
I.M. ТРАХТЕНБЕРГ

ДУ «Інститут медицини праці Національної академії медичних наук України»
вул. Саксаганського, 75, Київ, 01033, Україна

МУДРИЙ АМОСОВ ПОРУЧ З ЯРОСЛАВОМ МУДРИМ: СЛОВО ПРО НЕЗАБУТНЮ ЛЮДИНУ

До 100-річчя з дня народження академіка М.М. Амосова

У грудні цього року наукова спільнота не лише України, а й усього світу відзначає 100-річчя від дня народження видатного українського кардіохірурга, вченого-новатора в галузі медицини й біокібернетики, знаного літератора і громадського діяча, академіка НАН України і НАМН України Миколи Михайловича Амосова. Пам'яті цієї надзвичайної людини присвячено короткий нарис його давнього друга і колеги, в якому автор ділиться з читачами своїми спогадами та розмірковує про значущість інтелектуальної спадщини М.М. Амосова.

Спогади про великих людей так само корисні,
як і їхня присутність.

СЕНЕКА

ПОПЕРЕДНІЙ КОМЕНТАР

Перечитав я назву свого нарису і замислився: чи не сприйме читач наведені в ньому слова як риторичні та невиправдано пафосні. Маю надію, що ні. За підсумками проведеного в Україні опитування, імена легендарного предка Ярослава Мудрого і відомого сучасника Миколи Амосова — лікаря, біокібернетика, письменника — посіли перші сходинки у списку видатних українців. І це сьогодні, через багато років від тих часів, коли князь Ярослав вершив долю Держави. Вражає? Без сумніву.

На одностайну думку більшості співвітчизників, які брали участь в опитуванні, ці постаті пов'язує визнана суспільством належність до людей особливого самотнього складу. Щодо Ярослава Мудрого — державного мужа минулого і Миколи Амосова — яскравого медика нинішньої епохи їхні сучасники висловлювалися як про визначних особистостей. І ще як про таких, яким було

властиве прагнення у своїх діяннях до високої громадянськості, просвітницької місії, виконання свого обов'язку на благо співвітчизників. Ще у прадавній «Повісті минулих літ» Ярослава було названо «премудрим», а через багато років, уже в ХІХ ст., М.М. Карамзін особливо відзначив, що він беззаперечно заслуговує на ім'я «мудродержавця». І нині майже ні в кого немає жодного сумніву в тому, що Ярослав Мудрий — видатна історична особистість.

Нагадати про те, що наші співвітчизники в один ряд з Ярославом Мудрим поставили знаменитого сучасника Миколу Амосова, мене спонукали дві обставини. По-перше, наприкінці минулого року виповнилося десять років, як Микола Михайлович пішов із життя, не доживши всього один рік до свого дев'яносторіччя, — 12 грудня 2002 р. його не стало. Зрозуміло, що повз цієї пам'ятної дати не можна пройти, не відзначивши її. І, по-друге, у списку оголошених ЮНЕСКО знаменних дат, що стали надбанням світової громадськості, 2013 рік значиться як «рік Амосова».

© I.M. Трахтенберг, 2013

Пригадується мені назва прощального есе, опублікованого в популярному українському тижневику після смерті Миколи Михайловича, — «З його відходом совість нації осиротіла». І дійсно це так. Адже наш видатний сучасник — Лікар від бога, істинний Учений, Громадський діяч — був особою не лише високопрофесійною, творчою, з неординарним мисленням, а й глибоко совісною, з тонким відчуттям загальнолюдських критеріїв, принципів моралі й моральності, з пріоритетом духовності та розумного поєднання біологічного і соціального.

ОСОБИСТІТЬ

Цей нарис — небайдужі нотатки про неповторного старшого друга. А ще — данина шляхетній пам'яті, бажання нагадати читачеві, особливо з покоління молодих, що «спогади про чудових людей ...породжують у нас дух роздумів. Вони виникають перед нами як заповіді для всіх поколінь...». Цими словами великого Гете доречно розпочати розповідь і роздуми про славетного нашого співвітчизника, чий внесок у духовне надбання України на межі тисячоліть важко переоцінити.

У пам'яті спливають спогади, пов'язані з останніми днями Миколи Михайловича. 5 грудня 2002 року... Мені надовго запам'ятався несподіваний телефонний дзвінок. Характерний амосівський голос сповістив, що цього разу буде порушено усталену традицію. Зустріч із нагоди дня його народження, повідомив Микола Михайлович, не відбудеться через кепське самопочуття імениника. Таке сталося вперше за багато років, упродовж яких кожного 6 грудня за святковим столом у домі Амосових збиралися близькі цій родині люди. Усі вони, зокрема ваш покірний слуга, отримували заряд радості від спілкування з винуватцем урочистостей. Незабутні зустрічі були овіяні сердечною атмосферою доброго київського дому, теплом його гостинної господині Лідії Василівни, дружньою прихильністю дочки Каті й зятя Володимира — достойних продовжувачів сімейних традицій.



Микола Амосов.

Малюнок народного художника України
Сергія Подерв'янського. 1958 р.

На жаль, ці світлі зустрічі вже позаду. Проте зберігається дорога пам'ять, трепетне відчуття минулих радощів, вдячність, прагнення справдити надії наставника на краще майбутнє.

Микола Амосов — надзвичайно яскрава особистість із старшого покоління сучасників, його ім'я — одна з прикмет минулого ХХ і нового ХХІ століть. Без перебільшення сказано у прощальних виступах: «Амосов — це була епоха». І тепер, гортаючи сторінки інтелектуального амосівського дару — його літературно-художньої спадщини, наукової публіцистики, мемуарів, нарисів-роздумів, у яких так тісно переплелися біологічні, медичні, соціологічні й філософські проблеми, — ми з непохитною впевненістю можемо сказати: його життя, лікарський і науковий подвиг, громадянська позиція, яку він відстоював із властивою йому прямою, — вражаюча віха в розвитку сучасної суспільної думки.

Микола Амосов — це рідкісний нині феномен ученого і громадського діяча, чий судження ставали інтелектуальним надбанням не тільки його часу, а й духовним даром, виразно націленим у прийдешні роки. Амосівські твори, доповіді на наукових і громадських



Теплотехнік електростанції
Микола Амосов. Архангельськ. 1933 р.



Микола Амосов на початку війни.
1940-ві роки

форумах, участь у дискусіях, публічні лекції завжди привертала до себе особливу увагу. Кожен із його виступів ставав предметом зацікавлених, нерідко бурхливих і не зовсім однозначних обговорень. І не лише за життя, а й тепер, коли його немає з нами, для багатьох, хто тільки входить у світ пізнання духовних цінностей, його літературна спадщина виявляється вражаючим відкриттям і одкровенням.

ПРІОРИТЕТ ДУХОВНОСТІ

Хотів би нагадати висловлювання Миколи Михайловича про духовність індивідуальну та громадську. Ось лише одне з них: «Матеріально-духовне пересилує матеріальне. Але зі зростанням розумності суспільства зростає дискомфорт від усвідомлення цього факту. Це обнадіює».

Забігаючи дещо наперед, з жалем маю зазначити, що не справдилася й донині амосівська надія на переважання в суспільстві духовного над матеріальним. Наведу повністю його слова, сказані незадовго до кінчини у відповідь на запитання однієї з газет: чому люди сьогодні стали жорсткішими та самовпевненішими, а може, у нашому нинішньому суспільстві насправді не все так погано? «Але ні, звичайно погано, що там казати. Найголовнішою бідою нашого суспільства є низька мораль. Ось ми начебто й говоримо про неї, не заплющуємо очей на цю біду, але в той же час не ставимо її на чільне місце. А за низької моралі жоден лад добрим бути не може. Ось подивіться, у нас кожен гребе під себе, віддаючи перевагу лише особистим інтересам».

Про погляди Амосова, особливо останнього часу, коли він зацікавився аналізом сучасних аспектів соціальних і психологічних проблем, ще буде сказано далі, адже про це не можна не розповісти у спогадах тим із нас, хто багато років спілкувався з ним, підтримував професійні та творчі зв'язки, перебував у дружніх відносинах. Саме це й стосується Вашого покійного слуги, який зі своїм старшим другом, незабутнім Миколою Михайловичем уперше зустрівся понад півстоліття тому в Alma mater — Київському медичному інституті, про що раніше вже мав нагоду докладніше і не без хвилювання згадувати.

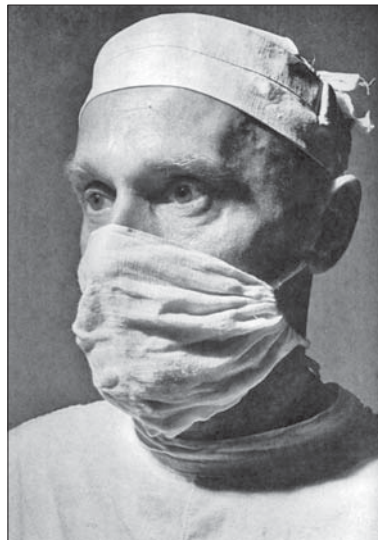
СПІЛКУВАННЯ І РОЗДУМИ

Хочу перенести читача на старовинну київську вулицю Фундуклеївську (нині — вул. Б. Хмельницького). Тут у наріжному, нічим не примітному будинку на перетині з вулицею Івана Франка піднімаємося на дру-

гий поверх, у квартиру з довгим коридором, що веде у вітальню, а через неї — у вузькуватий кабінет з безліччю книжок на полицях та столом із комп'ютером. За ним останніми роками впродовж довгих годин натхненно працював Микола Михайлович, сидячи в старому дерев'яному кріслі, яке сам же неодноразово лагодив. А в іншому кріслі, розміщеному поруч, бувало, сиділи різні співрозмовники — постійні гості такого шанованого дому. Втім, слід зауважити, що визначення «постійні» жодним чином не означає їх регулярного навідування. Відбір у господаря дому, зрозуміло, був у міру строгий і вибагливий. У числі співрозмовників крім колег та учнів тут часто бували близькі Миколі Михайловичу люди: хірурги Олексій Федоровський і Василь Братусь, письменник Юрій Дольд-Михайлик, авіаконструктор Олег Антонов, літератор Григорій Кіпніс, лікар-публіцист Юрій Віленський, багаторічні співробітники по інституту — Яків Бендет і Юрій Мохнюк.

Дивлюся на спорожнілий кабінет, зачохлений комп'ютер на столі, стіни, на яких кілька улюблених картин Миколи Михайловича. За склом книжкових полиць — сімейні фотографії, знімки з друзями: тут і таке знайоме обличчя Володимира Фролькіса, і особливо дорогий для мене знімок, де ми з Миколою Михайловичем на загальних зборах Академії. Пригадується, тоді ж було зроблено й інший знімок, який дбайливо зберігається в мене: поруч із Миколою Михайловичем — послідовник його ідей про фізичні навантаження, академік Олексій Чуйко. Настрій у них відмінний, чогось зраділи і сміються. Як недавно це було і як давно!..

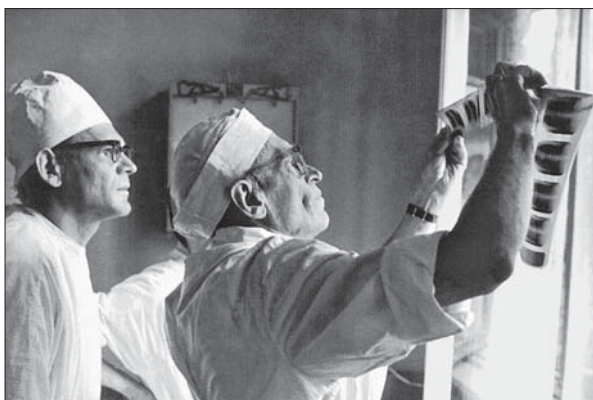
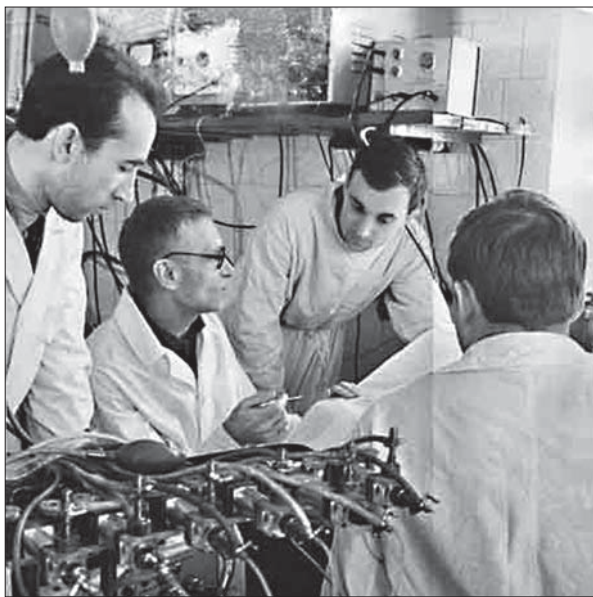
Знову дивлюся на осиротілий кабінет і думаю: «Боже ж мій, скільки тут було переговорено на найрізноманітніші теми». «Прекрасне це заняття — спілкування», — любив повторювати Микола Михайлович. То, можливо, годиться розповісти про те, що найбільше запам'яталося, коли, абстрагувавшись від суєти буднів, ми говорили про минуле, складні перипетії сьогодення і, на жаль, не дуже ясні перспективи майбутнього.



Головний хірург Брянської області
Микола Амосов. 1950-ті роки

Хотілося б згадати, що роздуми Миколи Михайловича, якими він ділився і про які я маю намір повідати, були співзвучні думкам нашого спільного друга, згаданого вище фізіолога й геронтолога Володимира Веніаміновича Фролькіса про те, що нам усім як повітря потрібна правда, а не «піднесений обман». І якщо трансформувати цю незаперечну істину як веління часу, звернене до медицини й медико-біологічних наук, то суспільство й держава не можуть не підтримати лікарів, а також сучасних дослідників, зайнятих науковим пошуком у природознавстві. І далі, як писав Володимир Веніамінович: «Ми входимо в нове століття. Буде створено речовини прицільної дії, буде створено клонуванням штучні органи власне людини, процвітатиме генна й геннорегуляторна теорія. У всіх країнах відбувається гуманізація науки. Коштів мало, тим більше треба концентруватися на пріоритетах. У нашій країні таким пріоритетом мають бути медицина й біологія».

Тут дозволю собі невеличкий відступ. Одна з п'єс Семюеля Беккета, відомого ірландського драматурга і письменника, потрапила до Книги рекордів Гіннеса як найкоротша у світі п'єса, що триває всього 35 секунд. Називається



Микола Михайлович Амосов разом із колегами.
Київ, листопад 1966 р.

вона «Зітхання». У концепції Беккета це і є людське життя. Спалах, зойк — і мовчання. По суті, цьому й присвячена вся творчість письменника, відзначеного Нобелівською премією. «Людське життя — як зітхання», — як хочеться не погодитися з такою несправедливістю. Але марно! Недарма Беккет обурюється людським безсиллям: уся його творчість — це ще і нарікання людини на Бога і небажання самої людини прийняти несправедливість світоустрою.

Сумні роздуми навідують нас у другій половині життя. Як часто ми обговорювали цю

проблему з Миколою Михайловичем. І були одностайні: важко змиритися з усвідомленням, що мить, яка називається життям, урешті-решт наближається до кінця. Тим більше варто прагнути ще багато чого встигнути зробити, незавершене — завершити. Були одностайні ми й у тому, що ближче «до кінця» — порятунок у роботі. Згадували віршовані рядки чудового поета Юрія Левітанського:

Когда земля уже качнулась,
уже разверзлась подо мной
и я почувал холод бездны,
тот безнадежно ледяной,
я, как заклятье и молитву,
твердил сто раз в течение дня:
— Спаси меня, моя работа,
Спаси меня, спаси меня!

Як одне з філософських, а можливо, і просто життєве напуття, перевірене роками, співзвучне сказаному вище, сприймається міркування про те, що доки людина творчої праці жива, доки не вичерпалися духовна енергія, прагнення пошуків, нових звершень і сподівань, вона повинна творити і приносити плоди. І при цьому цінувати кожен новий день, як маленьке життя, радіти повсякденним справам, турботам, зустрічам, спілкуванню, усвідомленню того, що ще належить зробити.

Пригадую, одного разу ми з Миколою Михайловичем довго обговорювали питання, що, можливо, нове століття виявиться тою бажаною епохою, коли нарешті зникнуть сумніви, які докучали нам раніше, і людству відкриється найважливіше! Але чи можуть щезнути сумніви, якщо їх не вдалося розвіяти за стільки минулих років? Була така притча, розмірковування про те, що ж усе-таки в житті найважливіше. Ісус проголосив — «співчуття», Мойсей сказав — «думка», Маркс — «їжа», Фрейд — «секс». А Ейнштейн повторив своє: «Усе в житті відносне». Останнє як істина збережеться, мабуть, і в нашому майбутньому.

І все-таки, що чекає всіх нас у майбутньому? В пошуках відповіді на стику двох століть, а заодно і двох тисячоліть, багато хто психологічно відчув особливий стан. Очікування зміни таких вражаючих віх у житті

людства породило і в суспільстві, і в індивідуальному світі кожного з нас невпевненість у завтрашньому дні. Виник стан якоїсь дивної хисткості. Можливо, через цю тривогу й невизначеність ми дедалі частіше стали подумки підбивати підсумки минулого, замислюватися над прийдешнім, переносити на «потім» давно виношені плани, відкладати їх на майбутнє. Якесь відчуття внутрішнього дискомфорту стало позначатися і на повсякденних справах, і на життєвих пориваннях. Можливо, воно ініціювалося думкою про те, що ти вже людина минулої доби. Хоча ще зовсім недавно ми гордо повторювали: «Я — людина ХХ століття». Століття, яке вмістило в собі стільки знакових подій, потрясінь, непередбачених революційних сплесків, спустошливих протистоянь, війн, трагедій, геноциду, яке забрало мільйони людських життів. Як не згадати мудрого Єжи Леца, який сумно зазначив: «Кожен вік має своє середньовіччя».

Водночас, хоча це може здатися парадоксальним, у минулому столітті було багато вражаючих плідних діянь, зокрема духовних, творчих, наукових. Втілювалися вони і в друкованому слові, літературній спадщині наших попередників і сучасників, художніх творах, наукових роботах, філософських працях, публіцистичних опусах, мемуарних нарисах. І в усіх цих літературних жанрах зосереджено й захоплено працював Микола Амосов. Працював як лікар, учений, громадський діяч. Трудився багато й напружено.

ЛІТЕРАТУРНА СПАДЩИНА

Особливо відзначимо потяг Амосова до письменства. У передмові до однієї з книжок, про яку ще йтиметься, розповідаючи про амосівське кредо збереження здоров'я, наш спільний з Миколою Михайловичем друг Юрій Віленський справедливо зазначив, що не тільки у своїх наукових працях, а й у літературних творах учений закликав читача «стати зодчим, а не споживачем, не нехтувати механікою тіла в ім'я духу і силою тіла для тіла». І цей новий, хоча по суті одвічний, світогляд — амосівський ім-



Оперує Микола Амосов

ператив життя на межі тисячоліть. А далі: «І, здається, зовсім інша стежа — літературний дар Амосова... Тяжіння слова...». Про особливості цього дару, про те, що у «рваному» ритмі його прози сухувата раціоналістичність наукового мислення дивовижним чином поєднується з імпульсивним проникненням у драматичні таємниці життя, образно написав Ю. Щербак: «Напрошується порівняння письменницького стилю Амосова з хірургічною технікою, якою досконало володіє автор: ніби скальпелем відтинаючи все зайве й другорядне, оголити найголовніше, саму суть людини — її серце і душу».

Помітною є хронологія, що ніби відбиває окремі етапи його багатогранної літературної творчості: 60-ті роки — повість «Мысли и сердце», перекладена тридцятьма мовами, і «Записки из будущего» — захоплива оповідь, що читається на одному подиху; 70-ті роки — науково-популярні, незвичайні за формою, неординарні за змістом книжки «Раздумья о здоровье», «Здоровье и счастье ребенка»; 80-ті роки — твір із примітною назвою «Книга о счастье и несчастьях», яку читачі сприйняли зі співпереживанням. Наступні 90-ті роки, найбільш насичені публіцистичною і мемуарною творчістю, ознаменувалися багатьма виданнями, з-поміж яких найпопулярнішими стали: «Разум, человек, общество, будущее» (1994), «Преодоление старости» (1996), «Идеология для Украины»

(1997), «Голоса времен» (1998), «Размышления об обществе, будущем и об Украине» (2000).

Навряд чи було б виправдано в цьому нарисі докладно переказувати зміст творів Амосова, розмаїття авторських поглядів та інтерпретацій. Тому обмежуся коментарями й роздумами переважно з приводу саме наукової публіцистики, соціологічних і філософських нарисів та есе, мемуарних оповідей. Наведу лише окремі місця з моєї статті «Академик Николай Амосов и его мемуары» (Международный медицинский журнал, 2002, Т. 8, № 1–2).

Однак спочатку кілька слів про мемуари як літературний жанр. Нещодавно натрапив на висловлювання О. Герцена: «Щоб написати власні спогади, ...досить бути просто людиною, яка має що розповісти і хоче розповісти це». У Миколи Михайловича, більш ніж у будь-кого з його колег, було чим поділитися з читачем.

А тепер із тексту згаданої публікації: «...Шосте грудня минулого року. Прохолодний зимовий ранок. Гориста київська вулиця — спуск Протасів Яр (тепер — вул. Амосова. — *Ред.*). Тут, у клініках і лабораторіях Інституту серцево-судинної хірургії, більше відомого широкій публіці як інститут Амосова, у звичних турботах початку трудового дня цього разу домінує атмосфера очікування. Пожвавлення і піднесені настрої помітні не тільки в персоналу, а й серед хворих, як завжди, в усьому обізнаних. Сьогодні день народження засновника інституту Миколи Михайловича Амосова. Уже чути перші вітання, супроводжувані дружніми рукостисканнями та обіймами, вручаються квіти. Але винуватець урочистостей не схильний порушувати розпорядок, до речі, ним самим встановлений. Він присутній на обов'язковій ранковій конференції, де чергові лікарі повідомляють про вчорашні операції і проводиться обговорення майбутніх втручань, бере участь в обході хворих. І тільки потім, уже в кабінеті, приймає тих, хто прийшов його привітати, розмовляє з ними, обмінюється новинами, ділиться враження-

ми. А цього разу ще і вручає свою щойно видану книжку».

Цей твір під стислою промовистою назвою «Голоса времен» є скороченою й заново відредагрованою автором версією спогадів, раніше виданих у Києві (1998), а потім — у Москві (1999). Книжка обсягом усього 13 друкованих аркушів розійшлася дуже швидко і вже стала бібліографічною рідкістю. Як і інші літературні праці, що вийшли з-під пера Амосова за останні п'ять десятиліть, книжка «Голоса времен» сповідальна і довірча за своєю тональністю, чесна і пряма за змістом. У ній — роздуми про швидкоплинність життя, вік, еволюцію поглядів на минуле, сьогодення, майбутнє, а також розповідь про унікальний експеримент, про який багато хто чув і який досі викликає великий інтерес наукової спільноти.

Свої мемуари «Голоса времен» Микола Михайлович розпочав зі звернення, в якому, бажаючи випередити запитання майбутнього читача, для чого він пише, дає точну й лаконічну відповідь: «Пишу для самовираження. Пишу тому, що мені 87 років і боюся відірватися від якоря пам'яті, аби не втратити себе перед кінцем. Поскаржуся: кепсько залишитися без діла, навіть у старості. Ніби є ще сили, але вже знаєш: кінець близький, майбутнього нема. Значної справи не зробиш. Залишаються роздуми і минуле».

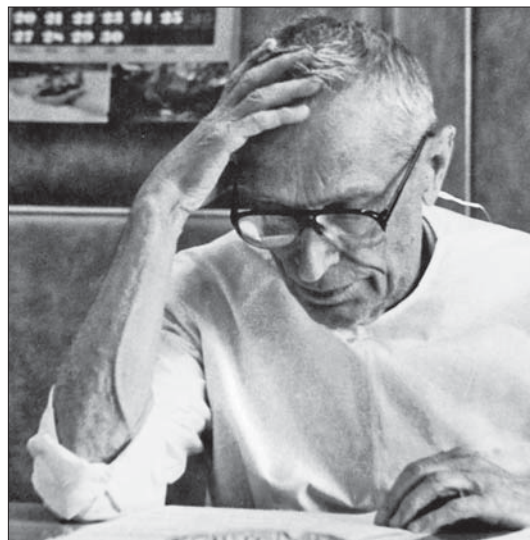
Що можна тут додати? Хіба тільки те, що всі ми сподіваємося в недалекому майбутньому «...жити в хорошому суспільстві, аби отримати віддачу, коли робиш добро... Що стосується щастя, то це залежить від того, чи зуміють люди знайти компроміси розуму і біології». Ці пророчі, сповнені філософського смислу слова — з нарису Миколи Михайловича «Кредо». По суті, цей нарис, як і багато іншого, що вийшло з-під його пера, про час, про «пошуки самого себе». Останні слова належать іншому нашому відомому землякові, з яким, до речі, неодноразово зустрічався Микола Михайлович, — такому ж, як і він, колишньому воїну суворой війни і совісному письменникові Віктору Некрасову, що написав далі: «...Є й інший

вид мандрів, не менш цікавий, — подорожі в часі. Ні, не в пошуках морлоків, не до лицарів короля Артура (що, втім, не менш цікаво), а в пошуках чогось, що тобі дороге, необхідне, а поруч, на жаль, немає. А можливо, це пошуки самого себе, подорож по власному житті?». Як багато в них співзвучного амосівським роздумам!

ЕКСПЕРИМЕНТ

У багатьох своїх книгах і науково-популярних нарисах Микола Михайлович знайомив читача зі своїми рекомендаціями, що ґрунтуються на багатому лікарському досвіді. Нагадуючи, що через клініки його інституту пройшли тисячі хворих з ураженнями серця, Амосов із притаманною йому відвертістю констатував, що не завжди навіть інтенсивна терапія й оперативне втручання гарантують успіх. Тому з профілактичною метою Микола Михайлович рекомендував, поки не пізно, «...рішуче переходити на режим обмежень і навантажень». У різних розділах книги він неодноразово повертається до ідеї пріоритету профілактики. Його логіка лікаря та наукова аргументація настільки переконливі, що навряд чи їм можна щось протиставити.

А тепер саме час сказати про амосівську концепцію здоров'я як сукупність «резервних потужностей» клітин, органів, усього організму — предмет нарисів «Количество здоровья». Микола Михайлович особливо звертає увагу на те, що в науковій медицині досі немає чіткого визначення здоров'я. У нинішньому розумінні здоров'я — це суто якісне поняття «норми», яке визначається на основі статистики, що в принципі правомірно. Однак варто оцінювати й те, що відбувається, коли нормальні умови змінюються і виникає реальна загроза хвороби. Тому потрібно знати саме «кількість здоров'я». Вимірюючи його, можна давати оцінки: багато здоров'я — нижча ймовірність розвитку хвороби, мало здоров'я — переддень хвороби. На жаль, як констатує Микола Михайлович, таке оцінювання практично не проводять. Громадськості й лікарям, як і раніше,



Думки... Думки... Думки...

насаджують думку, що «...людська природа вкрай недосконала, що людина тендітна й немічна», а тому потребує постійної лікарської допомоги. Не вперше Амосов наполегливо підкреслює, що в нас під медициною розуміють переважно лікування хвороб. Тим часом, якщо не лише риторично проголошувати верховенство профілактичного напрямку медицини, а й зайнятися здоров'ям здорових, то це і буде найефективнішим запобіганням хворобам. Щоб кожен зміг не тільки усвідомити цю істину, але й почати повсякденно втілювати її в життя, потрібна чимала сила волі.

Водночас Микола Михайлович, настійно рекомендуючи систематичні фізичні вправи, до того ж досить інтенсивні, попереджає про необхідність обов'язкового контролю за рівнем вихідної та досягнутої тренуваності. У нарисі, що зветься, як і одна з його попередніх книжок, перевидана багатьма мовами, — «Раздумья о здоровье», він позитивно оцінює американську очкову систему, запропоновану К. Купером, для виявлення рівня фізичної тренуваності. І в нарисі, і в книзі Микола Михайлович подає обґрунтовані, розроблені на основі наукових досліджень два тести — «дванадцятихвилинний» і «півторамильний». Наведено таблиці й до-



Микола Михайлович Амосов з донькою Катериною. «Батько дарував мені свої ранкові, найпродуктивніші години»

кладні рекомендації як виконувати ці тести, розраховані, за словами автора, «переважно на тих, хто вже добре втягся і жадає отримати підтвердження ефективності своїх зусиль». На думку Амосова, тести Купера «є хорошими, але заважкими». Тому він гадає, що перш ніж за цими тестами визначати рівень своєї тренуваності, варто навчитися пробігати підтюпцем хоча б півкілометра.

У низці попередніх публікацій про амосівські рекомендації я вже відзначав виправданість їх популяризації. Адже для читачів його книг, без сумніву, особливий інтерес становить авторська розповідь про унікальний експеримент на самому собі. Широкий публіці раніше було мало відомо, що цей експеримент тривав упродовж восьми років. Зауважу, що ідея його постановки, конкретна реалізація, обговорення результатів на різних етапах проведення — предмет докладного розгляду, фізіологічного трактування і роздумів автора не лише в його мемуарах «Голоса времен», а й у згаданих вище попередніх книгах, а також в окремому нарисі під лаконічною назвою «Експеримент». Що ж стало приводом для проведення експерименту? Ось що про це писав Микола Михайлович: «Коли восени 1992 року я вирішив припинити оперувати, а ще раніше відмовився від директорства, зберігши за собою

лише консультативні функції, життя спорожніло. Припинилися хірургічні пристрасті, переживання за хворих, зникли фізичні навантаження чотиригодинних операцій. Дуже зменшилося спілкування. У резерві, щоправда, залишалися наука і творча робота над книгами і ще продовження звичного режиму самообмеження, значних фізичних навантажень». Та однак, підкреслює він, згодом прийшло відчуття настання старості. Але це не злякало, а «навіть розлютило». Звідси й рішення провести експеримент.

Докладному розгляду ідеї, методики проведення цього експерименту передував стислий аналіз основних гіпотез механізмів старіння. Серед них такі, що пояснюють старіння як виснаження енергетичних ресурсів, накопичення екзогенних чи ендогенних «нестандартних хімічних речовин», порушення в імунній системі. Особливо зацікавила відома гіпотеза українських геронтологів, які представляють наукову школу академіка Володимира Фролькіса. Ця концепція припускає первинне ураження регуляторних генів геному, в результаті чого порушується регуляція клітин, а отже, й функція органів. У відповідь проявляється дія компенсаторних механізмів, спрямованих на зменшення патологічного ефекту первинних уражень.

Аналізуючи різні гіпотези щодо фізіології старіння, Амосов дійшов висновку про наявність загальної тенденції: з плином процесу старіння відбувається поступове ослаблення всіх функцій, погіршення реакцій на зовнішні подразники й регуляторні впливи. Припущення самого Миколи Михайловича про універсальні механізми старіння спираються на відому гіпотезу генетичної запрограмованості старості, хоча, ймовірно, запрограмованість окремих етапів процесу в часі й не є жорсткою. Чи виявиться це припущення виправданим, на думку Амосова, покаже час, але очевидна сама логіка і переконливий біологічний зміст аргументації суджень.

У розділі «Організм як система» він особливо підкреслював, що функції виявляють-

ся в перетворенні структур, а останні у свою чергу постійно змінюються, відображуючи пристосовність людини до зовнішнього середовища. Якщо взяти до уваги, що організм також складається з двох структур — так званих регуляторів і робочих органів, то варто погодитися з тим, що вони перебувають у постійному взаємозв'язку. Так, на перші діють зворотні зв'язки від робочих органів (м'язи, внутрішні органи), керовані цими регуляторами («потреби + система навантаження»). Чи знижується активність регуляторів у процесі старіння? Автор відповідає на це запитання ствердно, підкреслюючи, що спад активності під час старіння виявляється як у скороченні «мотивів», так і в зниженні «напружень». Втім, і самі регулятори, і робочі органи аж ніяк не втрачають здатності до тренуваності, зберігають властивість збільшувати активність за умови інтенсивної діяльності. А як же поводить у процесі старіння інша структура організму — робочі органи, покликані втілювати програми у функції? На переконання Амосова, інтенсивність їхньої діяльності визначається трьома чинниками — мотивацією, тренуваністю і «гальмами». До останнього відносять стомлюваність і старіння. Втома зростає від опору середовища і знижується від тренуваності. Старіння визначається генетичною програмою. Звідси логічний висновок: мотивація і тренуваність збільшують працю, «гальма» — зменшують. Адже справді, під час старіння істотно знижується рівень дієздатності людини. Звідси впливає основне завдання згаданого вище експерименту — зруйнувати ці порочні зв'язки, розірвати замкнуте коло.

Як же сам автор оцінює отримані результати експерименту? Якщо коротко, то досягнутий ефект дає змогу підтвердити: омолодження можливе. Про це свідчать такі суб'єктивні й об'єктивні дані: з'явилося відчуття фізичної міцності, підвищився психічний тонус, об'єм легень — як у 60-річного, шлунок, кишечник і печінка почали функціонувати нормально, перевірено великі артерії — звужень немає, артеріальний тиск

120/70. Відчутний певний прогрес. Щоправда, у руховій сфері він був не настільки помітним, а виявлене під час чергової перевірки деяке розширення серця потребувало корективів у режимі навантажень. Біг було замінено дозованою ходьбою.

Отримані дані Амосов оцінював у своїх публікаціях загалом позитивно. Наведу такий витяг: «Великі навантаження безсумнівно корисні. Два роки почувався добре, молодший років на десять. Всі внутрішні органи, крім серця, і тепер служать відмінно. За це свідчать аналізи і відсутність захворювань. Я не розраховував на значне омолодження, більше — на уповільнення старіння. Гадаю, що надії виправдалися. Якби серце було здорове (і був би розумний!), міг би протриматися до 90 років. Щоправда, «гени старості» підступні і дуже індивідуальні. Не знаю, чи довго можна тримати під контролем рухову сферу. Скутість і хитка хода — це реальності старості. Але фізкультура має частково компенсувати непевність рухів. Найстрашніше для вченого — ослаблення пам'яті, втрата здатності до творчості. Ця перспектива мене турбує більше, ніж труднощі під час ходьби. Чи отримав я докази активації мислення? Важко сказати з упевненістю, та швидше «так», ніж «ні». Судіть самі. За три останні роки я написав три брошури і три книги. <...> Крім того, написав кілька статей у журнали та газети, давав багато інтерв'ю. В усякому разі, від експерименту в мене було найголовніше — впевненість у майбутньому. Жив, не озираючись на вік: з інтересом, хоча і без операцій, без лекцій, без інститутської текучки. Тепер майбутнє скоротилося. Але робота триває: мої теми невичерпні, а зупинення думки — гірше від смерті».

А в пізнішому, третьому, виданні книги «Голоса времен» він висловився ще точніше: «Старість наступала. Тоді і вирішив: знехтувати. Відновити експеримент! За літо й осінь 2000 року зміцнився і навантажуюся без напруги. Прийшло відчуття здоров'я, майже таке, як 1995 після першого успіху експерименту».

У результаті Микола Михайлович зробив висновок, який озвучив у бесіді з кореспондентом медичної газети «Здоров'я України». На запитання, у якій стадії зараз перебуває експеримент і чи задоволений він досягнутим результатом, Микола Михайлович відповів так: «Як вам сказати?.. І задоволений, і не задоволений. Дуже задоволений, що моє серце завдяки постійним тренуванням зменшилося до нормального розміру, поводить добре. Я можу в повному обсязі робити гімнастику, що займає 2,5–3 години на день, у тому числі півгодини біг і півгодини ходьба. Раніше я бігав по годині, тепер не можу, мене хитає. Ось цим я і не задоволений — старіння як процес не зупинилося, подолати мені його не вдалося».

Та все ж до комплексу амосівських вправ входило 2,5–3 тисячі рухів, із яких 1,5 тисячі він робив із гантелями. Хто з його однолітків чи колег із числа навіть значно молодших міг би цим похвалитися?

У виданій пізніше «Енциклопедії Амосова» було наведено два доповнення, у першому з яких сказано: «Чи змінилися мої переконання? Відповідаю відразу: не змінилися. Навіть щезміцніли», а в другому — «Живу: думаю, читаю і ще плани складаю — писати книги. Експеримент триває...». Як читач зміг переконатися, один із планів, що стосується книг, було реалізовано блискуче. Доказом тому стало згадане унікальне видання «Енциклопедія Амосова».

Пригадуються мені тодішні сумніви і розгубленість Миколи Михайловича, коли видавництво «Сталкер» запропонувало йому написати книгу під назвою «Енциклопедія Амосова». «Мене бентежить, — ділився він в одній із довірчих розмов, — така претензійна назва». І все ж згодом, після тривалих роздумів погодився. Після виходу з друку «Енциклопедії» в авторській передмові він зазначав: «Загалом — не втримався — погодився зайнятися. Та не марнославаство було головним мотивом. Випала нагода наново переглянути старі ідеї і по можливості привести їх у відповідність із сучасним станом науки. Зробити примітки, не закреслюючи, проте, того, що писав раніше».

У тижневику «Дзеркало тижня» у 2002 р. було опубліковано статтю про цю книгу Вашого покійного слуги. Її назва, як мені здається, відображує значущість видання: «Енциклопедія Амосова» — інтелектуальний набуток теперішнього і майбутнього».

ЗАМІСТЬ ПІСЛЯМОВИ

Завершуючи цей нарис, присвячений пам'яті Миколи Михайловича, хочу ще раз наголосити, що завдяки «Енциклопедії Амосова» ми з вами отримали щасливу можливість ознайомитися з результатом піввікової творчої діяльності мудрого лікаря, вченого, громадянина, людини совісті. Повною мірою це стосується й щоденникових записів М.М. Амосова (1968–1970), більшість із яких опубліковано в третьому томі його чотири томника художніх і публіцистичних праць. Навряд чи залишать когось байдужим думки хірурга, пропущені через серце, з усіма його турботами, пошуками та сумнівами. І часто на сторінках щоденника найважливішим стимулом він називає мистецтво і, зрозуміло, працю. «Потрібно думати, писати. Інакше лінь заб'є науку, публіцистику. Не буде марнославаства. Потрібен тренований мозок. Хочу спробувати ще зайнятися наукою. Писати книги, створювати моделі. Коли хочеться і можеється — немає туги. І навпаки, коли є туга, немає бажань. Але й це — з позитивними зв'язками — точно».

І знову питання, яке постійно виникає на сторінках щоденника: «Що робити?». У пошуках відповіді у властивій йому тональності Амосов розмірковує так: «Все боюся продешевити залишок життя. Про найголовніше: чи можу ще вплинути?». «Медицина, — продовжує він, — модель внутрішньої сфери та експериментальна перевірка. Не вплине!».

У щоденникових записях Микола Михайлович звертається до проблем керування психікою та суспільством, які хвилювали його як лікаря і вченого. Розмірковуючи про те, що стимулюватиме людину в майбутньому, він відзначає прагнення втекти від дійсності, жадібність, бажання розкоші, залежність від впливу реклами. Менш значущими для людства



будуть почуття честі, обов'язку, прояв цікавості, творчість. Сьогодні маємо віддати належне глибоко пророчим оцінкам, які Амосов дав процесам, що характеризують життя сучасного суспільства, і перспективам його розвитку.

Роздуми про суспільство наводять Миколу Михайловича на думку, що потрібна нова модель людини, а також експеримент, щоб визначити її характеристики. Тоді можна буде говорити про реальні можливості побудови оптимального суспільства. «Для чого і як жити? Напевно, щоб бути щасливим (любити нещасних)», — так довірливо ділиться він своїми міркуваннями в щоденнику. Ця думка — рефрен його записів. І не тільки щоденникових. Вона висловлюється в багатьох публікаціях, до цих роздумів Амосов повертається неодноразово.

Пише він у щоденниках і про свої воістинну грандіозні наукові плани, більшість із яких йому, на щастя, вдалося реалізувати. Значення його інтелектуальної спадщини для медицини, науки і філософії ХХ ст. важко переоцінити.

Коментуючи одну з останніх своїх книг, Микола Михайлович наголошував: «Ця книга — водночас і пізнання самого себе. Яким був, як змінювався, що залишилося». І підсумовуючи: «Попереду ще чекають: Розум, Істина, Краса, Добро і Зло. Бог. Душа. Без них не можна знайти точку опори для розуміння життя...».

Замислимося, читачу, над цим амосівським судженням та прислухаймося до його заклику до всіх нас: шукати і знаходити цю точку опори.