большого объема и научной терминологии. Редактор предложил мне написать иную статью, исходящую не из общих, а личных проблем, что я и сделал, потратив на это еще сто часов своей жизни (*и всю предыдущую жизнь*). Если вы дочитали до этого места, дорогой читатель, значит, я уверен, вам будет интересна и та моя статья, а также другие мои работы, касающиеся популярной медицины, науки и философии, которые вы можете легко найти в интернете. Как сказал один мой находчивый читатель, разместив одну из моих работ на своей страничке в интернете: "**Народ, копи ум!**"

А теперь я прощаюсь с вами. Постарайтесь усвоить мои уроки: ведь всегда лучше учиться на чужих ошибках, чем на своих. Будьте здоровы и счастливы.

Гуртовцев Аркадий Лазаревич, к.т.н., с.н.с.

Минск, август 2006 года

gal_minsk@rambler.ru