

**Леонид Красов**  
**ОДОЛЕВШИЙ НЕПОДВИЖНОСТЬ**

**СОДЕРЖАНИЕ:**

• От автора .....	3
<b>Часть первая. ИСЦЕЛИСЬ САМ</b>	
• Катастрофа .....	5
• После операции .....	12
• Начало второй жизни .....	16
• Жить или не жить .....	28
• Спасибо, Гуго Глязер! .....	30
• Схватка .....	36
• Страшно быть беспомощным .....	40
• Верить врачу или санитарке? .....	43
• Пациент с камелиями .....	47
• "Мы еще поедem на рыбалку" .....	52
• Друзья настоящие и мнимые .....	56
• Один в трех лицах .....	62
• Союзники и противник .....	67
• Я пошевелил пальцем .....	72
• Делаю первые шаги .....	77
• Природа - лучший лекарь .....	83
• Здравствуй, море! .....	89
• Возвращение домой .....	94
• Прыжок .....	101
• Новая жизнь в новой квартире .....	104
• Я начинаю лечить .....	108

## Часть вторая. ПОМОГИ ДРУГИМ

- Мешки, полные слез ..... 117
- Любовь ...! ..... 125
- Меня приглашают на работу ..... 130
- Впервые за границей ..... 135
- За границей и дома ..... 142
- Александр Македонский и другие мои пациенты ..... 147
- Встреча с прошлым ..... 153
- Великолепная четверка ..... 157
- Так родилась система ..... 165
- Встречи с интересными людьми ..... 172
- Мой быт, мои будни ..... 176
- В одной связке ..... 182
- Доктор Красов им помог - (из переписки с пациентами) ..... 188
- Методика, разработанная автором, которая поможет спинальным больным встать на ноги и вернуться к активной жизни

## От автора

Эта книга родилась на основе моего дневника, который я начал вести сразу же после случившейся со мной трагедии - перелома позвоночника. Первые строчки продиктовал уже на второй день своего пребывания в больнице, не задумываясь над тем, во что со временем могут вылиться эти записи. Меня ждала тяжелейшая судьба парализованного - приговор врачей не давал никакой надежды на то, что я встану на ноги: "Ходить вы никогда не будете, сидеть - разве что в инвалидной коляске. В основном лежать!" - заключили доктора. Да и лежать, по мнению медиков, мне предстояло недолго.

И тогда, естественно, пришла мысль о самоубийстве. Ведь я был профессиональным спортсменом (окончил Институт физической культуры, а уж потом медицинский), любил риск, скорость. Особенно увлекался такими видами спорта, как горные лыжи и прыжки с трамплина, мотоспорт и подводное плавание, поэтому предстоящая неподвижность была для меня хуже смерти. И я бы, конечно, обязательно осуществил задуманное, но, как говорится, судьбе было угодно другое. Меня спасла случайно попавшая в руки замечательная книга о мужестве врачей, которые отваживались проводить беспрецедентные опыты на себе, чтобы распознать причины и пути распространения особо опасных болезней и найти способы борьбы с ними.

В голову пришла дерзкая мысль: а не дополнить ли мне, врачу и спортсмену, эту книгу еще одной "страницей", то есть не сделать ли свое несчастье смыслом своего существования, провести уникальный эксперимент на самом себе? А затем, обретя опыт, помочь тем самым и другим...

Приняв такое решение, я увидел цель в жизни. Мысль, что смогу быть полезным многим людям, буквально окрылила меня.

Своим восстановлением я должен был продемонстрировать и врачам, и спинальным больным, что человек со сломанным позвоночником и поврежденным спинным мозгом может вернуться к творческой жизни, а не лежать годами неподвижно в постели.

О том, как я карабкался из бездны, куда попал в результате неудачного прыжка на лыжах с трамплина, и рассказывает эта книга.

Моя история стала известна журналистам, и в течение нескольких лет об этом публиковалось много материалов и даже была поставлена радиопьеса "Канат альпинистов". Но все эти публикации грешили одним недостатком: мне в них почти не предоставлялось слова. Читателей же конкретно интересовало, что и как делал Красов, чтобы подняться на ноги. Я получил сотни тысяч писем на разных языках - не только со всех концов нашей страны, но и из-за рубежа. Потом ко мне хлынул поток спинальных больных, которых приносили на носилках, в колясках и просто на руках. Значит, я оказался прав: моя жизнь теперь нужна, просто необходима этим людям, ждущим от меня помощи.

Увы, я смог помочь далеко не всем, кто ждал от меня спасения. Лишь сильные, целеустремленные, умеющие организовать себя и упорно трудиться не только поднимались на ноги, но и начинали работать, заканчивали вузы, женились, рожали детей. А люди вялые, слабые духом, эгоистически ушедшие в болезнь ничего не получили от встреч со мной, ибо не желали трудиться. Таков этот недуг: без воли и упорного труда успех невозможен.

После войны в Афганистане и в Чечне число спинальных больных в нашей стране значительно возросло. В основном это молодые, находящиеся в самом творческом возрасте люди. К сожалению, наша медицина в подавляющем большинстве случаев не в состоянии была поднять их на ноги.

Трагическая судьба этих ребят окончательно подтолкнула меня к написанию книги, заставила поделиться опытом, накопленным по крупицам за тридцать лет. И я буду счастлив, если мои знания принесут пользу тем, кто попал в беду, помогут наиболее активным из них не "изобретать велосипед", а воспользоваться уже имеющимися знаниями. Еще Леонардо да Винчи говорил: "Проси совета у того, кто умеет одерживать победу над самим собой". А на Востоке считают: "Если заболел, не иди к врачу, а обратись к тому человеку, кто переболел твоим заболеванием и вылечился".

Думаю, что рассказанное в этих записках будет полезным не только спинальным больным, но и всем, кто поражен тяжелыми недугами. Ибо главная мысль книги заключается в том, что никогда не бывает безвыходных положений, что ни в каких, даже самых страшных, ситуациях человек не должен падать духом: бороться со своей бедой надо, крепко сжав кулаки.

Не теоретические знания, а огромный личный опыт (все испытал "на собственной шкуре") дал мне возможность сделать этот вывод. Я понял также, что резервы нашего организма поистине безграничны и он может творить настоящие чудеса, если ему помочь. И наоборот - никто и ничто не сможет вылечить тяжелобольного, который отчаялся, пал духом и пассивно относится к своему недугу.

И последнее. Эти записки могут быть полезны всем людям. Если мои рекомендации помогали (и помогают) вставать на ноги обреченным, то тем, кто практически здоров, они дадут возможность сохранить хорошее физическое состояние на многие, многие годы.

*Л. Красов*

## Часть первая. ИСЦЕЛИСЬ САМ Катастрофа

*Огорошенный судьбой, ты все же не отчаивайся!*  
*Козьма Прутков*

Приближается февраль, и меня снова (в который уже раз!) охватывает тревога. И... надежда. Что за месяц это такой, февраль, месяц-коротышка? Многие любят его: конец зимы и холодов, впереди весна с ослепительно ярким мартовским солнцем, веселыми, говорливыми ручьями, веточками мимозы... А я боюсь февраля и одновременно жду его.

В этом месяце в моей жизни происходило много неприятного, тяжелого, трагического, но именно в феврале совершались и самые радостные для меня события.

В феврале 1932 года меня, сироту, усыновила чужая женщина, ставшая самым дорогим человеком. Февраль был месяцем ее рождения, и день, когда мы отмечали это событие, всегда превращался в радостный праздник. Этот же месяц был месяцем смерти мамы.

В феврале родились оба моих сына, мальчики моей мечты, с которыми мне в силу обстоятельств так и не пришлось жить вместе.

Было в этом месяце еще много событий, как радостных для меня (даже в свою нынешнюю прекрасную квартиру я въехал в феврале), так и очень тяжелых. Среди последних - и то самое трагичное, которое перевернуло всю мою жизнь. С этого события начался для меня новый отсчет времени. Отныне жизнь разделилась на две части: на ту, что была до 17 февраля 1963 года, и ту, что началась после этого дня.

Каждый год с приближением февраля мысли вновь возвращаются к тому солнечному, но такому трагичному для меня зимнему дню.

Но прежде чем начать рассказ об этом страшном событии и последовавших за ним годах борьбы и надежд, не могу не упомянуть о том, что произошло накануне.

Был у меня приятель Борис Эрлих, живший по соседству, человек, как мне казалось, со странностями. Вечная грусть в его глазах (ошибочно он считал себя очень больным человеком) не вязалась с постоянным желанием смешить окружающих, что он делал очень успешно. Но не в этом заключалась странность моего приятеля. Борис был ясновидящим.

Время от времени он сообщал то одному, то другому из моих друзей о предстоящих в их жизни событиях. И хотя предсказания Бориса неизменно сбывались, мы не придавали им никакого значения, упорно считая, что все дело тут в простом совпадении. Над "ясновидящим" же между собой немножко подшучивали.

Борис часто забегал ко мне как к врачу - поговорить о своем здоровье и как к приятелю - поиграть в преферанс.

Однажды февральским вечером, когда мы играли с ним в карты, Борис вдруг спросил:

- Скажи, хирург, какая самая страшная для человека травма?

Занятый игрой, я, не раздумывая, ответил:

- Перелом позвоночника, конечно. - И тут же услышал в ответ:

- Именно это с тобой и случится.

- Может быть, может быть, - легкомысленно пробормотал я, погруженный в карты. И добавил: - Если это и произойдет, то только летом, когда я как бешеный ношусь на мотоцикле.

Честно сказать, я всегда ожидал подвоха от мотоцикла, так как очень любил скорость. Ожидал, но продолжал носиться, не в силах совладать со своей страстью.

Больше мы к этой теме не возвращались, и меня предсказание приятеля ничуть не волновало. В ту пору мы еще не слышали об экстрасенсах, не верили ясновидящим, считая все необычное, выходящее за рамки общепринятого чепухой и выдумкой необразованных людей. А между тем мы сами и были необразованными в этих вопросах людьми.

Примерно через неделю, в очередное воскресенье, я, как всегда, отправился с лыжами за город. В трамвае неожиданно встретил Бориса. Прежде мы на этом пути, да еще в трамвае, никогда с ним не встречались.

- Ты куда едешь? - спросил приятель. Я кивнул ему на лыжи и сказал, что ни одно воскресенье не проходит у меня без вылазок в лес.

- Не едь сегодня, нарушь один раз свою традицию, - сказал вдруг Борис: - Пошли к моему другу играть в преферанс.

Такая замена показалась мне чудовищной. Как можно променять лыжи на карты? Борис долго упрашивал меня не ездить за город, но я остался непреклонным. С сожалением покачав головой, он вышел на своей остановке. А я поехал дальше, на встречу со своей судьбой.

Был прекрасный солнечный день, и мы с друзьями вдоволь накатались на лыжах. А потом, "под занавес", произошло ЭТО.

...Словно на экране, вижу лес, покрытый снегом, будто гигантскими хлопьями ваты, голубое небо и себя, беспомощно распростертого на снегу. Медленно открываю глаза: что случилось, почему я лежу в такой неудобной позе? Пытаюсь подняться, но тщетно - я как будто связан по рукам и ногам и пригвожден к земле.

Что, что такое со мной? Неужели?! Да, столб... Откуда он взялся на моем пути? Словно вырос из-под снега. Не смог я, как в слаломе, обойти его, он загипнотизировал меня, парализовал волю.

Я не слышал хруста сломанных позвонков (все свершилось так легко и просто, будто веточка треснула), но словно удар электрического тока оглушил меня, пронзив тело, и оно, отрикошетив от неожиданного препятствия, еще долго катилось, кувыркалось и переворачивалось безвольной мертвой грудой по крутому склону, пока не иссякла сила инерции и я не замер, скрючившись на боку в неудобной позе. Попытался сделать движение и тут же закричал от боли. Но крика не услышал, будто он застрял в горле. Что-

то душное, тяжелое навалилось на грудь, и я, как выброшенная на сушу рыба, широко раскрывал рот, отчаянно пытаюсь втянуть в себя воздух. Но он не входил и не выходил из грудной клетки, словно твердый панцирь сковал ее.

И вот я лежу на дне огромного воздушного океана, окруженный могучими соснами. Вокруг столько морозного, насыщенного сосновым ароматом, вкусного воздуха, а я не могу сделать ни одного глотка, я задыхаюсь. Тело мое странно неподвижно, ноги как-то нелепо, неестественно раскинуты, словно отделены от меня. Что с моим телом, всегда таким ловким, послушным? Оно стало "каменным", я потерял над ним всякую власть: не могу пошевелить ни руками, ни ногами, не в состоянии даже повернуть голову. И только мозг совершенно ясный, мысли поразительно активны.

Предварительный диагноз мне, врачу-хирургу, поставить было не трудно: перелом позвоночника, я парализован. Поэтому главное теперь - не совершить ни одного неправильного действия. Среди моих товарищей-лыжников врача нет, значит, придется самому руководить ими.

Скосив глаза в сторону, вижу подъезжающих ко мне людей. Сейчас они, не зная, что случилось, начнут меня ворочать, поднимать, чтобы посадить или даже поставить на ноги. А меня нельзя неосторожно трогать! Ведь неправильные действия оказывающих помощь - это катастрофа: получившие подобную травму либо сразу гибнут, либо потом бесконечно долго умирают. Одно неверное движение, и острые осколки поврежденного позвонка вонзятся в вещество спинного мозга. А это конец! Только бы не потерять сознание, не допустить неверных движений моих товарищей.

Когда мой друг Слава Яковцев наклонился ко мне, я шепотом (голос пропал) объяснил ему, что следует делать. Пригодились профессиональный опыт врача и медицинская практика на "скорой помощи", где судьбу больного решают мгновения.

- Осторожно сними лыжи, расправь ноги и ровно уложи меня на спину, - давал я другу распоряжения. - Сходите за носилками в дом отдыха... Мы проезжали мимо него. Меня пока не трогайте. Подгребите горстку снега под поясицу и подоткните под меня теплые вещи.

Больше говорить я не мог: туман начал заволакивать сознание. Небо, деревья, люди, все подъезжающие и подъезжающие ко мне на лыжах, поплыли перед глазами. Глаза закрывались, хотелось спать. Но уснуть не давала (это хорошо) все усиливавшаяся боль в спине.

Около меня непрерывно сменялся "почетный караул" любопытных: они молча, с сочувствием смотрели на пострадавшего лыжника и тихо отъезжали, уступив место другим. Я безучастно смотрел на них, ожидая своих товарищей с носилками, и думал о том, как один миг может разбить человеку жизнь. Маленькая ошибка, незначительный просчет, и все летит кувырком.

Как бесконечно долго тянется время. Сколько же я уже лежу и сколько еще мне предстоит находиться в таком положении? Смерть где-то рядом. Но я не в состоянии ни шагнуть ей навстречу, ни уползти от нее в сторону. Ничего я не могу сделать, остается только ждать того или другого. Нет-нет, я не хочу умирать! Хочу жить, хочу увидеть завтрашнее утро.

Я никогда не лежал так долго на снегу и не смотрел на зимнее небо, плывущие облака, качающиеся верхушки деревьев. Снег вокруг меня умят и укатан лыжниками, а сами они снова разбрелись по склону горы, но к трамплину, с которого я так неудачно прыгнул, уже никто не приближается. Мой прыжок, видно, стал сегодня последним. Не стало на горе прежнего шума, веселья - я всем испортил настроение.

А ведь этого могло не быть. Этого вообще не должно было быть. Ведь мы уже вернулись на лыжную базу, вдоволь набегавшись по лесу. И вдруг меня снова потянуло в лес. Моим друзьям, уставшим после соревнований, очень не хотелось вновь надевать лыжи. Если бы они тогда настояли на своем! Но совладать со мной им не удалось. В меня словно бес вселился. И он, лукавый, в моем образе стал соблазнять их вернуться в лес, чтобы два-три раза прыгнуть с самодельного трамплина, который я заприметил невдалеке и уже успел опробовать. И мне удалось уговорить их. Я вдруг сделался настойчивым, упрямым, безжалостным к ним, я так требовал, чтобы они встали и пошли со мной, будто от этого зависели мое счастье и моя судьба.

Когда человек обречен или жаждет опасности, тут уж ничего не поделаешь! И моя добрая судьба, оставив все попытки спасти упрянца (друзья так долго уговаривали не возвращаться в лес), сдалась и отвернулась от меня.

И вот я, словно кто-то меня гонит, спешу к месту будущей катастрофы. Значит, это должно было случиться. И случилось! Я сам стремился к этому, и во всем виноват я один. А теперь лежу, беспомощный, на снегу, смотрю в голубое небо с редкими облаками и не верю, что можно умереть в такой прекрасный зимний день. Именно в этот момент я впервые ощутил всю красоту и важность жизни, ощутил в тот миг, когда она уже ускользала от меня.

Да, когда жизнь с ее радостями и здоровьем - в избытке, то не очень-то и замечаешь это, принимая все как должное. Осознаешь всю ее значительность лишь тогда, когда она от тебя уходит. Как я, оказывается, люблю это небо, эти деревья, снег, воздух. И может быть, сегодня вижу все в последний раз.

Как страшно умереть прежде времени, по своей глупости. Знать бы раньше, что мне дана такая короткая жизнь. А если бы знал? Что бы тогда сделал?

Я всегда был излишне самоуверен. Был убежден, что со мной ничего страшного произойти не может. Две цыганки в разное время нагадали мне долгую жизнь, назвав одну и ту же цифру - 96 лет. И я хоть и не верил гаданьям, настроил себя на этот срок, не боялся никаких опасностей. Более того, я любил опасности, любил рисковать, прыгая с мостов, высоких деревьев и опасных круч в воду, спускаясь с крутых гор на лыжах, участвуя в гонках на мотоциклах.

Что был для меня этот небольшой, почти детский самодельный трамплин, когда я летал со спортивных?! Но именно он оказался роковым: в нем гнездились беда, катастрофа, смерть.

Я не знал, что кто-то в мое отсутствие, случайно, конечно, чуть-чуть передвинул "стол" отрыва - чуть-чуть, всего на несколько сантиметров, изменив этим угол вылета и место приземления. Траектория полета уходила теперь в сторону, а я по-прежнему оставался в плену того стереотипа, который уже успел у меня выработаться во время первого знакомства с трамплином. К тому же именно этот, последний в моей жизни прыжок оказался наиболее удачным и продолжительным, что и позволило мне долететь до того



места, где поджидал меня торчащий из-под снега столб от старого забора. Прыжок мог закончиться благополучно, если бы я не был хорошим лыжником, - просто не долетел бы до возникшего на пути столба, как не долетали до него прыгавшие передо мной мальчишки. Вот ведь как иногда бывает: лучше сделать дело плохо, чем хорошо. Именно мое мастерство и сыграло со мной злую шутку.

Считается, что у человека в момент смертельной опасности нервное напряжение уменьшает способность правильно ориентироваться, замедляются функции органов чувств. Так ли это всегда бывает? У меня все наоборот: чувство опасности обостряет сообразительность и способность быстро ориентироваться в обстановке. Это, как я считаю, результат занятий такими рискованными видами спорта, как горные лыжи, подводное плавание, мотоспорт.

После катастрофы меня не охватил обессиливающий страх, не было цепящего чувства ужаса. Наоборот, проснулась уверенная, хладнокровная и яркая сила инстинкта самосохранения, которой люди, как и животные, наделены от природы.

Наверное, каждый хоть раз в жизни испытал эту маленькую таинственную силу внутри нас, которая в момент наивысшей опасности отстраняет растерявшийся ум и, обуздав страх, мгновенно оценивает положение во всей его сложности, помогая выйти из, казалось бы, безвыходного положения.

Человека в подобной ситуации можно сравнить с лунатиком, идущим по карнизу дома: каждое его движение точно и целесообразно. Но горе ему, если он вдруг проснется и в его действия вмешается разум. Инстинкт - это наше второе "я", которое молчит до поры до времени. Это прочная нить, связывающая нас с жизнью. Инстинкт охраняет нас, когда жизнь становится невыносимой, помогает не помнить о смерти и бороться за выживание.

Именно чудесная бессознательная работа инстинкта не позволила мне в тот трагический февральский день смириться с мыслью о смерти. Мучила боль, мучила неизвестность, но страха смерти не было.

Я лежал на снегу уже более часа, incapable даже пошевелиться, изменить хоть чуть-чуть позу. А вокруг снова стали раздаваться громкие голоса, смех: в природе ничего не изменилось, в мире ничего не произошло. Жизнь лишь ненадолго замерла около моего несчастья и теперь снова пошла своим чередом. А для меня все было уже в прошлом.

Начинало темнеть. День постепенно уступал место вечеру. Наконец подъехали с носилками друзья. Кроме них нашлось много добровольцев, совершенно незнакомых людей, вызвавшихся помочь. Теперь главное - не потерять сознание от боли и суметь руководить своим спасением.

- Действуйте согласованно. Трое-четверо одновременно поднимите меня, не наклоняйте, не сгибайтесь тело, - звучит едва слышно мой голос. - Осторожно положите на носилки, под поясницу валик, скрутите его из одежды.

Я уже едва шепчу, но друзья различают каждое слово, действуют четко и быстро. Теперь нам предстоит трудный и долгий путь в гору. Я поглядел еще раз вокруг себя, поднял глаза к темнеющему небу: когда теперь придется увидеть всю эту красоту и удастся ли вообще? Затем прикрыл глаза. Боль становилась все нестерпимее.

Носилки несли шесть человек. Дороги не было, находили укатанную лыжню. Время от времени то один, то другой поскользнулся, спотыкался или проваливался в снег. И я, как на маленьком самолете, то проваливался в воздушную яму, то снова взмывал вверх. Боль, застрявшая где-то в позвоночнике, растекалась в такие моменты по всему телу, не доходя до ног. Там все молчало.

Моим носильщикам становилось все труднее. Я слышал их тяжелое дыхание и чувствовал спиной, как они устали. Остановки со сменой рук стали чаще. Чтобы как-то поддержать своих спасителей, облегчить их тяжелую ношу, я пытался разговаривать с ними и даже шутить.

В доме отдыха, куда меня наконец донесли, дежурного врача не оказалось (воскресенье). Среди отдыхающих (это я узнал потом) были врачи, и, конечно, они слышали о несчастном случае, но "любопытством", видно, не страдали, потому что никто из них ко мне не подошел.

Дежурная сестра сделала по моей просьбе обезболивающий укол, затем второй. Никакого впечатления, нестерпимая боль не проходила.

В это время Слава упорно звонил в Институт скорой помощи им. Н.В. Склифосовского. Не так давно я проходил там врачебную практику, а вот теперь собираюсь поступать в качестве пациента.

Через час-полтора за мной пришла машина. Мне сделали еще несколько инъекций, переложили на другие носилки, и я впервые в жизни стал пассажиром машины "скорой помощи". Прежде сидел в ней рядом с шофером, был хозяином положения. Сейчас лежал лицом вниз, неподвижный и беспомощный.

Да, судьба в тот день не раз старалась оградить меня от беды. В трамвае приятель-провидец буквально встал на моем пути за город. Как он отговаривал меня тогда от поездки! Потом друзья, уставшие от лыжной прогулки, пытались удержать от вторичной вылазки в лес, но желание еще раз прыгнуть с трамплина оказалось сильнее их убеждений.

Если бы я обратил тогда внимание на зги знаки судьбы... И все-таки она не оставила упряма в беде: счастливые случайности, следовавшие одна за другой после трагической развязки, стали спасать меня. Выпади хотя бы одно звено из этой цепи, и гибель стала бы неизбежной. А тут - я не потерял сознания, поставил себе правильный диагноз, не поддался чувству отчаяния и страха, до конца сохранил хладнокровие. Рядом оказался дом отдыха, где была дежурная сестра, носилки и телефон. Около меня находились друзья, а в Институте имени Склифосовского дежурил мой бывший руководитель практики, который очень быстро прислал за город машину.

В дороге боли набросились на меня, словно сорвавшиеся с цепи злые псы. Не имея сил сдерживаться, я непрерывно скулил и время от времени вскрикивал, когда терпеть уже не было никакой возможности. Пожалев меня, врач дал подышать закисью азота, и я, испытывая неслыханное блаженство, стал погружаться в небытие. Не знаю, сколько времени это продолжалось, когда совершилось неожиданное: мое сознание начало раздваиваться и рядом появился двойник. Глядя на меня, он начал хохотать жутким оловянным смехом, смехом человека из потустороннего мира. В нашей жизни так никто не смеется, разве только буйно помешанные. Но вот и мое второе "я" раздваивается, и оба лица становятся еще бесцеремоннее и наглее: они постоянно пристают ко мне, кружась

над головой. В конце концов двойники заталкивают меня в темный угол и набрасываются друг на друга, отчаянно о чем-то споря.

Не чувствуя своего тела, я отчетливо видел и ощущал эти фантастические, неожиданно пластичные образы, слушал свои мысли, произносимые чужими, незнакомыми голосами.

Так под влиянием наркоза мне пришлось пережить очень неприятные минуты, когда меня впервые в жизни посетили яркие зрительные и слуховые галлюцинации. Чтобы не видеть и не слышать того, что творится вокруг, пытаюсь закрыть глаза, зажимаю (как мне кажется) уши руками, но ничего не помогает: я продолжаю все видеть внутренним зрением и слышать внутренним слухом.

Хочу вырваться, бежать от всего этого и не могу, крепко удерживаемый невидимыми руками. Дохожу до иступления, впадаю в истерику, рву на себе волосы, выдавливаю глаза, бьюсь головой о стену, но голова проваливается во что-то мягкое...

В действительности же, как позже рассказал мне Слава, находившийся со мной рядом, я метался в судорогах, что-то выкрикивал, кусался, бился в руках врача. По словам психиатров, это были кратковременное безумие (амения) и бредовые явления, когда больной теряет ориентировку в собственной личности (галлюцинации, игра воображения порождены сознанием самого больного. Подобные раздвоения личности встречаются при заболевании шизофренией).

После снятия маски действие наркоза прекратилось. Ко мне стали возвращаться сознание, слух. Как сквозь глухую стену, доносятся слова: "Очень большая потеря крови, внутреннее кровотечение..." Говорили о дорожных происшествиях, спортивных травмах, параличах. Очень бы хотелось, чтобы ко мне это никакого отношения не имело. Пытаюсь вступить в беседу, рассказать о себе, но вместо слов вырываются какие-то бульканья. Врач наклоняется ко мне и снова прикладывает маску. Я вдыхаю пары наркоза, погружаюсь в глубокий сон, и меня опять начинают окружать странные видения.

И так продолжалось во время всего нашего пути: я несколько раз погружался в темную бездну, затем всплывал. Жизнь вместе с сознанием то покидала меня, то возвращалась вновь. А машина тем временем мчалась и мчалась вперед навстречу моему спасению или... смерти.

## После операции

*Я уж не таков, каким был прежде.  
Квинт Гораций Флакк*

Пробудившись, долго не могу разлучиться со сном. Кажется, я проснулся, но продолжаю куда-то плыть во тьме. Сознание на миг озаряет мой мозг, затем я снова проваливаюсь в кромешную тьму. В мозгу возникает один вопрос за другим: почему во мне такая безмерная тяжесть, не дающая подняться? Почему я лежу, вытянувшись на спине? Какой сегодня день? Который час? Наверняка пора вставать, идти на работу...

Хочу перевернуться на правый бок, но что-то тяжелое придавило меня к кровати, навалилось с силой. Слабость и свинцовая полудрема снова погружают меня в забытье. Наконец удается открыть глаза - взгляд упирается в высокий незнакомый потолок. Слева стена, наполовину выкрашенная в салатный цвет.

Все усиливающееся беспокойство будит меня окончательно. Яростно напрягаю мозг, пытаюсь что-то вспомнить. Что? На спинке кровати, в ногах, висит какая-то дощечка. Поднимаю голову, чтобы прочесть, что там написано, но резкая пронизывающая боль вдоль позвоночника заставляет громко вскрикнуть. Подходит девушка в белом халате и белой шапочке. Все ясно: больница! Почему я здесь, что случилось? И вдруг все, все вспоминаю: прыжок с трамплина, столб, словно выросший из-под снега. С какой ужасающей быстротой, все увеличиваясь и увеличиваясь в размерах, летел он на меня. Я так и не смог свернуть в сторону: столб словно загипнотизировал меня, парализовал волю. Еще метр, полметра... Катастрофа! Потом был тяжкий путь на носилках к дому отдыха, машина "скорой помощи". Будто разъяренный белый зверь с резким воющим голосом, мчалась она по городу, требуя дороги. Мчалась наперегонки со смертью. Любой толчок, торможение на поворотах отдавались нестерпимой болью в сломанном позвоночнике. С каждой минутой мы были все ближе и ближе к цели, и надежда на спасение росла.

Но вот шофер сбросил скорость. Последний поворот направо, и мы у подъезда. Сколько раз я входил сюда как врач... Теперь санитары на носилках, покрытых серым одеялом, вносили меня в приемное отделение в качестве больного. Сюда со всего города свозят раненых, искалеченных людей, всегда в тяжелом состоянии, иногда без сознания. Здесь постоянно, днем и ночью, идет борьба со смертью, и порой первая встреча с хирургом бывает последней.

А сколько было бы горя, не будь этого Института скорой помощи, старейшего в Москве! Основал больницу граф Шереметев в память о своей рано умершей жене, бывшей крепостной актрисе. Замечательные врачи работали здесь, да и сейчас институт славится многими своими специалистами. Авось и меня вытащат из бездны, куда я попал сегодня!

В первые минуты пребывания в больнице я лежал в полудреме, немой и неподвижный, но мой слух, как у слепого, заметно обострился, и от меня не ускользала ни одна мелочь из того, что происходило вокруг.

Память на всю жизнь сохранила образы, место действия, где разыгрывалась трагическая премьера, в которой я был главным действующим лицом.

Врачи глубоко ошибаются, думая, что тяжелый больной, находясь без сознания или в глубоком шоке, ничего не слышит и не воспринимает окружающее. Порой машинально

выполняя свои действия, врачи забывают, что перед ними живой человек, органы чувств которого как никогда обострены.

Глаза мои были закрыты, но я как бы видел кожей и отлично все слышал. Врачи с раздражающим спокойствием болтали друг с другом, неторопливо перебрасывались короткими фразами. О, как много увидел и понял я за эти первые мгновения моего пребывания в роли больного! Понял значение каждого случайно оброненного слова, простой интонации голоса. Как хирургические инструменты требуют специальной стерилизации, так и каждое слово врача, произнесенное в присутствии больного, должно быть заранее тщательно обдумано. Как в операционную нельзя занести инфекцию, так и у постели больного важно соблюдать "психическую" асептику.

Прислушиваясь к разговорам врачей, я пытался подавать им советы, но никто не обращал на меня внимания, никому не было дела до моих соображений и эмоций. Я - самое заинтересованное лицо - был лишен права голоса.

Первое обследование закончено, рентген позвоночника сделан в двух проекциях. Можно передохнуть, расслабиться. Вокруг меня все стихло и успокоилось. Обо мне временно забыли. Ждут рентгенограммы.

Наконец принесли влажные рентгеновские снимки. Мой предварительный диагноз подтвердился: перелом позвоночника. А более подробно - перелом-вывих первого поясничного позвонка и оскольчатые переломы дужек трех соседних позвонков. Рентгенограммы уточнили локализацию и характер повреждения позвоночника, но ничего не сообщили о степени поражения спинного мозга и нервных корешков. Это все выявится потом - через месяцы, а может быть, и годы. Остальное будет зависеть от компенсаторных возможностей организма, разбудить которые не так-то просто. А сейчас у хирурга нет времени ждать. Ошибаться и медлить он не имеет права: потерянная минута может привести к потере человека, а поспешность - к непоправимым последствиям.

Сначала врачи решили попытаться поставить позвонок на место бескровным способом. Трое крепких мужчин с решительным видом приступили к делу. Но все их попытки выправить вывих не увенчались успехом: не помогла ни одномоментная репозиция вывиха коленом, ни ручное вправление (от него они отказались туг же, боясь дополнительно повредить мозговое вещество).

Взглянув на врачей, потных, усталых, пытавшихся обойтись без кровопролития, я понял, что операции мне не избежать. Травматологическая контрактура мышц спины не поддалась их усилиям. Полное расслабление наступит потом. Уже завтра парализованные мышцы будут вялыми и безжизненными, а еще через трое суток от них останутся только воспоминания.

Ответственный дежурный (заведующий травматологическим отделением Иван Иванович Кучеренко) принимает решение - оперировать!

Теперь, оглядываясь назад, я с позиции нынешних моих знаний понимаю, что ни варварских манипуляций руками и коленом, ни операции делать было не нужно. Следовало просто уложить меня на специально оборудованную функциональную кровать и с первых же дней начинать активно-пассивную терапию, то есть массаж и лечебную гимнастику до 5-6 часов в сутки, меняя мое положение каждые 1,5-2 часа (лечение положением).

И хотя ламинэктомия (операция на позвоночнике) разработана хирургами довольно тщательно, любое вмешательство в эту область остается очень опасным делом, требующим исключительного внимания. Даже незначительные повреждения, полученные при травме, могут быть увеличены во время операции, ведь она, по сути, тоже своеобразная травма, наносимая хирургами больному. Самое худшее в подобном случае - попасть к неопытному хирургу, и совсем плохо, когда врач идет на операцию, сомневаясь в ее исходе. Все это может принести больше вреда, чем пользы.

Прежде молодые врачи в Индии давали радже обещание не браться за излечение неизлечимых. Иными словами, они обещали не быть шарлатанами, а лечить больных в соответствии со своими знаниями, не предаваясь фантазии.

Решившись на операцию, врач тем самым расписывается в своей бессилии помочь пациенту иными способами. Хирургия - это крайняя мера, и медицина обращает взор к своей радикальной части, когда все другие средства испробованы. Еще Цельс писал, что "успехи хирургии связаны со слабостью медицины".

Во мне все бунтовало против операции, но что я мог тогда сделать в своем поверженном состоянии? Ко мне уже подходила сестра с солидным шприцем, наполненным так называемым литическим коктейлем - специальной смесью быстродействующих снотворных средств и веществ, снимающих напряжение, тревогу, страх. Кстати, я всегда очень боялся уколов (теперь уже сам себе делаю инъекции и даже небольшие операции), и сердце мое болезненно сжалось при виде иглы. Но сестра оказалась опытной, и процедура внутривенного вливания заняла у нее не более одной минуты. После этой медикаментозной предварительной подготовки мои мысли становятся все более вялыми, неповоротливыми, появляются равнодушие, сонливость, меня постепенно начинает поглощать тьма, и затем наступает полный покой.

Получив такой наркоз, больной (в данном случае я) избавляется от всех слуховых, зрительных "козней" своего воображения. Этот первый наркоз облегчает последующий перевод на основной - трахеальный.

Теперь, под общим наркозом, можно резать и сшивать ткани, вправлять позвонки и удалять их осколки, подойти к самому спинному мозгу и нервным корешкам - словом, делать со мной все, что захочешь, так сказать, в мое "отсутствие". Это большое благо для больного.

Но было время, когда наркоза не существовало, и операции делали, предварительно оглушив больного дубинкой по голове. В известной степени это считалось проявлением гуманности, ибо врач, пусть даже варварским способом, избавлял больного от невыносимых болей, предупреждая шок.

Позже для обезболивания перед хирургической операцией применяли алкоголь: больного поили вином или водкой до состояния глубокого опьянения и только после этого хирург приступал к своим действиям.

16 октября 1846 года доктор Мортон впервые в мире применил эфирный наркоз. Эту дату медики считают чем-то вроде праздника - "Дня наркоза". Первое время наркоз давали очень примитивным способом: на лицо больному накладывали маску, пропитанную эфиром или хлороформом, и накрывали сверху полотенцем. Наркоз при таком применении вызывал пренеприятные последствия как для больного, так и для врача.

В настоящее время существует самостоятельная наука - анестезиология, занимающаяся общим обезболиванием, регулированием всех основных функций организма во время и после операции. Врач-анестезиолог управляет дыханием, следит за составом дыхательных газов, кровяным давлением, измеряет и подсчитывает удары сердца, ритмы дыхания, ведет наблюдение за электрокардиограммой.

Итак, началась непосредственная подготовка к операции. Теперь произойдет то, что мне, хирургу, столько раз приходилось и видеть, и делать самому, но на своей собственной операции я буду "присутствовать" впервые.

Оперировал меня блестящий хирург-травматолог Иван Иванович Кучеренко. Когда я был практикантом, то не раз ассистировал ему и видел, как он спор и ловок, как молниеносно орудует могучими, словно шатуны, руками. И вот теперь этим рукам предстояло спасти меня.

Да! Руки у Кучеренко были прекрасными, но, делая операцию, он не верил в то, что с такой травмой, как у меня, человек может выжить. Поэтому, закончив свое дело и выходя из операционной, хирург сказал санитару:

- Накрой простыней и в коридор. А завтра повезешь...
- В какую палату? - спросил молодой санитар.
- В морг! - отрезал хирург и быстро зашагал по коридору.

Санитар так и сделал: оставил меня в коридоре, накрыв с головой простыней, уверенный (сам Кучеренко сказал!), что больной до утра не дотянет.

Когда стало светать, санитар решил, что пора выполнить распоряжение врача. Он подошел к каталке, где лежал накрытый простыней "покойник", и собрался ее везти. И вдруг увидел, что простыня дышит. Потрясенный, он побежал к дежурному врачу.

Все это я узнал гораздо позже от самого санитаря. А пока он, взволнованный, рассказывал врачу, медсестрам о том, что "покойник" ожил.

Когда я открыл глаза, вокруг меня хлопотали врач и медсестра. Никто не знал, куда меня поместить: специального отделения в институте не было. В конце концов нашли место в отделении черепно-мозговой травмы, в "палате смертников", как называл ее между собой медперсонал. Положили на кровать, стоящую в углу, отгородив от других ширмой, и ушли (позже медсестры нашли нужным сообщить мне, что с этой койки еще никто не поднимался). Утомленный переездом, я быстро уснул и проспал несколько часов.

## Начало второй жизни

*Что имеем - не храним, потерявши, плачем.  
Козьма Прутков*

Свое переселение в палату я не помнил, был еще под наркозом, так что знаю о нем со слов медсестер и санитарок. Поэтому пробуждение в незнакомой обстановке стало для меня неожиданностью. Это был первый день моей новой жизни. Я проснулся уже другим человеком, но первое мгновение еще не догадывался, не знал об этом. И только потом вспомнил все, что со мной произошло.

К моей кровати стали подходить люди в белых халатах, они что-то обсуждали, спорили. Потом сделали несколько уколов. После них в голове стало легко и пусто, как в кармане невезучего игрока.

Подошел молодой мужчина в очках, оказавшийся лечащим врачом. Сев около меня, стал задавать вопросы, заполняя первые странички истории болезни. Вот и кончилась биография здорового человека, началась история болезни.

Врач долго с пристрастием допрашивал меня. Делал это профессионально, тактично и внимательно. Он мне сразу понравился, и я почувствовал к нему доверие. Мягкий, интеллигентный, тонкий и доброжелательный человек - таким и должен быть каждый врач.

Видно было, что мой доктор беззаветно любит свое дело, от него исходили уверенность, надежность, прочность. Как хорошо, что мне повезло с лечащим врачом. На все его вопросы старался отвечать как можно толковее и обстоятельнее. Он же от моего единственного вопроса: "Что ожидает меня впереди?" - ловко уклонялся, сказав, что у медицины, а тем более у него, недостаточно знаний, чтобы говорить об отдаленных прогнозах. Но мне, собственно, ответа от него и не требовалось, я сам знал, что травма моя не только тяжелая, но и неизлечимая. И хотя некоторые больные живут после операции подчас несколько лет, но на ноги они уже никогда не поднимаются.

Врач пробыл около меня довольно долго, но все время писал и писал историю болезни. А мне так хотелось поговорить по-человечески, расспросить его. Но бумаготворчество занимает львиную долю времени при общении врача с больным, и на душевные беседы его уже не остается.

На прощание врач посоветовал приобрести надувной матрац для предупреждения пролежней и, ободряюще улыбнувшись мне, пошел к двери. Приоткрыв ее, обернулся:

- Не мешало бы купить коньяк, - он вам ночью пригодится.

Через некоторое время подошла сестра со шприцем и сделала инъекцию в бедро. Я не почувствовал ни прикосновения ее рук, ни укола. И понял, что теперь ноги можно колоть, резать на части, отрывать - я не испытаю никакой боли. В то же время где-то в глубине моих бесчувственных ног начала зарождаться неприятная жгучая боль. С каждой минутой она становилась все сильнее и сильнее, терпеть ее уже стало невозможно... Но я терпел, потому что другого выхода у меня не было.

Впрочем, "терпел" - не то слово. Я скрежетал зубами, кусал губы и пальцы, грыз подушку и пододеяльник. Адские боли говорили мне о том, что в парализованных и



бесчувственных тканях теплилась какая-то жизнь и что не все еще потеряно. Но каким же мучительным образом эта жизнь сообщала мне о себе! Какой парадокс и какая несправедливость: если посмотреть на меня со стороны, то кто скажет, что я так слаб и беспомощен? Крепкое сильное тело, тренированные мышцы, могучая грудь. Но мне казалось, что живут только мозг и крохотный мышечный комочек - сердце, которое никак не хотело умирать и, напрягаясь, продолжало биться. И только благодаря ему я дышал и держался.

Внутри меня был полный хаос. В результате грубого повреждения и сотрясения тканей спинного мозга, главного кабеля связи центра с периферией, полностью нарушилась проводимость. Перестали функционировать нервные пути, которые передают импульсы и сигналы от головного мозга к мышцам, внутренним органам и коже. Исчезла согласованность в работе отдельных органов и организма в целом. То, что действовало мудро и целесообразно, теперь взбудоражено, спутано: парализованные органы работают вразнобой, каждый сам по себе, а многие и вовсе отказали; к ним подключили различные аппараты и системы, чтобы поддерживать их работу механически и с помощью сильнодействующих лекарств.

...Когда все от меня ушли, я попробовал приподняться, чтобы осмотреть себя. Но куда там - тело мне не подчинялось. Невидимые пути крепко держали, не давая возможности пошевелиться.

Невероятно: еще вчера я владел своим телом, как хотел. Оно всегда было легким, подвижным и послушным. Теперь же меня будто всего выпотрошили, а потом залили свинцом. Мое тело, руки и ноги налились огромной тяжестью и вдавились мертвой массой в упругое ложе.

Пробую осторожно ощупать себя по частям. Голова, руки, грудь в порядке, но когда дотрагиваюсь до кожи ниже пояса, возникает странное чувство оторванности: ощущаю пальцами форму и консистенцию тканей - мягкие мышцы, твердые кости, но они словно не мои - чужие. Пробую давить, мять, щипать, бить себя - никакого впечатления. Как будто нижняя половина туловища и ноги отрублены. Но вдруг полную нечувствительность (анестезию) сменяет жгучая неприятная боль - это зона повышенной чувствительности (гиперестезия), и любые действия, даже касания простыней этой области, вызывают болезненные ощущения. Невидимый пояс вокруг туловища служит границей между живым и мертвым. Кожа и мышцы ниже этого "кольца" стали за несколько часов дряблыми и рыхлыми. Потеряв свой тонус, они обвисли и свалились безвольной массой, обнажив кости таза и ног. На месте брюшного пресса, сотканного до этого из прочных мышц, образовалась рыхлая, мягкая яма.

Ощупываю себя: пальцы находят один орган за другим. Все на месте, только нет во всем этом обычной жизни, движения. Мои "анатомические" исследования прервала снова сильная боль. Она навалилась на меня, заволокла сознание, сдавила сердце. Каждая клетка тела кричит и стонет от боли. Кажется, что я весь пропитался ею, превратившись в сплошной комок боли.

Как будто невидимые раскаленные щипцы и острые ножи изнутри вонзаются в тело и начинают полосовать его, разрывать мышцы, нервы, ткани, отдирая их от костей. Боли в нечувствительных, мертвых, парализованных тканях. Что это - иллюзия, игра воображения или своеобразное восприятие, напоминающее галлюцинации? Может быть, это мне только снится и, когда проснусь, исчезнет, как кошмарный сон? Нет, не питай себя иллюзиями. Привыкай к мысли, что боль теперь будет с тобой почти всегда. Об этом

мне позже скажут и врачи, назвав ее моим вечным и суровым спутником. И добавят, что я еще должен радоваться, благодарить судьбу за эти боли. Появление их в первые часы или дни после травмы - благоприятный признак, говорящий о неполном разрыве спинного мозга, о жизнеспособности отдельных нервов. В жгучих болях, судорогах и муках возвращаются, оживают нервы, дающие жизнь мышцам, коже и внутренним органам.

Должен радоваться! Но это не получалось. Много позже на мой вопрос: "Долго ли мне еще так мучиться?" один врач остроумно ответил:

- Нет, недолго, но всю вашу жизнь.

Только сейчас я понял, что такое здоровье. Это я понял. А сколько людей вне стен больницы даже не подозревают, какое счастье быть здоровыми, не задумываются над тем, каким богатством обладают. Они не берегут свое здоровье, транжирят его: курят, пьют, принимают наркотики, объедаются. Всю чудовищность своего образа жизни они поймут только тогда, когда попадут в крепкие объятия болезней и оставшуюся часть жизни посвятят борьбе с ними.

Врачи сказали мне, что сейчас моя важнейшая обязанность - соблюдать покой. Мне не нравится это слово. Оно невольно ассоциируется с другими, созвучными ему словами: "покойный", "покойник". Как можно живого человека, привыкшего к активной жизни, приковать к кровати, лишит все виды движений? Мало сказать, что это вредно, - это чудовищно! Все равно что замуровать работающее сердце или сковать грудную клетку. Даже мысль о покое мне невыносима. Нет, все что угодно - только не покой. Ведь он удел ленивых, праздных людей или, наконец, мертвецов. Я категорически против утвердившихся в медицине выражений: "Правильное покойное положение", "Режим полного покоя" и тому подобное. Мне он и сейчас противопоказан. У каждого живого человека не должно быть "покойного положения". Жизнь не знает остановок - это вечное движение и борьба за лучшее существование. Малоподвижность ведет к лени, вялости и слабости, энергия гаснет. Ты становишься беззащитным, и недугам легче справиться с тобой. Движение же сохраняет твоё здоровье, наконец, жизнь.

Но о каком движении в моей ситуации может идти речь? Может! Начать с того, что надо непрерывно посылать в парализованные мышцы живительные импульсы, мысленно повторять движения здорового тела. Словом, не давать умирать мышцам и нервам. Теперь это - моя первая задача, а не соблюдение покоя. Вторая - я должен сам постоянно как-то двигаться. Даже здоровому человеку невозможно пребывать долго в одной и той же позе. Мышцы, сухожилия, позвоночник, суставы без движения устают. В органах и тканях застаивается кровь, нарушается их питание, строго сбалансированное взаимодействие. Все органы и системы формировались в условиях высокой физической активности, мышечных сокращений, непрерывных встряхиваний организма. Поэтому пока человек жив, он должен двигаться. Любым путем!

Самостоятельно я пока не в состоянии оторвать от постели больную спину, на которой сейчас сплошная рана. Придется делать это с посторонней помощью. И я прошу санитаров и сестер перевернуть меня на живот. Но они отказываются: врачи категорически запретили шевелить меня, оберегая сломанный позвоночник от каких-либо движений.

- Только покой и сон, - говорят доктора строго и безапелляционно. - Иначе одно неосторожное движение, и "живые" позвонки и их свободные обломки могут сдвинуться с места, и тогда произойдет непоправимое.

Пробую убедить себя в том, что они правы, пытаюсь как-то отвлечься или просто забыться. Но ничего не помогает - тело не хочет лежать неподвижно, руки, ноги и туловище одеревенели. И я снова прошу, умоляю, требую перевернуть меня. Санитары боятся послушаться врачей, и тогда я начинаю ругаться, угрожать, потом снова умолять, хитрить. В конце концов настаиваю на своем. Подчиняюсь требованиям организма, я действую интуитивно, но, как оказалось потом, совершенно правильно.

Перекалывают меня одновременно три санитаря. Сестра помогает, я командую, чтобы движения были согласованы. Все искусство состоит в том, чтобы без перекосов, наклонов и скручивания аккуратно переложить туловище со спины на живот. Для этого один санитар подсовывает руки под спину, другой под ягодицы и бедра, третий поддерживает ноги. Приподнимают и переворачивают сначала на бок. Медсестра и санитар удерживают мое тело от падения на спину. Двое других быстро заходят с противоположной стороны, ловко подхватывают меня руками и укладывают на живот. Под голеностопные суставы кладут небольшие валики, чтобы стопы свободно свисали и пальцы ног не упирались в матрац (на них могут быть пролежни), а также чтобы не растянуть сухожилия парализованных мышц. Под грудь подкладывают подушку. Я не удержался и, изловчившись, дотянулся рукой до болезненного места на спине, которое было под скальпелем. Что у меня там? На протяжении почти всей нижней половины спины, около 40 сантиметров, послеоперационная наклейка насквозь промокла, пропитавшись кровью и тканевыми жидкостями. Спина была сплошной раной.

Кожу ног и спины протерли камфарным спиртом. Я успокоился, но ненадолго. Острые боли стихли, но их сменили тупые, нудные. Долго лежать на животе я не мог. Скоро устал и теперь просил снова перевернуть на спину. На этот раз уговаривать никого не пришлось, так как меня надо было из нелегального положения вернуть в законное.

Начав переворачиваться и двигаться в первые же часы и дни болезни, я тем самым частично спас себя от многих грозных осложнений, таких, как пневмония, пролежни, контрактура сухожилий и мышц, анкилозы (тугоподвижность) суставов - осложнений, неизменных при заболеваниях такого рода.

Постоянные уколы, переливание крови, вливания питательных веществ, система искусственного опорожнения поддерживали теперь мою жизнь. Самые обычные, естественные функции организма стали невозможными. Без посторонней помощи мне уже не обойтись. Как выдержать это? Надо выдержать, чтобы выжить. Никто и ничто мне не поможет, если у меня не будет выдержки и жизнестойкости. Они в подобных ситуациях, пожалуй, больше, чем полдела.

Время ползет устрашающе медленно. Минуты, часы будто разбухли, и нет им конца. От какой-либо еды наотрез отказался. Даже думать о пище противно. Сама мысль о том, что нужно делать какие-то усилия, чтобы жевать и глотать, невыносима. Я настолько ослаб, что отсутствие питания не вызвало чувства голода. Мой организм ничего не хотел принимать, у него не было желания получать пищу. Значит, так надо. Он очень мудр, наш организм, и сам решает, как ему поступить в том или ином случае. И не надо пихать в него что-то через силу. Моему организму и без этого сейчас трудно. Пусть отдохнет от еды и все свои силы сосредоточит на борьбе с инфекцией, лихорадкой, болью. Всякое отвлечение, даже на переваривание пищи, будет ему только помехой. Собственных энергетических ресурсов для питания у организма вполне достаточно, чтобы поддержать работу жизненно важных органов и мозга в течение многих дней.

Есть не хотелось, но все время мучила жажда, которую никак не удавалось утолить. Это естественно: большая потеря крови, обширные отеки в местах повреждения. Лежа было очень неудобно пить, даже из поильника, я постоянно захлебывался и потом долго откашливался. А сильно кашлять нельзя - мучительная боль тут же отдавалась в позвоночнике.

Весь этот первый день от меня не отходил Слава, свидетель моих злоключений. Он лишь сбегал в магазин за коньяком (врач рекомендовал) и апельсинами. В его отсутствие ко мне прилетела муха (они водились здесь в любое время года), села на лицо, и я не мог согнать ее - ведь для этого надо было поднять руку. Слишком трудная и пока невыполнимая для меня задача. Мог ли я, еще вчера способный легко отжать стодвадцатикилограммовую штангу, имеющий спортивные разряды по борьбе и боксу, даже подумать о том, что не смогу справиться с мухой! Невольно вспомнились анекдоты про дистрофиков. Понятно теперь, откуда они берутся, - из действительности.

Единственное движение, которое я смог проделать, - с трудом приподнять и уронить свои вялые руки. Чуть позже два раза сжал в кулаки и разжал пальцы. Расправил пошире плечи, чтобы полнее раскрыть грудную клетку для полного вдоха. Затем, положив руки на грудь и слегка сжимая ее, сделал продолжительный выдох.. Повторил три раза, устал, как после двухчасовой тренировки на стадионе. Ну что ж, отдохнем и попробуем снова.

А может, зря я себя мучаю? Для чего все это, когда отказали руки, ноги, тело, когда простое движение головой сопровождается черт знает какой болью? И тут же другая мысль: но ведь под лежащий камень вода не течет. Стоит упасть духом - и тебе конец. Немало барьеров брал я в спорте, сейчас передо мной самый трудный, и я должен взять и его.

В первый же день я познакомился со своим будущим методистом по лечебной гимнастике, которая зашла взглянуть на меня. Разговорились. Оказалось, что она тоже окончила Центральный институт физической культуры, но значительно раньше меня. Имеет солидный стаж работы с подобными тяжелобольными. Чем дольше мы разговаривали, тем больше я убеждался в том, что мы с Антониной Тимофеевной единомышленники. И значит, мне снова повезло. Хороший методист сейчас полезнее, чем посредственный лечащий врач. Повезло мне дважды: Антонина Тимофеевна оказалась на редкость приветливой и душевной женщиной, любящей людей и свое дело. И фамилия у нее вполне соответствовала характеру - Лапушкина.

Мы договорились соединить наши усилия в борьбе с болезнью. И оба почувствовали, что сделать это будет легко, - мы были с ней близки и по духу, и по знаниям, обретенным в одном и том же институте. Оба бывшие спортсмены, оба свято верили во всемогущую силу движения. Нет, мы не будем пассивно созерцать, когда наступит общее улучшение, а начнем завтра же активно вмешиваться в лечение. Мы пойдем навстречу здоровью, начнем будить и раскрывать в организме его необъятные компенсаторные возможности.

Обязанности распределили между собой строго. Договорились, что доступные мне упражнения для рук и отчасти для туловища в сочетании с правильным дыханием я буду делать сам утром, до ее прихода, и в течение дня. А она займется пассивной гимнастикой. Ее поле деятельности - мои парализованные ноги. Решили, не теряя времени, приступить к занятиям сразу же, несмотря на то, что у меня высокая температура и большая слабость.

Какое это было правильное решение! Начни мы делать гимнастику завтра - это было бы уже слишком поздно. Отныне Антонина Тимофеевна - мой главный целитель.

Более четверти века прошло с тех страшных, отчаянных дней, но я отлично помню каждую нашу встречу и все то добро, что сделала для меня эта замечательная женщина, чудесный специалист. Изю дня в день, многие месяцы она с поразительным терпением и участием, с доброй улыбкой мастерски выискивала и изобретала новые и все более сложные пассивные и активные движения для моих парализованных ног. С большим тактом находила слова утешения в тяжелые для меня минуты. А их было так много...

Невозможно человеку, еще вчера здоровому, быстро привыкнуть к мысли, что сегодня он полный инвалид. Малейшее напоминание об этом приводит в полное отчаяние. Я страдал от того, что пассивная гимнастика не вызывает в моих ногах никаких ощущений. Закрыв глаза, не мог определить, с какой ногой занимается методист, вообще не чувствовал никаких прикосновений к ногам.

Тогда я начал следить за работой Антонида Тимофеевны и мысленно проделывать вместе с ней каждое движение. Но эта мозговая работа на холостых оборотах на деле оказалась довольно тяжелой. И все-таки я не бросил ее. Пусть мой успех будет ничтожен, совсем мал, но он даст хотя бы крошечное движение вперед. А в моем положении главная опасность - бездеятельность.

После гимнастики, если можно так назвать два-три осторожных пассивных движения в каждом суставе, и легкого массажа стало несколько легче, но ненадолго. Хотя форточка открыта и в палате довольно прохладно, мои голени и стопы горят, будто погружены в кипяток или охвачены пламенем, к я все время испытываю желание потушить в них "пожар".

Из-за паралича и потери мышечного тонуса одновременно нарушилось и венозное кровообращение, это привело к застою крови в органах и тканях. Энергичные растирания и движения оживляли общее кровообращение и разгоняли застойную кровь в венах, это давало 10-15 минут относительного покоя. Затем надо было повторять все сначала.

Первое знакомство с болью и связанные с ней страдания человек воспринимает трагично. Потом привыкает, вернее, приспосабливается к боли. Но это потом. А вначале муки страдальцев беспредельны.

Пытаюсь уговорить себя, убедить, что в болях мое спасение. Они каждый раз напоминают о том, чтобы я не залежался без движений, что прошло уже 20-30 минут и пора размяться, пора меня перевернуть и подвигать мне ноги.

День подходит к концу, необыкновенно длинный, мучительный. Сколько их, этих дней, будет еще в моей жизни? Как мы неосторожны порой в своих желаниях. Накануне того воскресенья, когда со мной случилась беда, сидел я, уставший, возле теплой печки (в последнее время очень много работал в поликлинике и в бассейне, ночами дежурил на "скорой помощи", готовился к поступлению в аспирантуру) и мечтал о том, чтобы заболеть, взять больничный лист и наконец отдохнуть. Представлял себе, как это хорошо - не вылезать утром из-под теплого одеяла в холодную нетопленную комнату, не спешить на работу, а лежать и нежиться в постели. Я мечтал об этом потому, что ничего подобного в моей жизни не было.

Вот уж поистине мысль материальна: неосторожная мечта моя исполнилась. С лихвой удовлетворилось мое желание "заболеть, полежать и отдохнуть". Теперь могу лежать

сколько угодно. Тут тебе и теплая постель, и "обслуга" полная, и забот никаких. Кроме одной - как можно быстрее встать на ноги и вернуться к жизни.

Как тяжело переносить это вынужденное лежание, как хочется подняться, встряхнуться, размять мышцы, а потом бежать и бежать километр за километром, наслаждаясь движениями.

Теперь я рад бы был любой работе, пусть самой тяжелой: убирать на улице снег, пилить и колоть дрова, носить воду, разгружать вагоны. Как об огромном счастье думал я о самых непосильных нагрузках. Ведь я никогда не бездельничал в той, прежней, жизни и даже не представлял, как можно жить без постоянного труда. Работал в поликлинике, затем спешил в бассейн, где выполнял обязанности спасателя, получая два рубля за два часа и хорошую физическую нагрузку, которая была для меня активным отдыхом. Пообедав, мчался на мотоцикле на курсы усовершенствования врачей по урологии или в больницу на ночное дежурство. Все дни были заполнены движением, постоянной спешкой. Я как будто чувствовал, что моя активная жизнь коротка, и торопился успеть как можно больше.

Я никогда не болел обычными болезнями, лишь спортивные травмы время от времени останавливали мой бег. И когда с переломом ребер, который получил во время соревнований, впервые попал в больницу, то упросил мать увезти меня домой на следующий же день. Подавляя сильную боль, лечил себя сам движениями, плавал, загорал на пляже и выздоровел в два раза быстрее, чем положено при таких травмах.

Тогда я был еще студентом Института физической культуры, готовился стать тренером. Институт окончил, но тренером не стал из-за нелепой, дикой случайности. А дело было так.

Только приступил к работе в ДСО "Химик" в качестве тренера по легкой атлетике, как буквально тут же пришлось ехать со своими подопечными на Всесоюзные соревнования в Горьковскую область. Я тоже входил в команду, поэтому каждый день тренировался.

Однажды пришел на стадион один. Было раннее утро, воздух свежий, и я собрался хорошо потренироваться. Стадион был пуст в этот час, и только в секторе для метания орудовал диском могучего вида парень.

Таким образом, нас на огромном поле было двое. Только двое. И надо же было такому случиться, что диск, посланный мощной рукой метателя, полетел в мою сторону. Нас разделяло более тридцати метров, поэтому я заметил его, когда он был уже совсем близко, и даже не смог отскочить в сторону. Успел только сгруппироваться, вжав в плечи голову, но именно в нее и угодил диск. Счастье, что он был уже на излете, иначе от головы моей ничего бы не осталось. Но удар был очень сильный: я упал, потерял сознание.

Пришел в себя уже в больнице. Голова раскалывалась, руки и ноги - как ватные, пошевелить ими не в состоянии, встать - тем более. Ни о каких соревнованиях, конечно, не могло быть и речи, а лежать в больнице я не собирался. Заикнулся было об этом врачу, но он только руками замахал:

- Покой, покой, покой!

И тогда я решил бежать. Но как? Ходить-то не могу. Подговорил своих спортсменов, и четверо здоровенных ребят на руках унесли меня из больницы. За нами погоня. Но

спортсмены вырвались вперед и, несмотря на тяжелую ношу, скрылись от преследовавшего нас медперсонала.

После этой травмы о тренерской работе и серьезных занятиях спортом нечего было и думать: меня постоянно мучили головные боли. Я смог избавиться от них лишь через пятнадцать лет, после того как стал выполнять стойку на голове и обливаться холодной водой...

Итак, тренером мне не быть - надо думать о другой профессии. Из всех наук самой близкой мне была медицина, ведь главные знания в этой области я уже получил в Институте физической культуры.

Подав заявление во Второй медицинский институт и был принят без экзаменов. Учился легко и с удовольствием: после удара диском по голове память у меня стала значительно лучше, способности тоже возросли, что служило постоянным поводом для самоиронии и подшучивания надо мной близких друзей.

Так я получил вторую профессию, стал врачом. А мои короткие встречи с больницей на том и закончились. Но сейчас я попал в руки своих коллег, кажется, надолго. И виноват в этом не один несчастный случай. Только на первый взгляд можно винить лишь его в моей трагедии. Совершенно убежден, что, не сломай я позвоночник теперь, то непременно свернул бы себе шею в другой раз. Дело было не в нелепой случайности, а в моем характере. Я ведь постоянно, с удивительной настойчивостью без конца подвергал себя риску. Получаемые время от времени довольно серьезные травмы не останавливали меня.

Подобное поведение допустимо еще в детстве или в юности, когда организм полон энергии, тело послушно, а реакция на высоте. Я же находился в так называемом переходном возрасте, когда человек уже расстается с молодостью, но еще не вошел в зрелость. Задор юности еще сохранился, но реакция уже не та. Желания начинают расходиться с возможностями, и тут самое время уgomониться, поспокойнее вести себя на горнолыжных трассах, поаккуратнее ездить на мотоцикле.

К сожалению, я отношусь к числу тех людей, у которых до седых волос нет ни малейшего желания остепениться. Во мне сидит ненасытный бес, которого постоянно надо кормить риском, "подвигами", острыми ощущениями.

Надевая горные лыжи, прыгая с высоких обрывов в воду или садясь на мотоцикл, я знал, на что иду. Понимал, что в какие-то моменты теряю голову, рискую здоровьем и даже жизнью. Но это и привлекало меня: пожить хоть немного в опасности я считал невысказанным удовольствием.

Однако постоянно искушать судьбу, дразнить смерть не годится. Чрезмерная любовь к риску должна рано или поздно закончиться катастрофой. Все хорошо в меру, но я-то, к сожалению, этой меры не знал и постоянно играл с судьбой в кошки-мышки.

Трудно определить, какой у тебя запас удачи и счастья, как они распределятся по твоей жизни и сколько можно ходить по лезвию бритвы. Вся моя жизнь была наполнена настоящими предостережениями (постоянные травмы, советы и уговоры друзей и знакомых), но я продолжал с тупым упрямством испытывать судьбу. И вот она, наконец, сказала: "Хватит!"

Так в моей жизни наступил "покой". Теперь я застрахован от всех бед, которые меня подстерегали. Надежнее места, чем больница, вряд ли сыщешь: уж тут-то я в полной безопасности и огражден от всяких неприятных случайностей. Наконец-то угомонился Красов, но не по своей воле и какой дорогой ценой. Однако, как оказалось позже, меня не остепенил и паралич.

Приближается ночь, которую я теперь жду со страхом. Как врачу мне известно, что ночью боли переносятся тяжелее, чем днем. Не случайно же лечащий врач посоветовал запастись коньяком.

Подошел дежурный медбрат. Это хорошо, что мужчина, - с ним мне будет проще. Для начала раскупорили бутылку коньяка. Я выпил и закусил апельсином: Сейчас в больнице подобное немислимо. Но в те годы коньяк и вино еще входили в арсенал лекарственных средств для тяжелобольных пациентов. Использование алкогольных напитков с лечебной целью объяснялось не только отсутствием необходимых медикаментов, но и недооценкой вредного влияния их на организм человека и опасности развития болезненного пристрастия к спиртному. Со временем вред алкоголя стал очевидным. Оказалось, что у человека нет ни одного органа, на который бы алкоголь не действовал разрушающе. И тогда его, так же как наркотики, стали назначать только безнадежно больным, чтобы облегчить их последние часы и минуты.

Приободрившись после нескольких глотков коньяка, я, взяв на себя роль врача, стал сам заниматься собой. Попросил медбрата найти санитаров, чтобы с их помощью перевернуть меня и сменить влажную простыню, потом протереть парализованную кожу камфорным спиртом, пошевелить и уложить ноги и после этого сделать все, что назначил врач. Медбрат дал мне уйму таблеток и порошков, обезболивающих и снотворных, двадцать четыре капли опиума, сделал укол морфия. Коньяк и морфий оглушили меня, вызвали дремоту, тяжелую, вязкую, с бредом и галлюцинациями, но глубокого сна не дали. Примерно через час боли разбудили меня. Спина, грудь, шея были мокрыми от пота. А пострадавшие части тела оставались сухими. Значит, даже потовые железы парализованы. А это - нарушение терморегуляции и перегрев тела. Вот от чего постоянно горят ноги: нет естественного охлаждения кожи. И лишь мокрые тряпки, имитирующие нормальное потоотделение, несколько успокаивают огонь в ногах.

Какой же я беспокойный больной, сколько со мной хлопот!

Только для смены подкладной простыни требуется три-четыре человека. Ведь меня надо осторожно повернуть на бок, подтолкнуть под него скатанную простыню, затем расстелить свежую, снова уложить на спину, перевернуть на другой бок и убрать старую. Так же, но только в обратном порядке, подкладывают свежую простыню. Затем ее тщательно расправляют, разглаживая каждую морщинку. Любая складочка или шов - потенциально возможный пролежень.

Чтобы снова забыться, уйти во сне от боли, попросил сделать еще один укол (промедол). Но он не помог - боль не ушла. Ничем неутолимая непрерывная физическая боль причиняла мне жестокие страдания. Она глубоко проникала в тело, в мозг, овладевая психикой, заполняя все сознание. В эти мучительные для меня часы я часто думал о своей покойной матери, о ее любви ко мне, о полузабытом раннем детстве, когда я жил в другой - родной семье. Дело в том, что женщина, вырастившая и воспитавшая меня, не была моей матерью. Своих родителей я не помню. Иногда, правда, как сквозь туман, возникал в моем сознании расплывчатый образ той, что родила меня, а лицо отца даже приблизительно не могу себе представить.



Родственники рассказали, что Илья Семенович Котов, мой отец, был человеком с сильным характером, энергичным и предприимчивым. Из рядовых солдат дослужился до офицера. В первой мировой войне показал себя храбрецом. Героем, вся грудь в крестах, вернулся отец на родину, в деревню Матюшки, что затерялась в Кулундинских степях за Уральскими горами. Здесь вместе с женой Анной стали они возводить новый двухэтажный дом. В старом, потихоньку разрушающемся, семья уже не помещалась.

Хозяйство родителей было не очень большим, но ладным: корова и лошадь хорошо ухожены, дом содержался в чистоте. Работали по хозяйству все - и взрослые, и дети. А потом, в году тридцатом, случилось то, что и должно было тогда случиться: хорошего, старательного хозяина признали кулаком, арестовали и погнали на строительство Беломорско-Балтийского канала.

Вскоре отец бежал оттуда. И куда? В... родную деревню. Тут его арестовали вторично, и больше мы никогда о нем ничего не слышали. Семью "кулака" выгнали из дома. Дом разрушили, а затем односельчане растащили его по частям. Скотину угнали, сарай и другие строения сломали. Маму с пятью ребятишками (двое старших братьев сбежали в суматохе) посадили на подводы и долго везли с другими семьями раскулаченных на пристань. Там всех посадили на пароход, который и повез нас по Оби на Север. По дороге дедушка и младшая сестренка умерли, и могилой им стали холодные воды Оби. Потом пароход свернул на приток Оби Васюган. Проплыли еще немного и причалили к берегу - здесь у границы тайги с тундрой нас высадили и сказали: "Живите!".

Вокруг тайга, ни жилья, ни людей. Начали копать землянки, которые и стали нашим домом. Питались ягодами, травами, кедровыми орешками, грибами. К осени мама заболела дизентерией, и ее увезли в ближайший город - Васюган. Там в больнице она и умерла, не успев попрощаться с детьми. Где похоронена, неизвестно.

Потеряв маму, мы остались совсем одни. Мне, младшему, было три года, и в это время я тоже лежал в больнице с тифом. Лечащий врач проникся ко мне большой симпатией. Был я тихим, некапризным, выполнял точно все его указания и стал быстро поправляться. И тут судьба впервые улыбнулась мне.

На север к осужденному мужу приехала молодая жена, машинистка из секретариата Дзержинского Мария Красова. Привезла документы об освобождении мужа. Думали, что пробудет здесь несколько дней. Но суровый край с его добрыми, щедрыми сердцем людьми понравился москвичке, и она не торопилась с отъездом. Устроилась на работу в детский дом и вскоре стала им заведовать. У нее появились друзья, среди которых и была семья того врача, что вылечил меня от тифа.

В 1917 году, сражаясь на баррикадах, шестнадцатилетняя Маша Красова получила тяжелое ранение в брюшную полость, после чего врачи сказали ей, что детей у нее никогда не будет. А Мария Петровна мечтала о ребенке, о девочке Танечке. В детдоме она наконец присмотрела себе дочку, но прежде чем назвать ее своей, понесла к своему новому другу, моему лечащему врачу. Тот тщательно осмотрел девочку и сказал Марии Петровне, что не советует ее брать: у девочки туберкулез легких. И тут же предложил расстроенной женщине другого ребенка, мальчика. Этим мальчиком был я.

В палате Мария Петровна взяла меня на руки, а я, восхищенный прекрасным лицом незнакомой женщины, так крепко обхватил ее за шею, что она никак не смогла оторвать моих рук. Так вместе со мной и ушла домой.

Вскоре наша семья покинула Васюган: мама хотела, чтобы я забыл прошлое, боялась моих братьев и сестер, которые все время пытались тайком меня увидеть и даже увести с собой.

В Москве нам жить было негде - мама отдала свою комнату семье родственника, так что пришлось ехать в Подмосковье. Стали жить в Узком, где мама работала в санатории, а потом переехали под Рязань, в село Кирицы, в костно-туберкулезный детский санаторий - новое место работы мамы.

Во время войны вместе с санаторием эвакуировались на Алтай. Вернувшись из эвакуации в Москву, ютились по чужим углам, в том числе и в семье знаменитого авиаконструктора Лавочкина.

Со своим мужем Наумом Соломоновичем Коганом мама почему-то жила все время врозь. Он работал в других городах, но нас не забывал и постоянно помогал материально. Помог отчим и в тот раз, когда мы приехали из эвакуации. Хозяин маленького двухэтажного дома в Марьиной Роще, с которым мы случайно познакомились, согласился отдать нам одну комнату, а за это надо было сделать капитальный ремонт всего второго этажа. Наум Соломонович прислал деньги, и требование хозяина дома было удовлетворено.

Так мы стали владельцами небольшой комнаты, в которой мама и умерла через десять лет. Последние годы она очень болела, и я ухаживал за ней, как за ребенком. Конечно, ни о какой женитьбе не могло быть и речи. Но была и другая причина, заставлявшая меня оставаться холостяком: всех нравившихся мне девушек я невольно сравнивал с мамой, которой всегда восхищался, и они очень проигрывали от этого сравнения.

Мы с мамой никогда не говорили о том, что я не родной ее сын. Более того, она была уверена, что я не знаю этого, ведь в момент нашей встречи мне было немногим более трех лет. И только незадолго до смерти мама открыла свою "тайну", которая всегда была известна мне. Она сказала, что никогда не пожалела о сделанном в молодости шаге и была очень счастлива, имея такого сына.

Трудно сказать, кто из нас был более счастлив - она или я. Жить рядом с такой необыкновенной женщиной, таким незаурядным человеком, как моя приемная мама, - огромный подарок судьбы. Дочь сапожника и прачки, имеющая за плечами лишь церковноприходскую школу, она много работала на руководящих должностях. Детский дом, который она возглавляла, был лучшим на Севере. Детский санаторий, где она занимала уже не руководящую должность, прославился самодеятельным театром, который организовала мама и который очень помогал выздоравливать маленьким пациентам. В молодости она играла на сцене одного из московских театров, и ее комната была завалена цветами поклонников. Очень многого могла добиться в жизни эта женщина, если бы имела диплом о высшем образовании. Именно диплом, ибо образования, образованности у нее было достаточно.

Она прекрасно знала литературу, искусство, историю, отлично играла на фортепиано, замечательно пела. У мамы был безупречный вкус, и она могла из самых невзрачных "тряпочек" сделать себе прекрасный туалет. Словом, это была Женщина с большой буквы, по которой сходили с ума многие мужчины. Она же оставалась верна своему мужу.

Невысокого роста, не красавец, Наум Соломонович был добрым и хорошим человеком, и Мария Петровна очень это ценила. А всю любовь своего доброго и горячего сердца она отдавала мне, своему приемному сыну.

Умерла мама рано, в пятьдесят лет, оставив меня в большом горе. Годы шли, но я продолжал тосковать по ней, не в состоянии смириться с тяжелой потерей.

Вскоре после маминой смерти я получил письмо из далекого прошлого: меня разыскала сестра, жившая в Семипалатинске. В письме фотография незнакомой молодой женщины. Так вот какой ты стала, Шура, маленькая девочка, собиравшая для меня в лесу землянику, вечно опекавшая младшенького. С этой фотографией и пошел я на вокзал встречать Шуру.

А потом произошло незабываемое событие: все дети Ильи и Анны Котовых встретились. Произошло это в Краснодаре, где жили два наших брата.

И вот мы сидим вместе за столом и не можем наглядеться друг на друга, не можем наговориться: Миша, Маня, Ваня, Шура, Петя и я. Лишенные родителей, семьи, разбросанные злой волей по свету, мы смогли найти друг друга только через двадцать лет.

Бедные мои братья и сестры, мало еще вы пережили в жизни, а теперь вам предстоит узнать о беде, случившейся с самым младшим. Мысли о прошлом на какое-то время отвлекли меня от болей, заставили забыть о них. Но вот они снова, будто дикие звери, набросились на свою добычу. Я терпел, пока хватало сил, но потом не выдерживал и начинал стонать, кричать, настоятельно требуя помощи, хотя знал, что никто не в состоянии мне помочь. Лишь наркотики приносили временное облегчение.

Еще дважды в течение ночи мне вводили промедол и морфин, с трудом допил бутылку коньяка (я трезвенник, и спиртное всегда вызывало во мне отвращение), но сна почти не было - боли не давали забыться ни на минуту. Уснул только под утро, но спал недолго. Проснувшись, опять впал в забытье. Небольшая передышка от болей, а потом я снова был ввергнут в ад.

## Жить или не жить

*В жизни бывают тяжелые минуты,  
все дело в том, чтобы уметь справиться с ними.  
Альфред де Мюссе*

Как быстро бегут дни, когда ты здоров, когда занят любимым делом, когда жизнь вокруг тебя кипит. Но как медленно тянутся они у тяжелобольного. Дни и ночи кажутся нескончаемо длинными, длинная вереница дней и ночей, столь похожих друг на друга...

Временами я держался молодцом, но чаще меня обуревали самые мрачные мысли. Я начинал терять веру в свои силы, надежду на выздоровление. Зачем мне такая жизнь, состоящая из сплошной боли и полной беспомощности? "Не страшно умереть, а страшно умирать", - сказал Н.А. Некрасов, когда, погибая от рака, понял, что помочь ему уже никто не может.

Вот и мне остается только лежать и ждать своей участи. Не разумнее ли положить конец этому бесполезному существованию? Ведь если подумать хорошенько, то быстрая смерть куда лучше долгого, мучительного умирания. Я буду жалок и смешон самому себе, если стану липнуть к своей никчемной жизни, пытаюсь сберечь ее. Уверен, что у меня наберется сил, чтобы убить себя, но их не хватит, чтобы жить парализованным.

С величайшим напряжением духа я пристально всматриваюсь в смерть, мысленно примеряя ее к себе. Ведь для меня в ней есть и свои выгоды: не надо больше будет терпеть боль, страдать. Не освободиться мне от болезни без помощи смерти! Соблазн убить себя все больше овладевает мной. Я начинаю испытывать почти непреодолимое желание поскорее избавиться от нравственных и физических мучений. Связь с жизнью оборвана. Выздороветь я не могу, и думать об этом нечего. Смерть ближе, чем жизнь. И мне теперь надо позаботиться о том, как бы умереть поприличнее: без суеты и лишних хлопот.

"Смерть не страшна, страшно не жить" - вспоминаю слова Барбюса. Да, такой жизни, как моя, можно бояться, потому что это не жизнь. Кому я нужен, беспомощный инвалид? Семьи не завел. Родные - сестры и братья - от меня далеко, да и почему я должен доставлять им такое "удовольствие" - всю жизнь ухаживать за параликом. Остается один-единственный путь - в дом инвалидов, где будет вечная кровать, в лучшем случае инвалидная коляска, и постоянная зависимость от чужих людей. Вот и выходит, что судьба загнала меня в угол и из него нет никакого выхода, кроме одного... Кем-кем, а трусом я никогда не был. И чем быстрее это случится, тем лучше. Вот только как осуществить задуманное? У меня не было пистолета, чтобы застрелиться, повеситься - некрасиво. Самое лучшее - это яд. Нужно только точно рассчитать дозу. Позор, если она окажется недостаточной и я снова буду водворен в жизнь.

Я лежал неподвижно, без сна, а в мозгу теснились самые разные мысли. И когда, казалось, совсем пришел к твердому решению о самоубийстве, то вдруг подумал о том, что всегда осуждал такой уход из жизни. Считал самоубийц малодушными и говорил, что человек не должен сдаваться без борьбы. А вот сам даже и не начинал бороться. Никто ведь не знает, чем может закончиться эта борьба. Медицина еще не на столь высоком уровне, чтобы врачи могли точно предсказать мое будущее. У них, конечно, есть твердое мнение на мой счет и они не скрывали его от своего коллеги: "Жить будете, ходить - никогда". Но они не знают того, что знаю я, выпускник Института физкультуры: движения могут творить настоящие чудеса. "Нет, Красов, не торопись, подожди, - говорил мне внутренний голос, -

ты столько лет копил свои физические и духовные силы, занимаясь спортом, теперь пришла пора испытать их в деле".

Так, уговаривая себя и взбадривая, пытался я набраться душевных сил и заронить в сердце хоть какую-нибудь надежду на то, что со временем мои дела пойдут лучше. Не знаю, чем бы кончились эти беседы с самим собой, к чему бы они привели, если бы не случай.

## Спасибо, Гуго Глязер!

*Три пути ведут к знанию: путь размышления –  
самый благородный, путь подражания –  
самый легкий и путь опыта - самый горький.  
Конфуций*

В один из самых тяжелых для меня моментов, когда в голове снова были мрачные мысли, подошла медсестра Валя и подала книгу с интригующим названием "Драматическая медицина". Автор - Гуго Глязер.

Первые же страницы захватили меня. Начав читать, я уже не мог оторваться от книги. Гуго Глязер, замечательный австрийский ученый, врач, писатель, посвятил ее отважным медикам - известным и неизвестным врачам. Ради пользы человечества, ради науки эти герои ставили на себе опасные, нередко кончавшиеся их гибелью эксперименты.

Подходила сестра, делала мне уколы, перевязку, что-то спрашивала и я что-то отвечал, но все мои мысли были с героями книги. Они проглатывали культуры бацилл, делали себе первые прививки против бешенства, натуральной оспы, ложились в еще теплую постель, с которой только что убрали тело умершего от чумы. Они не боялись ничего, лишь бы раскрыть тайны заразных заболеваний и найти способы борьбы с ними.

Большинство этих опытов не были напрасными. Они помогли распознать и ликвидировать коварные болезни, способные когда-то опустошать целые государства.

Забывая о собственной боли, я жил теперь жизнью этих необыкновенных людей, часто даже не осознававших, что они делали нечто особенное, и не думавших об опасности, которой себя подвергали.

Ученых-исследователей интересовало также то, что происходит с организмом человека, попавшего в экстремальные условия: с шахтерами, оказавшимися замурованными под землей, людьми, потерпевшими кораблекрушение или вынужденными долго голодать. Чтобы дать человечеству крупницы знаний, облегчить судьбу многих, героические медики жертвовали своим здоровьем и жизнью.

В июльскую ночь 1905 года врач-терапевт Нотнагель, страдая спазмом сосудов сердца, понял, что это, возможно, его последняя ночь, и описал классическую картину тяжелейшего приступа грудной жабы.

Отважный мореплаватель-одиночка врач Алан Бомбар переплыл океан на надувной лодке. Шестидесят пять суток провел он без нормальной пищи, без пресной воды, добывая себе пропитание и питье в океане. Многократно рискуя жизнью, он хотел доказать людям, что человека, попавшего в беду, губят не голод и жажда, а страх и беспомощность.

Немецкий врач Хансен Линдеман на лодке-пирогe под парусом пересек в одиночестве Атлантический океан за 119 дней. Будучи неоднократно на грани отчаяния (страх, тоска), он извлек очень важный урок: моральная подготовка важна так же (если не более), как и физическая.

Если человек отчаивается, впадает в панику, он теряет власть над собой, а это уже начало катастрофы. "Основная опасность, - писал Линдеман, - в самом человеке, очень многое зависит от его душевной стойкости".

Сколько мужества потребовалось Линдеману в то время, когда лодка опрокинулась и он девять часов боролся с волнами, цепляясь за крохотные выступы скользкого днища! Но ведь это только девять, хоть и очень страшных, часов. А моя борьба будет продолжаться годы, всю последующую жизнь.

Так думал я, переворачивая с сожалением последнюю страницу этой интереснейшей книги. И вдруг у меня мелькнула дерзкая мысль, осветившая всю мою дальнейшую жизнь, - провести на себе медицинский эксперимент и тем самым как бы продолжить эту книгу. Ведь подобного случая в ней не описано. Да он и немислим - кто же решится добровольно сломать себе позвоночник. Но раз уж такое свершилось, то надо извлечь максимум пользы из своей трагедии и провести медицинский эксперимент: систематически вести дневник наблюдений над самим собой, своим состоянием, пробовать на себе новые методы лечения, особый режим тренировок. А потом поделиться с врачами и людьми, пережившими подобные травмы, моими наблюдениями и достижениями, предостеречь от возможных ошибок.

Важно и то, что мой перелом-вывих чистый, без сопутствующих заболеваний. Поэтому все будет, как в настоящем эксперименте. И моих знаний для этого вполне достаточно. Нет, я не могу поступить иначе, не имею права легкомысленно распорядиться своей судьбой, уйдя от обязанностей врача.

От всех этих мыслей я пришел в неопишное волнение: найдена нужная точка опоры! Гуго Глязер протягивал мне руку спасения, и я ухватился за нее изо всех сил (позже я напишу ему, и он ответит мне, всячески одобряя мой эксперимент).

Как вовремя, в самый нужный момент пришла ко мне эта книга! Не зря же индусы говорят, что истина найдет тебя, когда ты для нее созреешь. Она не опоздает ни на день, ни на час - придет и постучится в дверь.

Когда человек потерял что-то дорогое, он должен найти равноценное своей утрате, иначе ему очень трудно выстоять. Мысль о том, что я своим восстановлением (если оно пройдет успешно), своим опытом смогу принести пользу людям, буквально окрылила меня. И я впервые со дня катастрофы всем своим существом почувствовал, что готов к борьбе и что я ее обязательно выдержу ради поставленной цели.

Я вспомнил, как врачи предупреждали мою сорокапятилетнюю мать о том, что при ее злокачественной гипертонии она должна быть готова к самым печальным последствиям ее болезни, на что мама ответила, что не покинет этого мира до тех пор, пока ее сын (то есть я) не получит твердой специальности и не встанет прочно на ноги. Так и случилось: несмотря на три инфаркта, мама была рядом и когда я закончил свой первый вуз, и когда стал студентом медицинского института. Лишь после этого она позволила себе расслабиться и, однажды вечером уснув, утром больше не проснулась.

Вот что значит поставить себе цель в жизни! Но мне придется идти к цели куда дальше - не месяц и не год, а всю жизнь, и все-таки полного восстановления у меня никогда не будет (уж очень я поломан). Но останавливаться мне нельзя - любая остановка равноценна возвращению назад, к исходным позициям, к беспомощности и полной неподвижности. Моя цель - встать на ноги, а это значит трудиться и трудиться изо дня в день, добывая здоровье, как хлеб насущный. Это уже не пугало. У меня теперь был впереди свет, и он делал меня сильным. Я сразу расправил плечи, вздохнул полной грудью и сказал себе: теперь, Красов, только вперед, не оглядываясь, не горюя о прошлом. И если кто-нибудь

сможет выбраться из подобной бездны, то это только ты - врач и спортсмен. Я все проверю на себе, и вполне возможно, что мой опыт повторят многие из тех, кто попал в беду. Люди просто не знают, как надо восстанавливаться, и медицина не может помочь им в этом. Вот и умирают медленной смертью порой совсем молодые, мучаясь годами и обрекая на тяжелые страдания своих близких.

Со всех точек зрения я был идеальным объектом для эксперимента: еще молодой, абсолютно здоровый (кроме травмы), тело тренированное, организм не знает ни алкоголя, ни табака, устойчивая психика, упорный характер. А еще знания. Как же они помогут мне сейчас!

В Институте физкультуры я изучал массаж, лечебную гимнастику, медицинский контроль. В медицинском увлекался нервными болезнями. Работал и спортивным врачом, и терапевтом, и хирургом, и на "скорой помощи". Словом, я много знал из того, что нужно знать человеку в моем теперешнем положении. Как будто вся моя жизнь была предопределена для предстоящего опыта. И теперь мое прошлое протягивало мне руку помощи.

Как я уже говорил, по натуре я игрок, люблю риск и эксперименты, а сейчас для этого - самый подходящий момент. Если не начну борьбу, меня ждет медленное умирание. Если же рискну провести на себе дерзкий эксперимент, полностью противоречащий рекомендациям лечащих врачей и современной медицине, то, может быть, буду в выигрыше, причем не только я, но и другие подобные мне больные. Именно тогда я понял, что в жизни каждого человека, особенно в дни испытаний, должна быть цель более высокая, чем личное благополучие.

В этот третий день после катастрофы я продиктовал моей сослуживице Наташе Звягиной, которая ежедневно приходила ко мне после работы, первые строки будущего дневника: "Человеку, попавшему в безвыходное, на первый взгляд, положение, самое важное вначале - не впасть в панику, не оставить мысль о борьбе и постараться найти себе применение в зависимости от своего состояния и своих способностей".

На второй или третий день после операции я, случайно поглядев на рентгенограммы своего позвоночника, увидел, что операция не исправила вывиха. С тех пор мысль об этом не давала мне покоя. Травма так изуродовала позвоночник, что, казалось, с ним уже ничего нельзя поделать. Сломано четыре позвонка, но больше всего пострадал первый поясничный, который сдвинулся со своего места в сторону и вперед, а тело его смялось в гармошку в виде клина. Он-то и натворил столько бед: провалившись в спинномозговой канал, порвал твердую мозговую оболочку, грубо повредил само вещество мозга и семь корешков "конского хвоста". Если бы удар пришелся на 3-5 сантиметров ниже, где кончается спинной мозг, все было бы куда проще, и, возможно, в следующую зиму я снова встал бы на лыжи. Но травма не выбирает места повыгоднее да поудобнее для человека. Чаще всего пострадавший попадает в самые неожиданные и заранее не предусмотренные ситуации. Поэтому травматология считается одним из самых трудных разделов хирургии. За это она мне и нравится. Именно ей я собирался посвятить себя.

Итак, я увидел свои рентгенограммы. Даже неспециалисту было понятно, что снимки до и после операции идентичны: вывих не вправлен. Зачем же нужна была эта операция, если все осталось как было? Для диагностики или для чего-то еще? Этого я, видимо, никогда не узнаю. Сейчас мне планируют еще одну операцию для выравнивания и укрепления позвоночника металлическими пластинами. После этого меня смело можно будет ставить в вертикальное положение и сажать без корсета. Но позвоночник при этом потеряет



былую гибкость и эластичность, и я буду ходить "словно аршин проглотил". Это меня мало устраивает, так что с хирургическим вмешательством торопиться не следует. Думаю, что надо попробовать сначала бескровный метод вправления моего вывиха, если только еще не упущено время.

Ведь может быть так, что сломанный и соскользнувший позвонок уже освоился и закрепился на новом месте, как говорят врачи, в "порочном положении". А я рассчитываю на то, что с помощью вытяжения и осторожных, но настойчивых движений можно слегка расшатать вывихнутый позвонок и постепенно задвинуть его на место, которое ему предназначено, или, по крайней мере, максимально приблизить к нему.

Но не слишком ли много я на себя беру? Ведь каждое сгибание, наклон подвергают серьезной угрозе и позвоночник, и заключенный в нем спинной мозг. Почему я сказал, что "беру на себя"? Да потому, что решил без помощи врачей, сам провести эту операцию. Ну, конечно, не совсем сам, а с помощью Люды, медсестры из моей поликлиники.

Выбрав ночь, когда Люда дежурила возле меня, я решил сделать то, чего не сделали хирурги во время операции. На первый взгляд задуманная методика выглядела варварски. Был и фактор риска, но я считал, что при мягких и осторожных действиях риск будет минимальным и сделать это сейчас легче, чем до операции. Парализованные мышцы спины и туловища достаточно атрофировались и расслабили позвоночник, исчезла травматическая контрактура, которая в первые часы после травмы помешала хирургам провести ту первую, бескровную операцию.

Итак, начнем, пожалуй! "Помогай, Людочка, помогай, без тебя никак не обойтись", - мысленно говорю я хлопчущей возле меня девушке. И начинаю действовать. Прежде всего прошу Люду скатать круглый валик и подложить его под место перелома. Это создаст резкое переразгибание позвоночника в его поясничном отделе и поможет вывихнутому позвонку встать на свое прежнее место. Затем берусь руками за спинку кровати и подтягиваю себя, а Люду прошу крепко взять меня за ноги и тянуть изо всех сил.

Создав этим "скелетное" вытяжение, я начинаю очень мягко ослаблять то один, то другой хват руками, изгибаясь при этом то вправо, то влево, как змея. При следующем упражнении берусь руками за металлические рейки кровати на разных уровнях и пытаюсь скручивать туловище по очереди в обе стороны. При этом не забываю поглядывать на свою помощницу и вижу, как она при каждом хрусте в сломанных позвонках бледнеет и расслабляет руки.

Я сержусь, начинаю ругаться, но затем, спохватившись, прошу прощения, говорю, что отступить нам нельзя, что если этого сейчас не сделать, то я стану кривым и горбатым. Но главного я не говорю, не до этого сейчас. Главное же в том, что вывихнутый позвонок со временем срастается с другими покалеченными позвонками в сплошной костный конгломерат (костную мозоль).

А это мина замедленного действия, которая может неожиданно сработать - сдавить вещество мозга или ущемить нервные корешки. В результате - травматический радикулит или даже полный разрыв спинного мозга, и тогда уже ни о каком восстановлении не может быть речи. Только компенсация функций.

Сейчас же мне терять, кроме паралича и других недугов, нечего, и я не хочу ждать, когда "горбатого могила исправит". Уж лучше я побеспокоюсь о том, чтобы горба у меня не было при жизни.

Передохнув немного, мы с Людой снова приступаем к "экзакуции". Каждый из нас тянет мое тело в свою сторону. Все кости, суставы, связки скрипят, стонут, словно переборки старого суденышка, попавшего в шторм.

Эта процедура очень напоминает пытки на дыбе или "колесование", но иного способа поставить все на свои места нет. Вот бы применить подобные приспособления в травматологии для коррекции позвоночника. Это избавило бы от многих лишних (и бессмысленных) операций. Такой аппарат был бы полезен и для профилактики лечения сколиоза, остеохондроза, да просто для отдыха позвоночника, сохранения высоты межпозвоночных дисков, за чем особенно необходимо следить каждому человеку после 35-40 лет.

Мы с Людой поработали тогда хорошо, бескровная операция закончилась успешно - позвонок задвинулся на место, доказательством чему служат моя прямая спина и кривой послеоперационный шов.

Постепенно я стал осваиваться, привыкать (если вообще можно привыкнуть к этому) к своему новому положению. Я собирался жить, бороться за восстановление и начинал воспринимать себя как обычного человека. Впервые после травмы у меня появилось желание причесать волосы и побриться. Попросил у медсестры зеркало и электробритву, чем очень обрадовал ее ("оживает наш больной"). Девушка ушла выполнять мою просьбу и долго не возвращалась. Наконец она все принесла, объяснив свою задержку поисками маленького зеркала. Такого не нашлось, поэтому принесла большое. Я взял его

в руки, поднес к лицу и ахнул: на меня смотрел худой скуластый старик с ввалившимися глазами и всклокоченными волосами. Как же быстро сумела смерть поставить печать на мое лицо!

Ну нет, это мы еще посмотрим - кто кого! А пока надо придать себе мало-мальски человеческий вид. Прежде всего следует причесать волосы, которые торчат в разные стороны, делая меня похожим на дикобраза. Кто теперь скажет, что всего несколько дней назад я так гордился своими ухоженными волосами? Правда, "гордиться" пришлось всего дня три.

Случилось так, что незадолго до травмы одна из пришедших ко мне на прием в поликлинику пациенток сделала замечание по поводу моей прически, сказав, что я плохо пострижен, и предложила своего парикмахера, "лучшего в Москве". Мастер действительно оказался чародеем - я себя не узнал. "Прическа у тебя, как у американского киноактера", - говорили знакомые. Вот с такой замечательной прической я должен был в то злосчастное воскресенье прийти в гости к своей пациентке. Дело в том, что она и дальше решила опекать меня: на этот раз собралась познакомить со своей подругой - "очаровательной девушкой, только что вернувшейся из Индонезии".

Милые девушки, они напрасно прождали весь вечер. Представляю, что они подумали обо мне и какими нелестными эпитетами наградили. А я в назначенный для встречи час лежал на операционном столе...

Приведя себя в порядок с помощью расчески и электробритвы, я принял более-менее сносный вид. Зеркало же с той поры осталось у меня, скрашивая мое больничное существование. Наводя его на окно, я мог увидеть в нем кусочек голубого неба, а в сумерках "поймать" с его помощью звездочку.

## Схватка

*Мы очень мало знаем о боли, и то, чего мы не знаем, делает ее еще более мучительной.  
Норман Казино*

Боль теперь была полной владычицей моего тела, засела в глубине тканей так, что ничем, казалось, ее уже оттуда не выманить. К наркотикам, этому яду, которым кормили меня ежедневно, я быстро привык. Наступил момент, когда ни они, ни снотворные средства уже не действовали. Просил увеличивать дозы, но и это не помогало, а состояние по утрам было совсем никудышным. Я стал злым и раздражительным.

Человек, живущий на подобных лекарствах, неполноценен. Это средство для слабых, безвольных. Наркотики позволяют познать вкус не жизни, а смерти. И если я не хочу погибнуть, надо немедленно от них отказаться - от всех сразу. Раз и навсегда.

Буду искать другие средства избавления от боли. Есть ведь и душевная терапия. "Психический наркоз" - более эффективный и надежный метод самозащиты. Почему я забыл о нем? Чувство боли, которое заставляет нас страдать, возникает в высших отделах головного мозга - его коре. Именно здесь создаются и формируются интенсивность боли и различные ее оттенки: терпимая - невыносимая, тупая - острая, дергающая - режущая. Но кора головного мозга - анатомо-физиологическая база нашего сознания - не только воспринимает боль. С помощью сознательных волевых усилий мы можем подавить или, по крайней мере, ослабить ее остроту. Вот почему боль окрашивается у разных людей по-разному и ее характер меняется в зависимости от ряда причин.

В оценке испытываемой боли имеется и определенная "установка", обусловленная воспитанием, окружением и факторами внешней среды. Поэтому одни люди стонут и плачут от пустякового ушиба, другие, сильные духом, умеют сдерживаться и молча, стойчески переносить такие мучения, которые и представить страшно. Более того, они могут отвлекаться от боли и перестают ощущать ее, а некоторые способны даже шутить и смеяться " момент сильной боли. Но таких единицы.

Каждый человек может регулировать свою боль. Например, она гораздо легче переносится, если о ней не думать постоянно, поменьше прислушиваться к своему телу и различным ощущениям внутренних органов. Ожидание боли и постоянная боязнь ее возникновения повышают степень страдания и усиливают болевые ощущения. Ожидай боль, и она появится. Предупредите человека, что ему будет больно, и ему будет больно вдвойне. Боль как бы озвучивается.

Напряжение, настороженность, волнение и другие эмоциональные моменты также повышают чувствительность человека к боли и усиливают страдания. Поэтому надо всячески ободрять и отвлекать себя от боли интересным делом.

Ужасно, когда у страдающего человека нет занятия, которое он мог бы противопоставить чувству боли на равных. Такому несчастному не позавидуешь. Боль быстро расправится с ним, превратив в наркомана или алкоголика, уничтожив как личность.

В те тяжелые для меня дни схватки с моим врагом я пытался создать свою, подходящую для меня систему психотерапии и психопрофилактики болей, которая могла бы полностью заменить медикаменты и верно служить мне всю последующую жизнь. И это

удалось - я приобрел некоторый опыт в борьбе со своим противником, научился преодолевать боль и отвлекаться от нее усилием воли.

Всем известно, что достаточно отвлечь внимание от больного места, и боль как бы уходит. Наоборот, концентрация внимания на больном "пункте" усугубляет страдания.

Так, Паскаль, страдавший от тяжелой невралгии, забывал о ней, погрузившись в математические вычисления.

Умиравший от рака поэт Некрасов заглушал свои мучительные боли тем, что продолжал, уже будучи лежачим больным, работать над своими произведениями.

Добиваясь устранения боли, я действовал по тому же принципу. Пытался мысленно переместить ее в другие места, менее чувствительные к боли. Мысленно прописывал себе рецепты обезболивающих средств и таким же путем "принимал" их или начинал думать о том, что не я один страдаю в эту минуту, что таких мучеников многие тысячи. Писал "про себя" целые страницы дневника, которые потом легли на бумагу.

Но если никакие "уговоры", никакое самовнушение не помогали, вспоминал правило Гиппократов: "Боль устранить болью". Так поступали врачи еще в прошлом столетии до тех пор, пока не были изобретены обезболивающие средства. К примеру, во время удаления зуба ассистенты дантиста должны были щипать пациента, что отвлекало его от главной боли. И я старался заглушить, заслонить боль в ногах другой, временной болью.

Когда боль надвигалась, я начинал из всех сил щипать тело там, где не болело, стараясь в своем сознании сформировать новый очаг раздражения, новую "доминанту". Эти новые страдания изменяли характер основной боли и несколько отвлекали от нее.

Была еще одна уловка: при открытой форточке я откидывал одеяло и, обнажив себя до пояса, лежал так, пока не появлялись озноб и дрожь. Тысячи мурашек пробегали по коже, зуб на зуб не попадал, и это несколько отвлекало от тягостных болей в парализованных тканях. В отличие от здоровой кожи парализованная не реагирует на холод. Возникновение "гусяной кожи", дрожи, а также функция потовых желез присущи только здоровым участкам тела.

Понимание анатомии боли, ее истинного механизма помогало мне не поддаваться ей.

Наверное, не все знают, что есть люди, которые не знакомы с чувством боли, они вообще не имеют никакой чувствительности. На первый взгляд это счастливые люди. Но поверьте, завидовать им нечего.

Страшно даже представить, что стало бы с нами, если бы мы не чувствовали боли. Человек, не знакомый с нею, не испытывающий ее, беззащитен от многих опасностей: он не чувствует жаркого пламени огня, самого сильного холода, механического повреждения тела, электрического тока. Встреча с подобными опасностями для него во много раз страшнее, чем для людей с обычной чувствительностью.

Именно боль с первых дней рождения учит нас осторожности. Поэтому, несмотря на то что она неприятна, а порой мучительна, несмотря на все приносимые ею страдания, она необходима и до известных пределов полезна, потому что вовремя предупреждает человека о грозящей опасности извне, нередко просто спасает его.

Древние греки говорили: "Боль - сторожевой пес нашего здоровья". Да, это так - она верный страж, бдительный часовой организма, постоянный союзник и деятельный помощник врача, дающий возможность вовремя обнаружить и распознать источник заболевания.

Наряду с другими патологическими явлениями боль является спутником большинства заболеваний, их самым первым предвестником. Не получив таких сигналов, человек не примет и мер защиты, а это подчас может привести к самым тяжелым последствиям.

Следовательно, боль - наш друг, но друг только на первом этапе заболевания - до тех пор, пока она сигнализирует организму об угрозе болезни. А потом, как в моем случае, боль становится нашим врагом, с которым трудно справиться, договориться, наладить добрые отношения. В то же время если что-то случится в моем организме, то нерв, сам пораженный болезнью, уже не предупредит о грозящей опасности, не защитит от надвигающейся беды. Например, я ничего не буду знать о приступе острого аппендицита, если таковой произойдет. Это уже катастрофа - перитонит (воспаление брюшины) и общее заражение. А вот случай не из области предположений. Палатная сестра, как всегда в конце своего рабочего дня, залила систему для промывания мочевого пузыря дезинфицирующим раствором на полные сутки. Но, заспешив куда-то, впопыхах пережала не ту отводную трубку, в результате чего все содержимое кружки (больше литра) быстро перелилось в меня, а оттока нет - он пережат. Если бы была чувствительность, организм тут же прореагировал бы на это острой, режущей болью. А я ничего не почувствовал: усилились только боли в ногах, которые стали в конце концов нестерпимыми. Меня бросало то в жар, то в холод, в голове "застучал молот". Но я терпел, считая, что это связано лишь с моими парализованными ногами. А раз так, то надо переждать, "уговорить" боль, как-то отвлечь ее. Наконец боль стала настолько сильной, что я стал терять сознание. К счастью, вскоре ко мне подошли и исправили ошибку.

Итак, сейчас моим главным противником стала боль - злой, коварный, беспощадный враг. И он не один, а с целым полчищем единомышленников - недугов и осложнений, которые сжигают мое тело с помощью лихорадки, гложут его, рвут на части, разрушают. Всех этих противников мне надо обязательно одолеть. Держись, Красов, ты же столько раз в своей жизни участвовал в схватках с противником. Конечно, их с моими нынешними не сравнить. Да и противниками-то они не были - только соперниками: одни чуть сильнее меня, другие чуть слабее. И борьба с ними была увлекательной игрой молодых здоровых людей, схваткой мускулов и нервов.

Впрочем, конечно, я немного идеализирую, это сейчас мне спортивные встречи кажутся увлекательными и приятными. В спорте тоже борьба была трудной. Помню - мне было лет семнадцать. И хотя я уже не один год занимался спортом, предстоящие соревнования по классической борьбе были моим первым серьезным стартом. Противники - уже взрослые спортсмены, условия соревнований жесткие: два поражения, и ты выбываешь. Однако я выступал успешно, выигрывая одну схватку за другой. Чем ближе был финиш, тем сильнее становились соперники. Наконец последний день соревнований, финальные встречи, опытные мастера спорта лет по 30-35, значительно превосходившие меня в физической силе и выносливости. Но я держался упорно и выстоял до конца. Я проиграл сильнейшим по очкам, однако на лопатках ни разу не был и в результате занял третье место, что неплохо для таких состязаний.

Сейчас меня тоже ожидает долгая схватка, вернее - смертельный поединок, и не за призовое место, не за пьедестал почета, а за жизнь. Мне предстоит либо выиграть здоровье, либо умереть припечатанным на обе лопатки к больничной койке. На этот раз

противник неизмеримо превосходит меня в силе, но и мне уже не 17 лет. За минувшие годы жизнь и спорт многому научили меня, закалили духовно и физически. Эта схватка будет длиться не 20 минут, как на ковре в присутствии судьи, не допускающего запрещенных приемов, а всю жизнь без права на отдых. И предвидеть, что ждет меня в предстоящих боях, рассчитать хотя бы несколько ходов вперед просто невозможно.

## Страшно быть беспомощным

*Что ж, будем плакать... Героям древности  
ведь тоже плакать случалось.  
Лафонтен*

Сестра была молоденькой и миловидной, лет 17-18. Я ее видел впервые. Видимо, практикантка из медицинского училища, расположенного на институтской территории, студенты которого подрабатывали у нас ночными дежурствами. Внимательные и чуткие к больным, они старались добросовестно относиться к своим обязанностям. Порой, правда, им не хватало серьезности, и от этого, конечно, в первую очередь страдали больные.

Но встречались среди этих девушек и такие, которым было противопоказано работать в лечебном учреждении. Бездушные и черствые, неопрятные и даже неряшливые. Подобные работники неприятны в любом коллективе, но в больнице они просто недопустимы. К счастью, таких практиканток, с подведенными глазами, в которых не найдешь ни капли сострадания, было очень мало - единицы. Но мне избежать их не удалось. Именно такой оказалась и эта миловидная сестра.

Когда в моей системе для промывания мочевого пузыря кончился фурацилин, она поленилась пойти за дезинфицирующим раствором и, недолго думая, собрала и слила в мою систему нестерильный, предназначенный для наружного употребления. Естественно, на следующий день у меня начался "великолепный" цистит (воспаление мочевого пузыря). Надо сказать, что это самое грозное осложнение у парализованных больных: микробы, попавшие извне в мочевой пузырь, могут ретроградно, по восходящим путям (мочеточникам) попасть в почки и вызвать пиелонефрит (воспаление почки и ее лоханки) и как следствие его - почечную недостаточность. Заболевшие почки перестают выполнять свою очистительную функцию, и накопившиеся в организме вредные шлаки, ядовитые продукты жизнедеятельности органов и тканей приводят к уросепсису (самоотравлению). От этого чаще всего и погибают парализованные больные.

Вот почему в хирургии существует особенно много "формальностей", официальных инструкций, правил, требующих неукоснительного выполнения врачами и медсестрами, предостерегающих от всевозможных ошибок, оплошностей и небрежности в работе. И все же такие ошибки - далеко не редкое явление среди служителей медицины. За долгие месяцы пребывания в больнице я не раз становился жертвой такой небрежности. Об одном случае я только что рассказал, но тот, о котором сейчас поведаю, был особенно страшным.

Как обычно, перед сном зашла дежурная сестра, чтобы повернуть меня, протереть кожу спины и ног камфорным спиртом, заменить влажную простыню и уложить на ночь. Но только она начала заниматься со мной, как ее срочно вызвали в другую палату, куда привезли очередного тяжелобольного. Пообещав скоро вернуться, она оставила меня лежать в неудобной позе и даже впопыхах не выпрямила ноги и не накрыла их одеялом. "Скоро" сестра не пришла, видно, захватила ее другая, более неотложная работа, и я вынужден был лежать и ждать ее. Неестественное положение тела усилило боли, и они стали просто невыносимыми.

Потом начал пробираться холод - сестра бросила меня обнаженным. Тщетно пытался зацепить палкой одеяло, чтобы натянуть его на себя, но оно каждый раз соскальзывало и наконец совсем свалилось на пол.



Поднять одеяло с пола мне было не под силу. Кричать, звать кого-то я стеснялся, да и вряд ли бы в коридоре меня услышали, а в палате все больные были в таком тяжелом состоянии, что не могли встать.

Бессильная злоба, досада, обида душили меня, вызывая глухую ненависть ко всему живому. В ярости я впился зубами в пальцы, чтобы не закричать, не завывать от отчаяния. Меня еще никто так не обижал, никогда в жизни я не чувствовал себя так мерзко и унижительно.

Во время своей неравной борьбы с одеялом я совершенно забыл, что могу воспользоваться световым сигналом. Уж на его-то призывы обязательно кто-нибудь среагирует. Теперь главное - дотянуться до него. Но несколько сантиметров, отделявших меня от сигнала, стали непреодолимыми. Сестра, чтобы поправить матрац и заменить простыню, отодвинула меня на край кровати и перевернула на спину, отчего я, как гигантская черепаха, опрокинутая на свой панцирь, был абсолютно беспомощен: не мог самостоятельно перевернуться или сдвинуться с места хотя бы на сантиметр - мешали парализованные ноги, тем более что одна упала с кровати, а руками не за что было ухватиться.

Но надо было что-то предпринимать - в таком положении долго лежать невозможно, и я, напрягая всю силу оставшихся работоспособными мышц и преодолевая боль в спине, делал отчаянные усилия, стараясь изменить положение тела. Бесплезно: не было точки опоры, чтобы перевернуть себя.

Я долго корчился, извивался, как гусеница на булавке, в поисках опоры, пока наконец ценой невероятных усилий, уцепившись руками за матрац и раскачав себя, перекатился со спины на живот. Тут же возникли новые препятствия: безжизненные ноги переплелись, как плети, таким образом, что, казалось, их уже никогда не распутать. Туловище при этом резко скрутилось как раз в месте перелома. Боль в спине была ужасной, словно кто-то пронзил меня длинными гвоздями сразу в нескольких местах, и я потерял сознание.

Придя в себя, начал лихорадочно обдумывать, что же делать дальше. Две сложнейшие задачи стояли передо мной: дотянуться до кнопки звонка и унять эту дикую боль. Приподнявшись на руках, я попробовал "распугать" ноги, новая острая боль тотчас же опрокинула меня в исходное положение. Высвободить одну ногу из-под другой было невозможно. А ведь до цели всего семь—десять сантиметров. Цену сантиметрам (миллиметрам) в спорте я знал, они так просто не даются, нужны немалые усилия. Но бороться за сантиметры приходится не только спортсменам!

Как же мне одолеть сейчас это ничтожное расстояние? В институте на лекции по судебной медицине я услышал о том, что парализованный больной может повеситься на собственной рубашке. Помнится, я тогда даже поинтересовался, как это сделать. И вот наступил момент, когда надо было восстановить в памяти ту информацию. Нет, я не собирался накидывать себе на шею петлю. В своей застиранной и не очень прочной рубашке видел я сейчас спасение.

Но прежде всего надо было снять ее, и я начал яростно стягивать, срывать с себя рубашку, основательно изодрав ее. Скатав ее в жгут, стал забрасывать один рукав за спинку кровати. Недолет! Еще недолет! Только на седьмой или восьмой раз удалось. С не меньшим трудом, раскачав кровать, поймал рукав и стал подтягивать себя. Но тут мое приспособление не выдержало и лопнуло. Пришлось начинать все сначала.

Однако за прошедшие мгновения я сумел накопить кое-какой опыт, и дела мои пошли быстрее. Связав оба рукава и мобилизовав всю волю, я спокойно, без рывков, соблюдая осторожность, принялся преодолевать эти десять сантиметров. Но вот пальцы уперлись в пластмассовую гильзу с кнопкой для вызова. Наконец-то! И тут гильза вдруг выскользнула из пальцев и отскочила в сторону. С ожесточенным упорством я напрягался для нового рывка — во что бы то ни стало мне надо дотянуться, достать. Прошло не менее часа, пока я кое-как подкатил к себе гильзу с кнопкой. Наконец она в моей руке. И тут, о ужас, я вспомнил, что электрический сигнал уже два дня не работает.

В первый момент, чуть не задохнувшись от бессильной ярости, я зарычал, завыл, закричал, давая выход своему бешенству. Бой закончился, я выиграл его и тут же проиграл. Вконец истерзанный и изнемогший, в полубморочном состоянии, я лежал не шевелясь, слушая шум пульсирующей в висках крови. Кто-то из больных не выдержал и, с трудом поднявшись с койки, кое-как двинулся к дверям за подмогой.

Когда ко мне подошли дежурный врач, сестра и санитар, я был на грани помешательства. Они начали успокаивать меня и приводить в чувство. Но я никак не мог успокоиться и согреться под одеялом, озноб сотрясал меня, и казалось, что конца ему никогда не будет.

Только через час или два я успокоился, взглянул на себя со стороны и впервые по-настоящему осознал весь ужас своего положения. "Ты ведь абсолютно беспомощен, Красов, словно грудное дитя, — сказал я себе. — Вся твоя жизнь зависит от других людей, от их доброты, внимания, участия. Но многие ли имеют эти качества? Среди окружающих тебя лиц, в том числе и лечащих врачей, есть и глупые, и равнодушные, и невнимательные, и ты уже не раз успел пострадать от них". И тут, больше не в силах сдерживаться, я разразился рыданиями. Никогда в жизни не случилось мне плакать так безутешно, отчаянно и горько. То были слезы горя, обиды, тоски и бесконечной усталости. Плача, я думал о том, до какого унижения и позора довела меня болезнь. Как тяжело и стыдно молодому мужчине быть игрушкой в чьих-то руках, полностью зависеть от всех и каждого.

Наверное, в тот раз я выплакал сразу все свои слезы, потому что ничего подобного со мной больше не повторялось, хотя причин для того, чтобы заплакать, было в моей жизни еще немало. Тот тяжелый случай сыграл и свою положительную роль — он влил в меня новые силы, заставил работать еще настойчивее. Быть, беспомощным очень страшно. Я должен был сделать все для того, чтобы вернуть себе как можно больше самостоятельности, чтобы быть меньше зависимым от чьей-либо помощи. Я не хотел больше плакать от бессилия.

## Верить врачу или санитарке?

Мудрость подобна черепаховому супу  
- не всякому доступна.  
Козьма Прутков

Я часто думаю об ограниченных возможностях нашей медицины, о том, что врачи, как правило, не бывают творцами, а работают по стандарту, не выходя из рамок полученных в институте знаний. Причин такой врачебной деятельности и малой любознательности предостаточно: плохие условия работы, низкая оплата труда медиков, устаревшее медицинское оборудование, большие физические и моральные нагрузки. Но главной причиной такой работы я считаю отсутствие у большинства врачей призвания к своей профессии. Почему-то в консерваторию, в художественное училище не принимают людей без таланта, а в медицинский или педагогический институт (они близки по своей значимости) поступают зачастую случайные люди. Поэтому и появляются врачи, встреча с которыми - настоящая беда для больного.

В те дни, когда я твердо решил не сдаваться своей болезни, меня начали терзать сомнения: "А может быть, есть еще какая-то непредусмотренная возможность, какой-то выход из моего положения, о котором врачи просто не подумали? Ведь нет же, нет безвыходных положений! Надо только суметь найти этот выход, и он поможет мне в моем восстановлении".

И тогда я решил обратиться за советом к другим, более квалифицированным специалистам. Словом, проконсультироваться на стороне.

Всегда считал и считаю дурной, безнравственной манерой искать помощи не у тех, кто тебя лечит. Это неэтично. Оскорбительно для "твоих" врачей. Но в тот момент я не думал о высоких правилах этикета и безнравственности своего поведения. Меня волновало только одно - как избавиться от недуга.

Конечно, я хорошо понимал, что одна консультация погоды не сделает, все мои проблемы не решит, но надеялся, что совет хорошего врача, опытного специалиста может дать мне многое.

Встречу с кандидатом медицинских наук из Института нейрохирургии имени Бурденко предложил организовать один мой бывший пациент. Когда-то я лечил его, а теперь он вызвался помочь мне.

Признаться, волновался я перед встречей с консультантом так же, как перед первым свиданием с девушкой, - уж очень большие надежды возлагал на него.

И вот он сидит передо мной в небрежно наброшенном на плечи халате. Все чувства мои обострены, и я замечаю сейчас то, на что в другое время не обратил бы внимания. Доктору явно некогда. Он забежал ко мне по пути, ненадолго, потому что очень попросили. От этого весь его вид выражает нетерпение. Представился не как коллега коллеге, попавшему в беду, а очень официально.

Глядя в сторону (даже не осмотрев меня предварительно), начал говорить ровным голосом, словно читая страницы из учебника нервных болезней, о том, что ждет меня в

дальнейшем: пожизненное заключение в четырех стенах, навсегда буду прикован к кровати, если не умру через 2-3 месяца от пролежней или уросепсиса в страшных муках.

Слушая его, я не верил своим ушам. Правда, нечто подобное говорили и мои лечащие врачи, но не такими словами и не таким тоном. А тут просто удивительная беспощадность, безжалостность. Ни одного ободряющего слова, ни капли надежды на выздоровление.

Он все говорил и говорил, но я уже не слышал его, не понимал. До сознания доходили лишь отдельные слова, которые били меня, словно камни: "Безнадежно. Невозможно. Никогда и никто".

Холодная волна ужаса обдала меня так, что я вынужден был запахнуться одеялом. Внутри все дрожало и только было одно желание - поскорее остаться одному. Ничего себе - проконсультировался у "хорошего" специалиста!

И тут я внимательно посмотрел на него. Это был бледный, аскетичный молодой человек: шея тонкая, кожа лица плохая, и весь вид у него какой-то замороженный. Наверное, много сидит над книжками, мало бывает на воздухе и, конечно, никогда в жизни не занимался спортом. Откуда ему было знать о человеческих возможностях, о победе над собой и обстоятельствами.

Между тем консультант продолжал твердить:

- Поврежден спинной мозг, и все центры управления мышцами и внутренними органами, заведующие трофикой (питанием тканей) разобщены с вышележащими отделами. К ним не идут сигналы из головного мозга. Нервные клетки погибли и не восстановятся. А чего нет, того и не будет...

Все ясно, понятно и просто. Этому его учили в институте, об этом написано во всех учебниках, специальных руководствах и монографиях. Да, он был убийственно прав: все, о чем говорил, давно доказано наукой. А против истины и фактов не поспоришь. Против этого могут спорить только очень невежественные люди, абсолютные профаны в науке.

Я как врач и сам все понимал, даже соглашался с ним. Но как больной отказывался верить жестокому приговору, не желал верить тому, что у меня нет ни малейшей надежды. Ведь консультант совершенно не брал во внимание таких важных факторов при лечении, как человеческая психология, нравственная сила и характер больного.

И все же, несмотря на неутешительный прогноз, я попытался вырвать у него последнюю надежду:

- Может быть, все не так страшно? - робко задал ему вопрос. - Вы не учли, что я спортсмен, привык к борьбе и сейчас готов на любые тренировки.

- Нет! Никто, никогда не вставал на ноги с таким диагнозом, - последовал ответ. - Вы не сможете даже сидеть без посторонней помощи. Специальный корсет, инвалидная коляска. Вот все, на что можно рассчитывать!

Когда мой "прокурор", наконец, огласил до конца мой смертный приговор, я хотел у него спросить:

- Вы ко мне как врач пришли или как судья? И вдруг, неожиданно для самого себя, задал ему совсем другой вопрос:

- Доктор, а вы занимались когда-нибудь спортом, делаете ли утром гимнастику, обтираетесь холодной водой?

Он удивленно посмотрел на меня и все понял. Понял, каким я его увидел со стороны и как оценил. Расстались мы холодно, недовольные друг другом. Я осудил его за беспощадность и прямолинейность, он меня, видимо, - за фантазерство.

Консультант ушел, а я долго лежал, потрясенный этой встречей, Не в состоянии прийти в себя после такой "консультации". Эх, доктор, доктор, как же можно отнимать у больного надежду? Ведь это означает отнять у него жизнь.

Много лет спустя я прочел в книге Н. Эльштейна "Диалог о медицине" следующее. У врача И. была диагностирована запущенная форма рака желудка. От больного это скрыли. Его пришел навестить товарищ по студенческой скамье.

- Мне нужна правда, - обратился больной к старому Другу, - чтобы сделать соответствующие распоряжения. Ты - мой друг... Это рак или нет? Ты обязан сказать.

- Это опухоль.

Больной задумался.

- Спасибо за правду, но ты... убил меня.

И далее оттуда же: Зигмунд Фрейд, узнав от врача, что у него рак, прошептал: "Кто дал вам право говорить мне об этом?!"

Древние говорили: "Пока дышу - надеюсь". Росток моей надежды был еще совсем слабеньким, маленьким, трепетным, я с таким трудом берег его и лелеял. А врач, на знания которого я рассчитывал и в ком хотел найти поддержку, грубо наступил на этот нежный побег.

Вылечить ты меня, доктор, конечно не мог, но поддержать был обязан. Для безнадежных больных святая ложь необходима - в этом я убедился на собственном опыте. Это ложь во спасение. Нельзя такому больному говорить откровенно о его настоящем состоянии и тем более давать мрачные прогнозы на будущее, лишая надежды и веры. Больному эта вера необходима как воздух. Малейшее колебание, сомнение в голосе врача могут быть смертельно опасны для страдальца.

После ухода консультанта я лежал оглушенный и раздавленный. Ничего не осталось от того духовно воскрешенного человека, готового к борьбе, которым я был до этой встречи. Впереди - тьма, полная безысходность. Жизнь, по сути, уже кончена, о чем мне прямо, без обиняков и было сейчас сообщено. Так ради чего мне теперь начинать борьбу? Ведь ясно было сказано, что надежды на спасение нет.

Удивительная поддержка пришла вдруг с неожиданной стороны. Пожилая санитарка, работавшая вместе со мной, услышав о несчастье, решила, как и многие мои коллеги, навестить больного. Мой удрученный вид ей явно не понравился.

- Я знаю, что это такое - быть парализованным, и хорошо понимаю тебя, - заявила она мне сразу же, - со мной было то же самое.

Оказывается, еще в молодые годы с ней случилась беда - перелом позвоночника в крестцовом отделе (там нет спинного мозга). Молодую женщину болезнь приковала к кровати, но чтобы жить, надо было на что-то существовать. И это "надо" не давало ей спокойно лежать и ждать, когда наступит улучшение. Начала она преждевременно с огромным трудом перемещаться, чтобы обслуживать себя. И организм пошел навстречу ее настойчивости. Каждое движение вливало в нее новые силы, здоровье крепло и, наконец, она смогла встать на ноги.

Специальности не было, пришлось заниматься физическим трудом. Работала уборщицей, подсобной рабочей. Поначалу очень уставала, мучили боли, но дальше - лучше. И вот до сих пор трудится в полную силу и чувствует себя хорошо.

Простодушно, без тени сомнения начала она меня убеждать, что все обойдется, только я не должен залеживаться, а постоянно двигаться.

Конечно, я понимал, что мой случай намного сложнее и страшнее. Но от простых участливых слов сразу стало тепло на сердце. Это участливое, доброе слово! Порой оно делает то, чего никогда не добиться другим способом. Оно успокаивает, будит надежду, вселяет веру человека в самого себя.

Как ни парадоксально, но эта пожилая малограмотная женщина сделала для меня больше, чем молодой врач с ученой степенью. Она убедила меня не сдаваться, и теперь моя надежда была опять со мной, и я уже твердо знал, что мне надо делать. Отныне без всяких сомнений я вступаю в бой с болезнью. Решение на этот раз было принято окончательно! И как только я сделал это, ко мне то с одной, то с другой стороны стала приходить подмога. Как тут не вспомнить Публия Вергилия Марона, сказавшего в "Энеиде", что "смелым судьба помогает"

## Пациент с камелиями

Прибытие паяца в город значит для здоровья его жителей больше, чем десятки нагруженных лекарствами мулов.  
Т. Сиденгам

Это произошло за несколько дней до моей травмы. Ночью прибежала мать моего товарища Леонида Коновалова и, плача, сообщила, что ее сыну очень плохо, но "скорую помощь" вызывать запретил, боится попасть в больницу. Я сразу понял, почему Леонид опасается этого: он, заместитель директора фильма, с группой мосфильмовцев должен был на днях улететь в Сочи на съемки. Больница нарушала все планы, срывала его работу.

Больного я нашел в неважном состоянии - у него оказалась ущемленная грыжа. Остаток ночи провел у его постели, ликвидировал опасность и пообещал, что поездка теперь уже не сорвется. Друг был необыкновенно счастлив: ему удалось избежать больницы. Он-то избежал, а вот я ровно через пять дней стал пациентом Института имени Склифосовского. Какая ирония судьбы - мы поменялись ролями. Теперь Леонид сидел у моей постели и всячески пытался ободрить. Однажды по совету врачей он принес надувной матрац, который мы положили вместо обыкновенного.

Потом Леня уехал со своей киногруппой на юг, сказав, что будет звонить общим друзьям и справляться о моем состоянии. Прошло недели полторы. И вот как-то в один из серых февральских дней, лежа в своем углу, я вспомнил о Леониде. Представил, как чудесно сейчас на юге: солнце, зелень, тепло. Доведется ли мне еще когда-нибудь побывать там?

И вдруг вижу (я глазам своим не поверил) Леонида, входящего в палату. Галлюцинации, что ли, начались? Да нет, не похоже - идет ко мне самый настоящий Леня и в руках держит цветочный горшок с ослепительно белыми цветами.

- Привет тебе с юга привез, - улыбается друг и ставит на тумбочку свой чудесный дар, - только выкарабкивайся побыстрее.

Оказывается, Леонид прилетел на пару дней по делам и сразу же ко мне. Стал расспрашивать, как себя чувствую, продвинулся ли вперед. Я отчитывался ему о своих делах, а сам не мог оторвать глаз от чуда, поселившегося на моей тумбочке. Это были камелии - божественные, необыкновенно прекрасные. Казалось, что они излучают свет, озаряя мой угол, отчего в нем сразу стало тепло и уютно.

Когда Леонид ушел, я полностью отдался созерцанию удивительных цветов. Не помню, кто сказал, что цветы - прекрасная, но бесполезная вещь, но уверен, что слова эти принадлежат сухому, неэмоциональному человеку. Как же может быть бесполезным то, что радует людей, повышает их настроение, заставляет даже обреченного на смерть человека забыть о своей беде...

Теперь, проснувшись, я бросал первый взгляд на цветы. И затем в течение дня общался с камелиями, без конца любясь совершенством их линий, созданных самым искусным на свете художником - природой.

С появлением камелий я словно попал в хорошее, благородное общество, дружески ко мне расположенное. Цветок этот, посланец из другого мира, сразу приобрел надо мной власть: он ослеплял своей красотой, завораживал, гипнотизировал и вселял уверенность. С

первой же минуты между нами установилась какая-то внутренняя связь, и мы начали питать друг друга энергией, не давая один другому завянуть и погибнуть.

Отныне у меня появились обязанности перед своим новым другом. Утром я прежде всего интересовался его самочувствием, пристально оглядывая каждый лепесток. Скрупулезно следил за тем, чтобы камелии вовремя поливали, взрыхляли в горшке землю, удаляли засохшие листочки и отжившие цветы.

Теперь, когда мне было уж очень тяжело, я цеплялся глазами за камелии как утопающий за соломинку, и чувствовал, что сразу начинаю успокаиваться, отвлекаться от мрачных мыслей и болей. Удивительное дело, но боли действительно проходили, а может быть, я просто забывал о них, вступая в контакт со своим цветком...

О Генри, конечно, не придумал сюжет для своего рассказа "Последний лист", в котором оставшийся на дереве осенний листок стал стимулом к жизни умирающей девушки, помог ей одолеть смерть.

И я тоже уверовал, что пока мой цветок жив, пока он радует меня своей красотой, я все выдержу и буду жить, несмотря ни на что. Не может умереть человек, у которого каждый день хорошее настроение.

О моем цветке очень скоро узнали в нашем отделении и больные, и медперсонал. Из других палат постоянно приходили посетители полюбоваться на камелии, и я был очень горд тем, что обладаю таким сокровищем.

В обществе прекрасных камелий я находился до самого последнего дня пребывания в больнице, и все это время они, не переставая, цвели. Покидая больничные стены, я вручил их судьбу милой доброй девушке, санитарке из нашего отделения. Она больше других оказывала камелиям внимание, особенно тщательно ухаживала за ними и была счастлива, узнав, что не расстанется с любимым цветком.

Еще древние знали, что положительные эмоции благотворно влияют на здоровье человека. Об этом на протяжении всей истории медицины писали и практикующие врачи, и знаменитые ученые. В наши дни эта тема нашла особенно яркое выражение в книге американского журналиста Нормана Казинса "Анатомия болезни глазами пациента", автор которой сам вылечил себя от болезни Бехтерева с помощью, в частности, положительных эмоций.

Я прочел эту книгу более чем через четверть века после моей травмы и подивился тому, как одинаково могут думать люди, живущие по разные стороны океана. В одно время (он заболел на год позже) страдали мы от своих недугов (правда, его позвоночник был цел), и оба пришли к твердому убеждению, что положительные эмоции могут спасти от самых тяжелых болезней.

Я не раз еще буду вспоминать Казинса в своих записках, а сейчас хочу привести выдержку из его книги о роли положительных эмоций в борьбе с болью.

"Уже давно известно, - говорится в предисловии книги, - что эмоциональные состояния влияют на секрецию определенных гормонов, например гормонов щитовидной железы и надпочечников. Недавно было обнаружено, что мозг и гипофиз содержат неизвестный до сих пор класс гормонов, которые химически связаны и имеют общее название - эндорфины. Физическая активность некоторых эндорфинов в очень большой степени



аналогична действию морфина, героина и других наркотических препаратов, облегчающих боль..."

Вот вам и ответ, почему при общении с камелиями, приносившими мне огромную радость, значительно притуплялись, а порой и вовсе исчезали мои боли. За то время, что я лежал в больнице, и позже, когда уже лечил других, не раз убеждался в том, что положительные эмоции имеют огромную терапевтическую ценность.

Никогда не забуду одного пациента нашей палаты - молодого артиста, только что окончившего театральное училище. Это был поразительно талантливый человек в умении потешать людей. Как жаль, что он никогда не сможет выйти на эстраду, - травма сильно изуродовала его лицо.

Едва появившись в палате, актер произвел столько веселого шума, что сразу поднял нам всем настроение. И теперь мы, удрученные своими недугами, только и ждали момента, когда он своими шутками отвлечет нас от печальных мыслей и заставит хотя бы на короткое время забыть о своих болезнях.

Как только заканчивался обход, артист тут же начинал свое доброе дело. Глядя на него и слушая его шутки, все заливались безудержным смехом. Все, кроме меня, которому нельзя было смеяться: кашель, чиханье, смех, вызывая сотрясения тела, отдавались резкой болью в поврежденном позвоночнике. Так что я всячески стал избегать подобных физиологических актов. Если першило в носу, спешил растереть переносицу. Ежедневно утром и вечером полоскал горло холодной водой, принимал воздушные ванны. Так что с кашлем и чиханьем успешно справился. Но вот отказаться от смеха не мог. Что же у меня тогда останется, если я лишусь и этого, последнего для себя удовольствия? Поэтому я тоже смеялся над шутками артиста, но по-своему - сдавленно, издавая время от времени хрюкающие звуки. Но в конце концов тоже не выдерживал и начинал трястись от смеха, постоянно вскрикивая: вывихнутый позвонок и осколки сломанных позвонков шевелились, причиняя нестерпимую боль в спине.

Стараясь хоть как-то уменьшить сотрясения своего тела, я крепко обхватывал его руками и прижимал к кровати или умолял это сделать кого-нибудь из товарищей. Но, несмотря на такие муки, после каждого сеанса смеха ощущал заметный прилив сил. Норман Казинс, лечась смехом, не сделал никакого открытия. Он лишь использовал его в больших дозах, что и принесло заметные результаты.

Известный немецкий гигиенист Гуфленд утверждает, что из всех телесных движений смех есть самое здоровое: он оживляет кровообращение, активизирует обмен веществ и бодрит весь организм. При смехе упражняются все мышцы, и кровь быстро обогащается кислородом. Как подсчитали специалисты, за две минуты смеха кровь получает примерно столько же кислорода, сколько за восемнадцать минут свободного дыхания.

Смех - великолепное дыхательное упражнение, при котором происходит предварительный свободный вдох и задержка дыхания, что вызывает отток крови от мозга по венам. Потом следует целая серия небольших выдохов, в результате чего давление в области грудной клетки уменьшается - образовавшийся вакуум, как насос, вызывает энергичный приток крови. Вены зажимаются, и артерии гонят кровь в мозг, перенасыщая его, при этом питание клеток улучшается.

А еще смех напоминает прекрасное йоговское упражнение Уддияна-бандха в положении лежа, которое укрепляет мускулы живота, производит энергичный массаж внутренних

органов и ликвидирует венозный застой в брюшной полости и малом тазу, что, в свою очередь, благоприятствует пищеварению, улучшает работу почек и оживляет перистальтику кишечника, помогая при запорах, как слабительное. Такова психофизиология смеха.

Думается, что в больнице, где люди много страдают, очень полезно заставлять их время от времени смеяться. Надо всячески поощрять юмор и шутку в лечебных заведениях. И как было бы хорошо, как важно для больных, если бы в каждую палату помещали по одному веселому человеку. Это помогло бы сэкономить лекарства и ускорило бы выздоровление больных.

И снова не могу не вспомнить Нормана Казинса, лечившего себя с помощью смеха (он смотрел юмористические фильмы, которые присылал ему знакомый режиссер). "Я с радостью обнаружил, - пишет Казинс, - что десять минут безудержного смеха до коликов дали анестезирующий эффект и возможность поспать два часа без боли. Когда болеутоляющий эффект смеха испарялся, мы снова включали кинопроектор..."

И далее: "У меня проверяли РОЭ прямо до "сеанса смеха" и через несколько часов после сеансов. Каждый раз цифра снижалась минимум на пять единиц. Само по себе падение было несущественным, но важно, что РОЭ продолжала снижаться и эффект накапливался".

Недавно я узнал о работающем в Москве враче-психотерапевте Рахили Лазаревне Прагер, которая организовала в поликлинике Клуб "здорового образа жизни". В ее комплексном методе лечения, куда входят как физические упражнения, так и многое другое, большое место занимают музыка, танцы, творческое самовыражение пациентов (они рисуют, лепят, вяжут, конструируют одежду, выжигают по дереву, пишут стихи, причем большинство делает все это впервые в жизни), что приносит им много радости. Результаты удивительные: у хроников исчезают или становятся менее мучительными самые различные заболевания. "Доктор лечит нас радостью", - говорят члены клуба, пациенты Р. Прагер.

Болезнь заставила меня на себе испытать, насколько душевное состояние тяжелобольного отличается от того, в котором пребывает здоровый человек. У больного болит не только тело - мышцы, кости, внутренние органы, нервы... Сильнейшая рана нанесена его душе. Из той, здоровой, жизни человек попадает совсем в иную, наполненную болями, мучениями, ограничениями. Чувствительность тяжелобольного сильно обостряется, все в его сознании, как правило, смещается, искажается, преувеличивается. Он повышенно раздражителен, болезненно реагирует на каждую мелочь.

Столь высокая эмоциональная восприимчивость объясняется тем, что все силы расходуются на сопротивление болям, отчего нервы постоянно взвинчены до предела. Мало того, лежащему больному надо без конца проходить через многие унижения. Ведь он беспомощен, постоянно нуждается в том, чтобы его обслуживали, а те, кто это делает, не всегда обладают добротой и чуткостью. Грубость, душевная черствость, равнодушие очень больно ранят беспомощного человека. Тяжело видеть, как некоторые медсестры и санитарки не удерживаются от соблазна насладиться своей властью над лежащими больными.

В такой ситуации силы человека тратятся не на борьбу с недугом, а на нервные срывы, злобу, отчаянье. И насколько же быстрее идет восстановление больного, если он окружен заботой, если те, кто ухаживает за ним, терпеливы, добры, оптимистичны. Ибо добро

людей, окружающих больного, тут же находит в нем отклик, мобилизует скрытые резервы организма, которые активно (и успешно) вступают в борьбу с недугом.

Мне как больному удалось испытать редкое счастье - крепкую поддержку друзей, знакомых, бывших пациентов, медсестер и санитаров больницы. Я помню всех, кто был около меня в тяжелые дни и часы болезни. Кто-то пошел затем со мной рядом и дальше по жизни, с кем-то со временем пути разошлись, но забыть этих людей я никогда уже не смогу. И сейчас, пользуясь случаем, хочу сказать всем, с кем свела меня судьба: "Спасибо вам, дорогие мои, за великую доброту. Будьте счастливы, прекрасные люди!"

## "Мы еще поедem на рыбалку"

*Переступая порог палаты или своего кабинета,  
врач должен забыть все личное,  
он должен нести теплоту, спокойствие, радость.  
Натан Элыптейн*

Великий Бехтерев сказал, что если после посещения врача больному стало легче, значит - это был настоящий врач.

Палата ждала обхода главного травматолога Института имени Склифосовского профессора Соколова. При этом, очень важном для больных, событии всегда присутствуют не только лечащие врачи, но и стажеры, методисты Института физической культуры, студенты-медики. У постели больного идет учеба, без которой немислима практическая медицина, а также зачастую решается судьба человека. Такое событие происходит раз в месяц, и по этому поводу у всех в отделении (особенно у медсестер и санитарок) с утра много хлопот.

Но вот разбинтованы раны, подготовлены истории болезни, рентгенограммы, которые кладут каждому на кровать, и все в палате отныне живет ожиданием.

Не успели мы с Антониной Тимофеевной закончить гимнастику, как палату заполнила толпа людей в белых халатах. В сопровождении своего эскорта профессор медленно переходил от одной койки к другой, подольше задерживаясь у постелей тяжелобольных.

Это был рослый седовласый мужчина с крупными чертами лица, крутой залысиной и живым умным взглядом знающего свое дело специалиста. Приветливый, обходительный, внушающий доверие врач. Говорил профессор с больными мягко, сочувственно и в то же время убедительно. Он излучал надежду, силу, уверенность.

Наконец, профессор вместе со своей свитой подошел к моей кровати. Приветливо улыбаясь, протянул свою большую теплую руку и сказал непринужденным тоном:

- Давайте знакомиться, коллега. - Рукопожатие было крепким и нежным, и рука его на несколько секунд задержалась в моей, словно профессор хотел на ощупь почувствовать, что я за человек. И пока лечащий врач неторопливо докладывал мою историю болезни, мы с Соколовым не отрываясь рассматривали друг друга. Затем он долго и внимательно листал историю болезни, рассматривал снимки, знакомился с анализами. Что-то ему явно не нравилось в них, но, закончив изучение, он сказал бодрим голосом:

- Если мы с вами еще немного продержимся, то вот-вот дождемся перелома, и тогда считайте, что победили.

Ободренный его теплотой и душевностью, я робко спросил, нельзя ли мне избавиться, хотя бы частично, от жестоких болей. В ответ на это профессор беспомощно развел руками:

- Терпите, надо терпеть.

Он расспросил меня о моей работе, о том, что думаю делать дальше. И хотя я с трудом пока верил, что в конце концов встану на ноги, его внимание глубоко тронуло меня.

Да, это был истинный врач, хороший психолог, знающий силу слова. Целебно действовали не только его слова, но и спокойная мягкость голоса, неподдельное сочувствие, желание поддержать больного, вселить в него надежду.

Профессор сразу сделался мне близким человеком, и я решил поделиться с ним своими сокровенными помыслами. Он полностью одобрил мою затею - вести дневник наблюдений за самим собой. Сказал, что это будет интересное дело, что мои записи могут оказать хорошую услугу медицине. А он мне потом поможет их опубликовать или сделать из них диссертацию. Словом, у него тоже оказалось много фантазии, и это подействовало на меня самым благоприятным образом.

Впоследствии я узнал, что профессор не думал всерьез о своих обещаниях, он говорил так, чтобы успокоить меня, отвлечь от мрачных мыслей, совершенно не предполагая, что дневники эти могут появиться на свет, что я когда-нибудь напомню ему о них и его обещаниях и что я вообще выживу. Когда четыре года спустя я решился набрать номер его телефона, он просто не вспомнил обо мне и никак не мог понять, кто это звонит ему и о каких дневниках идет речь. И хотя меня тогда очень огорчила его забывчивость, я на всю жизнь остался благодарен профессору за поддержку, оказанную мне в трудную минуту.

Вот и выходит, что как бы медицина ни была оснащена самой современной аппаратурой и самой совершенной методикой исследования, успех в наши дни, как и тысячу лет назад, во многом зависит от личности врача.

Если врач вступает с больным в тесный контакт, а не поглядывает на него с высоты своих знаний, то результаты их союза бывают удивительными. Известный сирийский врач, живший в тринадцатом веке, писал, что в древности врач, обращаясь к больному, говорил: "Нас трое - ты, болезнь и я. Если ты будешь с болезнью, вас будет двое, я останусь один - вы меня одолеете. Если ты будешь со мной, нас будет двое, болезнь останется одна - мы ее одолеем".

Но чтобы пациент "был с врачом", тот должен расположить больного к себе, заставить его поверить знаниям доктора.

Профессор Соколов внушал глубокое доверие пациентам, и даже одна встреча с ним давала больному больше, чем ежедневное общение с некоторыми другими врачами.

Меня он тоже хорошо зарядил оптимизмом и умело направил на дорогу борьбы с недугом. Получив солидную поддержку, я двинулся дальше по своему нелегкому пути из бездны, на котором ждали меня и необыкновенные события, и удивительные встречи.

При следующих "больших обходах" профессор по-прежнему был очень внимателен ко мне и каждый раз с одобрением отмечал мои маленькие успехи.

Однажды он рассказал мне о своей страсти к рыбной ловле и заверил, что когда-нибудь мы еще поедем на рыбалку. И в данном случае он тоже, конечно, не предполагал, что окажется провидцем. Но я действительно потом не раз ловил рыбу, и не только под Москвой, но и на Днепре, на Дону, Иртыше и Сырдарье, в Азовском и Каспийском морях и даже у берегов Болгарии в Черном море.

Однако я забежал вперед, все это будет "потом", впереди, и не скоро. А тогда слова профессора Соколова были для меня лишь прекрасной мечтой, которая неудержимо звала вперед, укрепляла силы.

Спасибо, профессор, спасибо за то, что вдохнули в меня эти силы, заставили мечтать, надеяться, бороться. А значит - жить.

Совпадение или нет, не знаю, но после первой же встречи с профессором ко мне стал возвращаться аппетит, и я с удовольствием начал поглощать то, что приносили многочисленные посетители. Иногда за день у меня бывало по 10-15 человек, и все с дарами. Два палатных холодильника были забиты в основном моими продуктами: красная и черная икра, крабы, дорогие сорта рыбы, колбасы, фрукты, сладости. Я даже не заметил, как быстро набрал вес. Все закономерно: мой тренированный организм, привыкший на протяжении многих лет к определенному режиму питания, необходимому для покрытия повышенных энергетических затрат, вдруг лишился возможности даже свободно шевелиться. Поэтому, если я буду так питаться и дальше, толстеть, то мне болезнь не одолеть.

Такие мысли каждый день теперь посещали меня и не давали покоя. Я добрал, как на дрожжах, но не весь, а только в верхней, непарализованной половине туловища. Лицо уже перестало помещаться в довольно большом зеркале, на тройной подбородок было противно смотреть. Грудь, живот и бока оплыли жиром, что было особенно заметно на фоне другой крайности - худой нижней (парализованной) части тела, которая продолжала катастрофически таять. Болезнь быстро уничтожила все мягкие ткани, оставляя пока нетронутыми только кости.

Обглоданные болезнью, высохшие костлявые ноги стали похожи на плохо обструганные сучковатые палки, на которых сохранилось менее трети мягких безжизненных тканей, свисающих, как мокрые тряпки. Живот - рыхлый, как у лягушки. Как быстро, оказывается, может атлет превратиться в паука с тонкими ножками. И вот этому уродцу, то есть мне, надо снова вернуть человеческий вид: согнать лишний жир, стянуть торс упругими мышцами, восстановить и оживить мускулы. Сделать это будет очень трудно, особенно много придется поработать над ногами.

Существует только два способа избавления от лишнего жира: высокая физическая нагрузка и ограниченное питание. Первый способ пока неприемлем, значит, остается второй. При этом мне нужно так составить свой суточный рацион питания, чтобы он был полноценным, с достаточным количеством белков, необходимых для восстановления мышечной массы, витаминов и минеральных солей, которые в множестве теряют ткани через пролежни. В то же время надо значительно уменьшить употребление жиров и углеводов. Рассуждать, конечно, легче всего, а вот вы попробуйте отказать своему желудку, когда перед глазами вкусная пища.

Принесли ужин, приготовленный руками одной из моих добрых "фей". Разговаривая с ней, я все чаще поглядываю на еду. Мой нос, к сожалению, не парализованный, улавливает манящие запахи, чуя, что все предлагаемые блюда удались на славу. Я оттягиваю тот момент, когда должен сказать своей посетительнице твердое "нет" и "поклевать" лишь немного овощей и фруктов. Про себя я уже решил, что отныне с "объедаловкой" покончено, но как сказать это человеку, который так для тебя старался, с душой приготовил этот вкусный и питательный ужин и ждет, когда я начну поглощать его, похваливая кулинарку.

Человек слаб и безволен - ему трудно удержаться от соблазнов. А их в жизни много. Вот и мне предстоит ожесточенная борьба со своим аппетитом, с одолевающим меня чувством голода.

Но человек велик, когда он может удержать себя от бурных желаний. И я должен стать выше своего желания насладиться вкусной пищей до отвала. Я-то ведь хорошо знаю, что неумеренность в еде - самый страшный враг для лежачего больного, что это равносильно медленному самоубийству. Людям в моем положении крайне необходимо принимать пищу соответственно затратам, иначе ее приток быстро превысит расходы, и наступит катастрофа.

Между тем существует ложное понятие, что чем сильнее болен человек, тем больше его надо питать для восстановления здоровья. Это страшная ошибка - все наоборот! Сам организм подсказывает нам, как следует вести себя во время болезни: при высокой температуре исчезает аппетит, но появляется жажда. Вода в этот момент необходима для того, чтобы разбавлять токсины и вымывать их из организма.

Но есть и такие болезни (вроде моей), когда с аппетитом все в порядке, но тем не менее питание должно быть ограниченным по объему и калорийности. Однако правило это не соблюдается. Больного стараются кормить как можно лучше, при этом даже самые близкие люди могут принести ему страшный вред.

Итак, я решил объявить борьбу своим лишним килограммам - ради своего спасения, ради скорейшего возвращения к жизни. Теперь воздушные булочки с изюмом, пирожные с кремом, жирную рыбку, буженину и другие вкусности я стал отдавать няням и соседям по палате. Зато сейчас у меня всегда чистая простыня (стараются благодарные нянечки), лишнее полотенце, команда выздоравливающих сыта и готова оказать любую помощь одаривающему их вкусными вещами сопалатнику.

## Друзья настоящие и мнимые

*Помогать в беде друг другу  
Мы обязаны всегда,  
Друг наш - верная опора,  
Если случится беда.  
Шота Руставели*

Его имя было названо в самом начале этих записок. Слава Яковцев, первым принявший на свои руки поверженного несчастным случаем Друга, был моложе меня на десять лет. Познакомились мы с ним на стадионе "Медик". Подружились. Нас объединяла общая любовь к спорту, особенно к лыжам, и мы каждое воскресенье выезжали вместе за город.

Именно Слава возглавил тогда мою "эвакуацию" после травмы, звонил в Институт имени Склифосовского, привез меня туда и первые дни находился неотступно рядом. После операции он обзвонил всех моих друзей, сходил ко мне домой, чтобы взять необходимые вещи.

Помню - он принес мне бумажку, найденную на столе, - список дел, которые я для себя наметил на ближайшие дни. Список из "той" жизни сообщил, что мне надо взять белье из прачечной, купить новые шнурки для лыжных ботинок, укрепить крепления на лыжах и так далее, и так далее. Я всегда был аккуратистом (мама с детства приучила) и любил во всем порядок, и вот теперь, читая весточку из прошлого, с грустью думал о том, что все это теперь мне не нужно. Скомкал записку и выбросил, распрощавшись навсегда с той жизнью. Теперь у меня были другие заботы и новые проблемы.

Попросил Славу позвонить на работу (в поликлинику и в бассейн) и сообщить о случившемся. Словом, в те первые дни мой молодой друг постоянно оказывал мне услуги, так необходимые неподвижно лежащему человеку, за что я остался ему благодарен на всю жизнь.

Вскоре Слава заменил меня в бассейне "Москва", а потом он уехал работать в Болгарию, и жизнь развела нас.

Сейчас я не знаю, где он, но всегда помнил и буду помнить неоценимую помощь и восхищаться Славиной организованностью, отличной реакцией, настойчивостью, которые так помогли мне в трудные часы.

Сразу же после звонка Славы в мою поликлинику ко мне прибежала Наташа Звягина, работавшая в регистратуре. Мы симпатизировали друг другу, и я все собирался куда-нибудь ее пригласить, но стеснялся: она была совсем юной, я же считал себя слишком старым. А так хотелось по душам поговорить с этой белокурой девушкой, весело смотревшей на меня умными глазами.

Теперь мы могли говорить с Наташей часами. Она стала моим "летописцем". Именно Наташа записала первые строки в тетрадь, положившую начало дневнику, а он, в свою очередь, стал позже основой этой книги.

Кроме Наташи, которая приходила днем, у моей постели постоянно дежурили добровольцы из поликлиники и особенно часто хирургическая сестра Люда. Та самая Люда, с которой вправляли мы мой вывихнутый позвонок.



Милая, милая Людочка, сколько она для меня сделала! На такое способен только самый преданный человек. Иногда, придя ко мне после работы, она, сидя на стуле, засыпала от усталости. А я, глядя на дремавшую девушку, не смел ее побеспокоить и терпел различные неудобства (ведь сам не мог себя обслужить даже в мелочах) до тех пор, пока она не просыпалась.

Именно Люду просил я добывать для меня морфий, поскольку те дозы, что прописывали врачи, уже не помогали. И Люда всегда выполняла мои просьбы, хоть и с большим трудом. Я знал это, но боли в то время были сильнее моих нравственных принципов.

Позже, как уже писал, я отказался от всех наркотиков, так как понял, что их прием ведет только к гибели, и этим я очень обрадовал мою помощницу.

Буквально на второй день после катастрофы я попросил Славу позвонить Лиде. Она была последней моей привязанностью, и, конечно, я очень хотел ее видеть. Но бежали дни, а Лиды все не было. И я перестал ждать. Но она все-таки пришла - молодая, красивая, с распущенными золотистыми волосами, густыми и длинными. У меня перехватило горло. Однако волнение не помешало увидеть, что Лида приняла известие о моей беде спокойнее, чем я ожидал. Она не задала ни одного вопроса и только смотрела и смотрела на меня. Мы беседовали почти без слов. Люблю немые беседы, полные значительных мыслей. Но потом молчание затянулось, стало тягостным. Я начал вспоминать, сколько лет мы с ней знакомы и какую роль играла эта женщина в моей жизни. Хотел ей сказать: "В тебе сейчас мое спасение, ты моя вера и надежда". Но ее холодность удержала меня от этого признания. Я почувствовал, что горе ее неискренне. А то, что она сейчас и плачет, так это "для порядка". В ее печали было что-то неестественное. Я ведь так хорошо знал ее. Горевать, сочувствовать кому-то - не ее "амплуа". Она создана для радости, обожания, успеха, но никак не для слез и самопожертвования.

Мне нравилось, что она никогда не манерничает, говорит и делает, что думает, и от этого с ней всегда было легко и просто, но до тех пор, пока ты "на коне". Быть нянькой она не умела и не хотела.

Незадолго до катастрофы Лида разоткровенничалась со мной, и я узнал некоторые подробности из ее прошлого: оказалось, что на моем пути встретилась роковая женщина, "женщина-вамп". До встречи со мной в ее жизни было трое или четверо мужчин (от одного она имела дочь), и с каждым из них неизменно происходили трагические истории, кончавшиеся смертью. Может быть, все это случайность, но в этой случайности была необыкновенная, удивительная закономерность.

Потерять любимого человека при трагических обстоятельствах - большое горе, долго не заживающая душевная рана. И, наверное, Лида тоже страдала. Но, видимо, у нее был надежный природный внутренний механизм, благодаря которому она успешнее, чем другие женщины, могла вычеркнуть из своей жизни всякие неприятности и огорчения. Так было у нее с другими мужчинами, так будет и со мной. Очень скоро она начнет жаловаться своему новому избраннику, что в который раз уже ей не повезло. Но меня это не должно беспокоить, ибо все ясно: для нее я уже мертв.

Но вот Лида успокоилась, вытерла слезы и сразу заспешила, сказав, что поступила на какие-то курсы и теперь у нее совершенно нет свободного времени. Я видел, что она лжет, и понимал, что слова ее звучат как реквием. Это конец, безоговорочный, абсолютный. Больше мы с ней не увидимся. Однако я ошибся: мы еще встречались, и даже здесь, в больнице, когда она приходила навестить больную мать и шла к ней через парк, а я был

там в это время на своей каталке и оказывался на ее пути. Это была уже совершенно чужая женщина, холодная и бесчувственная, и я был ей чужим. Такими же тяжелыми и мучительными были наши разговоры, и нам обоим хотелось поскорее закончить их. Не зря кто-то из моих друзей назвал Лиду "осенью". Я бы теперь внес поправку: эта женщина была зимой, способной заморозить человека насмерть.

Какое счастье, что я не успел жениться на ней. Это бы, несомненно, убило меня. Как же мы, мужчины, бываем глупы и легкомысленны, особенно в юности, прельщаясь в первую очередь красивой внешностью. А ведь прав, глубоко прав поэт, сказавший: "Красоту уносят годы, доброту не унесут". Где ты сейчас, Лида? Красота твоя уже прошла, а доброты никогда не было.

Расставание с Лидой не убило меня только потому, что я не прощаю предательства, но мне, конечно, было тяжело. Я сразу почувствовал себя усталым, одиноким человеком. Да, одиноким, несмотря на множество окружавших меня людей: ведь возле меня не было той, в которой я особенно нуждался.

Но даже мысленно я не упрекал Лиду. Стараюсь этого вообще никогда не делать: я твердо убежден, что в своих несчастьях каждый человек виноват прежде всего сам. И в данном случае был виноват только я: во-первых, выбрал в подруги не ту женщину и, во-вторых, не смог стать для нее настолько интересным, чтобы она хотя бы на короткое время (первые недели болезни) задержалась возле меня.

Кстати, так же я отношусь и к мужской дружбе. Если мало у тебя друзей, если они покидают тебя в беде, значит, не тех выбираешь, и еще - будь таким, чтобы людей к тебе тянуло.

Не все друзья оказались со мной рядом, когда я попал в беду, - некоторые, узнав о моей травме, навсегда растворились. Вывод один - это были не друзья, а попутчики, которых я какое-то время просто устраивал: веселый, заводной парень, отчаянный спортсмен.

К счастью, среди моих друзей были и настоящие, и самый главный, самый близкий и дорогой друг - Володя Глик. В первые дни его около меня не было - он сам лежал в больнице. Но как только выписался, тотчас же пришел ко мне. Разговор с ним получился короткий, мужской.

- Леня, я не буду ахать и охать, ты сам понимаешь, что значит для меня твоя беда, - сказал друг. - Давай лучше подумаем, чем я могу быть тебе полезен. И не только я, но и мой брат, мама, жена. Знай, что все мы в твоём распоряжении.

Я знал, что это были не пустые слова, - нас связывала крепкая многолетняя дружба. Началась она еще в седьмом классе, в то время, когда мы с мамой вернулись из эвакуации.

Я вошел в класс и сел около него. Нас с первых же дней потянуло друг к другу. Так началась наша дружба. Мы часами могли играть в шахматы, рассказывать друг другу о своей жизни: я - о том, что было на Алтае, откуда мы приехали, он - о своей дружной семье, о прочитанных книгах. Это был очень эрудированный мальчик, рассудительный, добрый. И мы отлично дополняли друг друга. И сейчас, по истечении многих лет, я могу сказать, что у меня было три учителя: мама, Володя и жизнь.

Как мне нужен был всегда этот толстенький мальчишка! Я, азартный, неуправляемый, совершающий много ошибок, постоянно нуждался в его советах. Помню, как поехали мы

с ним кататься на лыжах на Воробьевы горы (Володя после встречи со мной тоже стал тянуться к спорту, понимая, что это ему крайне необходимо, - не хотелось вечно ходить в толстяках).

На горах к нам пристала большая группа хулиганов, стали отнимать лыжи. Я готов был броситься в драку, невзирая на огромное преимущество "противника". И если бы успел это сделать, то был бы, конечно, как следует избит. Но не успел - помешал Володя. Он сумел найти с хулиганами общий язык: когда Володя заговорил с ними, они слушали его с открытыми ртами. Беседа закончилась почти мирно - на прощанье мальчишки стукнули меня по голове и отняли лыжи. Володю и его лыжи не тронули. Тогда я впервые понял, что ум гораздо сильнее бицепсов.

Так что жил я в ту пору Володиным умом, о чем никогда не жалел. А он, глядя на меня, по-настоящему увлекся классической борьбой. И так как привык все делать основательно, добился немалых успехов: на городских соревнованиях занял второе место, а я - третье. Победителем же стал еще один наш друг - Ефим Гоberman.

Так вот, когда мой мудрый друг пришел ко мне в больницу, я почувствовал себя намного увереннее: раз Володя рядом, значит, мы победим. Сидя возле меня, он вспоминал, как я выручил их семью. Его отец тяжело заболел, и ему необходимы были ежедневные уколы. В то время это было проблемой. Естественно, я вызвался помочь: забегал к ним каждый день и делал больному уколы. Семья друга оценила тогда мою помощь.

- Ты, Леня, должен стать сейчас эгоистом, - говорил Володя, - бери от нас столько, сколько тебе надо. Если нам удастся тебя вырвать, тогда и будешь отдавать "долги". И помни: я всегда рядом.

И тут он рассказал мне то, о чем раньше молчал: ;

- Когда твоя мама тяжело болела, мы с ней очень сблизились. Она рассказала мне, что взяла тебя из детского дома (я ведь не знал этого). "Я скоро уйду, - говорила твоя мама, - Леня останется один, а он такой неприспособленный, с ним все может случиться. Ты будь около него и помоги ему". Я обязательно выполню последнее желание твоей мамы, - такими словами закончил Володя свой рассказ.

И выполнил. Он был все время рядом со мной, помогая выбираться из бездны. Он стал главной моей опорой в борьбе с бедой. К сожалению, вот уже несколько лет Володи нет рядом со мной - он навсегда покинул Москву. Но до сих пор в трудную минуту я всегда мысленно советуюсь с ним и стараюсь поступать так, как поступил бы мой мудрый, рассудительный друг.

Брат Володи Миша учился в то время в 10-м классе. Ему предстояло держать выпускные экзамены, готовиться к поступлению в институт (он хотел пойти по моим стопам и стать врачом, а кроме того, Миша был спортсменом, участвовал в соревнованиях). Парень был загружен, как говорится, по горло. Но, несмотря на это, он каждый день приходил ко мне и занимался со мной лечебной гимнастикой. Так у меня появился еще один методист ЛФК, что было очень важно для моего восстановления.

Забегая вперед, скажу, что мой молодой друг успешно закончил медицинский институт и стал врачом. Но судьба отнеслась к нему сурово - он заболел тяжелой неизлечимой болезнью и вот уже много лет борется с ней. И тут мой пример оказывает ему немалую услугу.

...Кого я совершенно не ждал в больнице, так это Эдду. Еще год назад мы договорились, что встречаться больше не будем. Я всегда был с ней честен и не скрывал, что любви не получилось.

Знакомство наше произошло в поликлинике: Эдда пришла ко мне на прием посоветоваться по поводу болезни рук (она была пианисткой и "переиграла" руки). Потом я стал бывать у них дома, катал Эдду на мотоцикле.

Меня полюбила умная, образованная девушка, а я, к своей досаде, не мог ей ответить тем же. Я вообще не мог никого серьезно полюбить, и причиной этому, как я уже говорил, была моя мама, которую я считал идеалом женщины. Красивая и умная, гордая и насмешливая, добрая и строгая - мама была очень интересным и многогранным человеком. Девушек, подобных ей, я не встречал.

Мне всегда хотелось поклоняться женщине, а не давать ей "милостыню". Мои же подруги, как правило, ждали такой милости. Лида, правда, "подачек" не принимала, чем поначалу очень привлекла меня, но душа ее оказалась холодной, что никак не способствовало развитию моих чувств. Даже если бы не случилось со мной беды, мы с ней рано или поздно расстались бы.

Но вернемся к Эдде, с которой я расстался год назад. Перед разрывом она бросила мне в лицо свой дневник, прочитав который, я очень расстроился: все страницы его были посвящены ее любви ко мне. Но что я мог сделать - для обоюдного счастья мало односторонней любви.

О моей трагедии Эдда узнала в больнице, куда ее загнал туберкулез легких. Сообщение это подействовало на девушку, как удар бича: забыв про свой недуг, не окончив лечения, она бросила больницу и ринулась ко мне. Первые слова ее были:

- Я пришла тебе помочь.

- Зачем, Эдда? Ведь я отверг тебя, когда был здоров. Я тебя обидел.

- Это не имеет теперь значения, - был ответ.

- Уходи!

- Я останусь, - твердо сказала она.

Милая Эдда, как хороша ты была тогда в своем порыве! Он обнажил всю красоту своей мятущейся души, раскрыл твой бурный темперамент.

Достав учебники по лечебной гимнастике, массажу, Эдда с присущей ей серьезностью углубилась в изучение неведомых пианистке дисциплин. Постоянно присутствовала на занятиях, которые проводили со мной методист Антонида Тимофеевна Лапушкина и мой юный друг Миша. Очень скоро Эдда освоила необходимые знания и стала моим третьим методистом. Энергичная, прекрасный организатор, она быстро навела в моем "царстве" порядок, бойко командуя и мной, и санитарями, и посетителями.

В свободные от "работы" минуты Эдда помогала мне в освоении английского языка, читала вслух книги и газеты. Так я впервые познакомился с "Золотой розой" Паустовского

и другими произведениями этого замечательного писателя. По вечерам я порой засыпал под ее чтение, и Эдда тихонько через окно (дверь к тому времени была уже закрыта) уходила домой.

Ее заботливая помощь, постоянное присутствие сыграли большую роль в моем восстановлении. Но, что удивительно, необыкновенные изменения произошли и с самой Эддой. Ухаживая за мной, она забыла о своей болезни, и та, видимо, недовольная невниманием, незаметно отступила. Эдда окрепла, похорошела и вся светилась здоровьем и энергией, что оказывало на меня самое благотворное влияние.

## Один в трех лицах

*Утешение несчастных  
- иметь товарищей в скорби.  
Латинское изречение*

Равновесие, которое я начал обретать, не имело ничего общего со смирением: просто заставляю себя терпеливо относиться к новой жизни. Я понимал, что возвращения к прошлому нет, что нужно создавать себя заново и искать в нынешнем состоянии малейшие возможности для выживания.

Старался быть как можно активнее. Много читал, отвечал на письма, изучал английский язык. Теперь моя жизнь - не только смена дня и ночи, но и постоянная работа, ставшая уже необходимой. Кроме заботы о здоровье появилась и пища для ума. Много времени уходило на прием посетителей, беседы с ними. Личные переживания отступали на второй план - мне стало некогда ими заниматься.

Теперь я лежал как в ущелье: с двух сторон постели - горы книг, журналов, газет, справочников и словарей. Особое место занимала толстая тетрадь, куда я, уже сам, когда меня переворачивали на живот, педантично заносил все наблюдения за своим состоянием.

Время проходило быстро. У меня уже не было отчаяния, безрассудных мыслей - они пересиливались надеждой, долгом. Теперь я не мог позволить себе тратить время без пользы, лежать без дела. Я полностью занял свой мозг, заставляя его непрерывно работать, иногда доводя себя до изнеможения, - только чтобы не было ни минуты для печальных мыслей и отчаяния.

Дни и ночи смешались. Теперь, если я не спал, мучаясь от боли, то вместо опиума "принимал" книги или занимался гимнастикой. Книги стали для меня лучшим "наркотиком", которым пользовался без ограничения в течение всего дня, а иногда и ночью.

Я заметил, что одни книги действуют, как таблетки анальгина или пирамидона, слегка отвлекая от боли. Другие - как укол морфия: читая их, забываешь все на свете. Третьи подобны снотворным порошкам - такие я оставлял на ночь.

Были книги, которые, наоборот, раздражали и обостряли боли - их отбрасывал, как непереносимое лекарство, дающее нежелательный побочный эффект типа аллергии.

Большое место в моей жизни занимал теперь дневник, верный, терпеливый друг, который нередко спасал от боли, отчаянья, гнева и досады. Все, что было трудно, а порой невозможно вынести, он брал на себя. Запишешь в него, что тебя мучит, - и освободишься от мрачных мыслей. При этом он помнил все, помогая мне увидеть себя со стороны, критически к себе относиться. Я твердо убежден в том, что каждому хроническому спинальнику обязательно надо вести дневник, потому что лучшего собеседника не найти. А как необходим такой собеседник тем, кто ограничен в общении с людьми, но кому постоянно надо с кем-то делиться своей бедой.

В последнее время выступаю в трех лицах. Теперь я не только больной, но и врач, ищущий новые способы и методы лечения спинальных больных, которые помогли бы облегчить их страдания, сделать жизнь более спокойной и терпимой, а еще я - лектор-пропагандист в своей палате.

Мне очень хотелось чем-то помочь своим товарищам по несчастью. Чем? Для начала решил организовать в палате чтение вслух. Выбор журналов, газет и книгу меня большой, на любой вкус. Читали по очереди выздоравливающие, остальные были внимательными слушателями. Прочитанное тут же обсуждалось. После ужина завязывались беседы, возникали своеобразные вечера вопросов и ответов. Темы бесед были самые разные: о спорте, политике, женщинах. Но всякий раз разговор незаметно переходил на медицину, и тогда эксплуатировались мои скромные познания в этой области.

"Скажи, доктор..." - так обычно начинались наши медицинские беседы. Вопросов было много, но я старался повернуть разговор на тему алкоголизма или курения. Дело в том, что почти все мои сопалатники были жертвами "зеленого змия". Это он довел их до тяжелых, иной раз неизлечимых травм.

Для меня люди, злоупотребляющие алкоголем, табаком, так же как и любители "плотно" поесть, всегда оставались загадкой. Как можно низвести себя до животного уровня питьем спиртного без меры или обжорством? Это же осквернение человеческих норм и ценностей, отрицание всего, ради чего стоит жить. Пьяница, а тем более алкоголик, - это человек, лишивший себя наряду с другими радостями даже возможности наслаждаться вином.

Неумная страсть к алкоголю рано или поздно (чаще рано) приводит к самым тяжелым последствиям: потере здоровья, духовной деградации. Страдают не только сами пьяницы, но и их жены, дети, как уже родившиеся (слава Богу, если прежде чем отец стал выпивать), так и особенно те, кто появился на свет у пьющего папаши.

Многие любители спиртного попали в эту больницу не впервые. Но печальные уроки пьяницам впрок не идут.

Вот, например, Слава, молодой отец семейства, уже был однажды доставлен сюда с тяжелой травмой, однако выводов не сделал и пить не бросил. На днях его снова привезли к нам.

А случилось вот что. После хорошей выпивки вышел он на балкон покурить. Но ему никак не удавалось (по понятным причинам) зажечь спичку. А когда зажег, то не смог удержать сигарету, она выскользнула из рук и зацепилась за край балкона. Слава потянулся за ней и... "полетел" с пятого этажа. В результате - тяжелая травма позвоночника.

Или вот еще одна жертва алкоголя - молодой человек, лет двадцати пяти. Получил травму в пьяной драке. Бедняга имел весьма жалкий вид: голова забинтована, лицо с косым ртом похоже на бифштекс. Под глазами отеки, а глазные яблоки красные, как у кролика. Словом, красно-буро-лиловое месиво вместо лица.

Вот почему я и старался постоянно беседовать со своими соседями по палате о вреде алкоголизма. Только что от него пострадавшие, они слушали меня очень внимательно, со многим соглашались. Но вряд ли случившаяся с ними в результате выпивки беда и мои беседы могли их перевоспитать. Даже оставшись после травмы калеками, почти все они вновь начинали пить. Впрочем, нет. В дальнейшем я узнал, что все-таки трем-четырем из нескольких десятков своих сопалатников я сумел заронить в душу сомнение, которое после выхода из больницы переросло у них в твердое убеждение: алкоголь ведет к травмам, болезням, недолгой жизни, значит, пора-с ним кончать. Кое-кто из этих

"воскресших" навещал потом меня в больнице, а один бывший алкоголик отыскал даже через несколько лет (прочитал обо мне в газете) и пришел поблагодарить за спасение. Сказал, что беседы мои запали тогда ему в душу, но еще больше поразило то, как я боролся со своим недугом, как постепенно оживал и возвращался к жизни. И тогда он разозлился на себя ("озверел прямо от злости"), на свое безволие и никчемную жизнь, и сказал твердо: "Хватит!"

Случай, конечно, редкий, и поэтому я воспринял его как самый дорогой подарок. Я был безмерно счастлив, видя это возрождение человека, прекрасно понимая, какого душевного усилия стоило ему это воскрешение. А он торопливо, словно боясь, что я перебью его, рассказывал, какое счастье "не заливать глаза водкой", жить как нормальные люди.

Не знаю, кто из нас был более счастлив, - он или я. Спасенная жизнь... Что еще может быть дороже для врача, да и вообще для каждого человека, живущего с добром в сердце?

Увиделись мы с моим подопечным много лет спустя после моей выписки из больницы. А пока еще я нахожусь здесь и веду беседы о здоровье со своими товарищами по несчастью. Нет, не зря я трачу на разговоры о смысле жизни свою последнюю энергию, не зря рисую перед слушателями печальные картины их будущего. Что-то, пусть небольшое, обязательно останется в их сознании уже сейчас. Меняется даже их отношение друг к другу. Но особенно внимательны они ко мне. Ходячие больные все чаще подходят к моей постели и пытаются оказать различные услуги, вызывают медсестру, когда мне уж очень плохо, а главное - стараются меньше курить в палате, зная, как тяжело я переношу табачный дым.

О вреде курения у нас тоже идет постоянный разговор. Я рассказываю случаи из спортивной жизни, когда курящие спортсмены (есть еще и такие) проигрывали менее сильным противникам, знакомя со статистикой онкологических заболеваний на почве курения.

Для чего я все это сейчас рассказываю? У большинства лежачих больных мир сужается до рамок только собственного горя, и это можно понять. Как правило, их мало интересует то, что происходит вокруг, не волнует состояние ухаживающих за ними людей, не трогают беды других. Находясь в полном бездействии, равнодушные ко всему, кроме своей болезни, они постепенно (и бесполезно) гибнут и губят тех, кто живет с ними рядом. Но это - удел эгоистов, духовно слабых людей. Большинство из них и в полном здравии думали только о себе и жили лишь в свое удовольствие. Подобным людям особенно страшно оказаться прикованными к постели, и болезнь их - тяжелейшее испытание для окружающих. Очень часто такие больные остаются почти в полной изоляции: знакомые и друзья постепенно исчезают, и только самые близкие продолжают годами нести свой крест.

Мой собственный опыт привел меня к выводу: в каком бы тяжелом положении ты ни находился, сделай все возможное, чтобы, во-первых, оно как можно меньше тяготило окружающих; во-вторых, займись обязательно каким-нибудь делом; в-третьих, будь полезным и интересным для тех, кто рядом с тобой, и, в-четвертых, стань борцом за свое восстановление. Все это привлечет к тебе сердца людей, ты никогда не останешься в одиночестве, каким бы тяжелым больным ни был, и шанс восстановиться у тебя значительно повысится.

Приносило большое удовлетворение то, что соседи по палате, наблюдая за моими упражнениями (я по нескольку раз в день делал лечебную гимнастику), видя, что много, читаю и пишу, и сами подтягивались. Кто-то прежде позволял себе капризничать, часто



беспокоить медсестру, кто-то постоянными стонами и жалобами стремился привлечь к себе внимание окружающих. Однако видя, что человек, пострадавший гораздо больше их, не только терпеливо переносит муки и яростно борется с ними, но еще и другим помогает одолеть болезнь, они начинали менять свое поведение, помогая тем самым врачам лечить их, а меня, видевшего происходящие в них перемены, делая сильнее.

"Интеллектуальное" общение, конечно, очень скрашивало наши печальные будни, делало жизнь терпимее, но ведь палата, в которой мы лежали, была предназначена для тяжелобольных. Забывалось это лишь на время наших вечерних бесед. Порой же наступали дни, когда нам всем было не до бесед и лекций, - мы становились участниками страшнейших человеческих трагедий. В один из таких дней в окружении своих близких тяжело умирал от смертельной травмы (перелом основания черепа) молодой человек лет двадцати пяти. Врачи пытались его спасти. Народу собралось много: родственники больного, врачи, медсестры. Дверь и окна плотно закрыли, чтобы не простудить умирающего, и в палате от испарений разгоряченных высокой температурой человеческих тел, мочи, лекарств стало нечем дышать. Когда я предложил открыть форточку, на меня набросились со всех сторон:

- А если мы его простудим и он получит воспаление легких?!

Я пытался объяснить, что несчастному свежий воздух не повредит (ему уже ничто не могло ни повредить, ни помочь), но в ответ снова получил дружный отпор.

Время перевалило уже далеко за полночь, но ни я, ни другие больные уснуть не могли: рядом умирающий человек, за жизнь которого борются врачи, дышать нечем и прямо в лицо бьет яркий свет.

Временами мне казалось, что я тоже умираю, - состояние было ужасное. Потом я как-то отупел, уже не слышал стонов умирающего, притерпелся к спертому воздуху, и только яркий свет продолжал меня пытаться. Дело в том, что веки человека светопроницаемы, и поэтому даже когда глаза закрыты, небольшое количество света все-таки проходит и раздражает зрительный нерв. Не такое освещение должно быть в больнице, а только индивидуальное, для каждого больного.

Тщетно ищу положение, чтобы спрятаться от яркого света, укрыться от него. Но не получается: я ведь не могу самостоятельно лечь на бок, повернуться к стенке. Прикрыл глаза рукой, но она быстро затекла. Натянул на голову одеяло, но под ним совсем дышать нечем.

От шума начинает ломить виски. Напряжение становится невыносимым, я готов кричать, звать кого-то на помощь. Но кого? Всем сейчас не до моих страданий.

Никогда не было у меня такой беспокойной ночи, ночи самых настоящих пыток. Измученный вконец, я все-таки под утро уснул, а когда проснулся, в палате было тихо-тихо, воздух с улицы медленно просачивался через приоткрытую форточку. Кровать, на которой почти сутки шла борьба за жизнь, была пуста.

Мои товарищи, тоже измученные бессонной ночью, еще спали. А я лежал и думал о нашей гуманной и жестокой медицине. О той самоотверженной борьбе, которая шла за жизнь едва живого (почти уже неживого) человека, и проявляемой в этот момент жестокости к пяти тяжелобольным, но вполне еще живым людям.

Смерть на глазах чужих людей, невольных свидетелей, - это как казнь на площади. Неужели нет возможности поместить покидающего наш мир человека в отдельную палату? Чтобы он не видел нас, а мы - его. Ведь мы тоже умирали вместе с ним, и сколько еще дней нам придется приходить в себя... Полученные отрицательные эмоции никак не будут способствовать нашему лечению, и врачам прибавится работы, ведь каждый из нас стал более больным, чем был до этой ночи. Но, судя по всему, все это не приходит нашим спасителям в голову.

## Союзники и противник

*Но в нем мучительный недуг  
Развил тогда могучий дух.  
М.Ю. Лермонтов*

Прежде чем выпустить в свет свое лучшее произведение - человека, природа наградила его замечательными качествами, обделив, однако, в одном, - не дала "запасных частей". Правда, у нас есть некоторые дублирующие органы: два глаза, два уха, два легких, две почки, две вены, сопровождающие каждую артерию, наконец, две руки, две ноги и целых двадцать пальцев. Но печень, сердце, мозг - в единственном экземпляре.

В течение своей жизни эти органы сильно изнашиваются (виной тому неумелое обращение с ними), и было бы очень хорошо, если бы их можно было заменять. Сейчас наука уже многого добилась - в мире есть люди, живущие с чужим сердцем, почками, печенью, с чужой кровью.

Очень любопытна история переливания крови. Впервые такую операцию произвел французский хирург Дени в 1667 году. До этого почти все болезни лечили кровопусканием, которым занимались брадобреи.

Затем эпоха кровопускания сменилась эпохой внутривенных вливаний. Что только не вливали в жилы больного: пиво, бульон, молоко, воду, мочу, вино, кровь животных и, наконец, кровь человека.

Кровь - динамичная и легко делимая жидкая ткань, идеальная для пересадки. Но это недолговечная ткань: смешиваясь с чужой, она не приживается в организме навечно, а лишь на короткий срок восполняет нехватку гемоглобина, одновременно стимулируя действие кроветворных органов. Переливание крови - скорая временная помощь до тех пор, пока костный мозг-"хозяин" не выработает собственные эритроциты и лейкоциты, а перелитые к той поре уже исчезнут.

После катастрофы я потерял много крови и ее, естественно, требовалось возместить. Моя кровь первой группы. Каждому могу ее дать, но не у каждого могу взять. Много было добровольцев-доноров, которые хотели мне помочь. А Игорь Красов (брат по приемной матери) даже предложил перелить мне кровь прямым путем - из вены в вену. Но врачи предпочли путь проще - использовать трупную кровь.

Я не возражал, мне было все равно. Вспомнил, что именно в этом институте в марте 1930 года знаменитый хирург С.С. Юдин первый собрал "бросовую" кровь от умерших людей и перелил ее больному, страдавшему острым малокровием. Сергей Сергеевич любил называть работы по изучению посмертной крови своей "патетической симфонией". У него даже есть стихи по этому поводу:

Пускай ты умер и давно

Уж твой развеян прах,

Но кровь из сердца твоего

Живет в других сердцах.

А приоритет открытия принадлежит профессору В.Н. Шамову, который на два года раньше возвратил к жизни обескровленную собаку, влив ей кровь, взятую от трупа ее собрата.

Кровь живых и умерших не имеет различий по биохимическим свойствам. Зато последняя намного дешевле и у нее есть одно незаменимое свойство: она действует как стимулятор. Это стимулирующее действие посмертной крови испытал на себе академик В.П. Филатов. И вот теперь мне тоже предстоит воспользоваться замечательным открытием.

Процедура предстояла не из легких, так как попасть в мои опавшие вены было непросто. Помучившись некоторое время и помучив основательно меня, сестра обратилась за помощью к врачу, который отпрепарировал вену на голени.

Мысли мои невольно обратились к тому неведомому спасителю, который, погибнув от тяжелой травмы, отдал мне свою кровь, чтобы я жил. Кто был этот человек? Что с ним случилось? Какой парадокс - меня спасают не только живые, но и мертвые.

Переливание крови очень помогло, состояние мое стало намного лучше. Я чувствовал, как порозовело лицо, появился пульс и разбуженное сердце стало стучать все сильнее - значит, вновь ожили высохшие родники и живительное тепло, энергия стали разливаться по всему телу. А с ними возвращались ко мне силы, надежды, желания и радость бытия.

После операции за мной продолжали наблюдать. Организм, временно приютивший пришельцев, не очень-то благоволил к ним и остается для них чужим. Поэтому во мне еще долго будет происходить иммунологическая борьба организма с навязанной ему тканью. И врачи вынуждены внимательно следить за ее исходом.

Время показало, что все обошлось прекрасно. Я чувствовал себя значительно крепче, и медсестры, по их выражению, не могли на меня нарадоваться. Спасибо тебе, мой неведомый спаситель, мой союзник, за протянутую из другого мира руку помощи.

Жизнь вокруг меня кипит: с большой энергией работаю сам и заставляю других. Обучил медсестер и друзей приемам массажа и лечебной гимнастики. Мои спасители через каждые полтора-два часа переворачивают меня, протирают камфорным спиртом, меняют простыню, разглаживают на ней складки, разминают тело, спасая его от пролежней.

Одному из друзей пришла в голову мысль, что водяной матрац будет лучше надувного. Идею осуществили. А потом Слава и Игорь Красов оборудовали кровать специальными приспособлениями, и мне стало гораздо легче самостоятельно выполнять гимнастические упражнения. С разрешения администрации они укрепили над постелью бра, и теперь я мог читать по ночам; сделали полочку для того, чтобы было удобно писать. Обещают изготовить балканскую раму.

Как я уже упоминал, Игорь Красов - не кровный мой родственник, но роднее его нет у меня человека. Не очень разговорчивый по натуре, он не на словах, а на деле постоянно помогал (и помогает) мне. Руки у Игоря золотые, а это теперь так необходимо мне, постоянно нуждающемуся в различных приспособлениях, несложных порой, но которых нет и в помине в нашем Отечестве.

Игорь очень часто приходил в больницу и, как правило, не с пустыми руками. То приемник принесет, то наушники, то какое-нибудь новое приспособление. И после моего выхода из больницы он был (и остается) всегда рядом, оборудуя по очереди все мои

жилища, приспособивая их под мой образ жизни, нередко заменяя меня (если я себя плохо чувствую) за рулем мотоцикла. Не знаю, что бы я делал, не имея рядом с собой такого брата-друга?

...Самостоятельные занятия мои носят пока весьма жалкий характер. В основном это не движения, а иступленное желание делать их. Постоянно посылаю импульсы то в одну, то в другую группу мышц. Безрезультатно. Пытался удерживать руками колени, ничего не получается - разваливаются в стороны. Активная гимнастика возможна только для верхней части торса. Чтобы не пользоваться снотворным, стараюсь максимально утомлять себя. Сплю четыре часа в сутки, ухитряясь заниматься даже ночью, - нельзя терять ни одной минуты. Массаж мне теперь делает каждый посетитель.

Время от времени вдохновенная борьба сменяется упадком настроения. Расстраивает то, что температура не опускается ниже  $37,5^{\circ}$ , что появляются все новые и новые боли - колющие, жгучие, стреляющие. И хотя эти боли - признак восстановления чувствительности нервов, мне от этого, как говорится, не легче.

Впервые с помощью методиста и медсестры встал на колени. Положение зыбкое, ненадежное. Куда легче было удерживаться на лыжах на самом крутом склоне.

Эта "пантомима" продолжалась несколько минут, а мне она показалась вечностью. Но "шаг" сделан, и через несколько дней я уже стал ползать по кровати на коленях вперед и назад по два-три раза.

И вот наконец смог самостоятельно встать на колени. Подполз к спинке кровати и при поддержке моих помощников выпрямил корпус. Теперь буду делать это сам, держась за спинку кровати.

Когда поднялся с четверенек, выпрямился, стоя на коленях, кругозор у меня увеличился. Я уже отвык смотреть на окружающее сверху вниз, насколько же это приятнее, чем наоборот - видеть проходящую вокруг тебя жизнь снизу вверх.

Ползаю теперь по кровати регулярно. Конечно, это не совсем подходящее для моего возраста занятие - находиться в состоянии ребенка-ползунка, но что поделаешь, иного способа встать на ноги у меня нет.

Как странно, еще совсем недавно я бегал, плавал, ходил на лыжах, занимался фигурным катанием и танцами на коньках, а сейчас едва-едва ползу на четвереньках. Так, размышляя, я совершал свой путь по кровати, заваливаясь то в одну, то в другую сторону (ведь главная опора была на руки), отдыхая и собираясь с силами после каждого "шага".

Парализованные ноги - будто свинцовые двухпудовые гири, и я с огромным трудом тяну их за собой. Доски деревянного щита подо мной скрипят и стонут - им тоже тяжело выдержать все это. Отвисший под собственной тяжестью парализованный живот почти касается кровати, разгоряченное сердце тяжело бухает в грудную клетку, ручьями катится пот.

Несмотря на трагикомичность момента, я невольно вспоминаю замечательный французский документальный фильм "Остров черепах". В нем рассказывалось об исполинских (весом до 400 кг) морских черепахах, обитающих на Галапагосских островах. Они проводят всю свою жизнь в воде, но каждый год один раз выходят на сушу отложить яйца. Черепахи выползают на берег и неуклюже медленно ползут, тяжело дыша,

со стоном, чтобы дать жизнь новому многочисленному потомству. Слезы бегут из глаз этих бедных созданий, слизь тянется изо рта, но неумолимый инстинкт требует: "Надо!" - и они ползут со вздохами и стонами, тащат на себе тяжелый панцирь, оставляя, как танки, глубокие следы на песке. Страшно тяжелый труд, но благородный и необходимый. Так и я ползаю ради жизни, ради будущего, оставляя за собой на кровати ворох постельного белья-, - чуть полежу, отдохну немного и ползу дальше.

Зато в воде и под водой черепахи неузнаваемы, из тяжелых неповоротливых существ они превращаются в ловких, быстрых, проворных. Я думаю, что и меня ожидает такое же превращение. Во-первых, исчезнет собственная сила тяжести, которая не позволяет мне ни сесть, ни встать, ни даже самостоятельно поднять ноги. Закон Архимеда - способность жидкости вытеснить любое погруженное в нее тело - придаст мне состояние невесомости. И тогда, в положении на плаву, для ослабленной и частично парализованной мускулатуры станут возможными активные движения. Упругость и вязкость воды по сравнению с воздушной средой исключат страх падения и травмы. Поэтому спинальным больным необходимо как можно раньше начинать заниматься в специальных бассейнах или даже в обычных домашних ваннах.

С каждым днем я ползаю все увереннее, самостоятельно выпрямляю корпус и с довольным видом оглядываю палату с "высоты своего положения". Мои успехи всех радуют. Всех, кроме нового лечащего врача. Как же мне не повезло с врачом! Каждая встреча с ней, моим главным противником, являлась для меня маленькой смертью. Молодая женщина, а сколько в ней нескрываемого равнодушия. Вспоминаю, как насмешливо оглядела она мои примитивные приспособления, скривила губы и только что не произнесла вслух: "Еле дышит, а еще на что-то надеется".

Впрочем, эту мысль доктор мне все-таки высказала:

- Вы же врач, - холодно сказала она в одну из наших первых встреч, - и ваши знания нейрохирургии должны удерживать вас от напрасных усилий. В учебниках говорится, что перелом позвоночника с повреждением спинного мозга приводит к стойким параличам. Нервные корешки повреждены, вещество мозга сдавлено рубцами и гематомами, нарушено нормальное движение спинномозговой жидкости. Корешковые боли будут вас преследовать всегда.

Она била меня словами наотмашь, жестоко и хладнокровно. Было больно, однако в душе я не мог не согласиться с убийственной правдой ее слов. Но зачем мне эта правда сейчас, когда у меня появилась ВЕРА, вера в исцеление, и я вовсе не желал поддаваться "разумным" советам, не хотел угомониться и смириться с матрачной могилой.

Мое желание подняться на ноги возмущало лечащего врача. Раздражало ее и то, что меня постоянно окружали женщины.

- Зачем вы приходите? - спрашивала она у Эдды. - Вы же должны понимать, что как жених он не состоялся. Так что зря ходите. Умрет? Хуже будет, если выживет.

- Это мое дело, - спокойно отвечала Эдда. - Почему вы вмешиваетесь, почему говорите такое, вы же врач?

Самое страшное, что подобные разговоры велись в моем присутствии, мне было очень стыдно за коллегу. Хотелось крикнуть ей: "Замолчите, доктор! Вы же забыли о своем призвании".

Ожесточенная словесная дуэль между ними продолжалась, и я не в силах был ей помешать. Однако Эдда и без моей помощи знала, как ответить. И отвечала так, что другой человек на месте моего врача наверняка бы смутился. Но эта молодая женщина, видно, была сделана из "пуленепробиваемого" материала и предназначалась для другой профессии, но по простой случайности стала врачом.

Страшная жажда вернуться к жизни перечеркивала не только скептицизм моего врача, но и мнение более солидных авторитетов, помогала мне выстаивать.

Чтобы обрести силы, которые методично подрывала мой доктор, я стал искать новых союзников.

В книге хирурга и писателя Ю. Крелина я много позже прочел: "Преклонимся перед высоким уровнем сложности живого организма; чем тяжелее болезнь, тем сложнее операция, тем больше сил нужно больному для восстановления, а у тяжелого как раз и мало сил. Стало быть, тяжелый приговорен? Но это логика формальная, а большинство оперируемых все-таки выздоравливают, и это - правда жизни. Только человек, используя всю тонкость, объемность отпущенных ему природой мыслительных, волевых, интуитивных, эмоциональных способностей, может взаимодействовать с жизнью на ее уровне. Мыслить по-человечески, то есть проверять любое правило на реальной ситуации, гораздо труднее, чем трафаретно, "по-машинному".

Я не хотел мыслить "по-машинному", а искал все новые и новые возможности, которые помогли бы мне достойно ответить на вызов, брошенный жизнью. Я был уверен, что выздоровление каждого человека зависит от того, насколько он сумеет мобилизовать резервы своего организма. Еще во времена Гиппократы врачи знали, что вера в лучший исход болезни помогает больным выздоравливать. Почему же этой истины не знает мой лечащий врач? Зачем она еще добавляет отрицательных эмоций, когда мне так нужны положительные? Ведь в них - в первую очередь мое спасение.

Жаль, очень жаль, что мой доктор не стала моим союзником! Это же великая сила в борьбе с болезнью - союз врача и пациента, где оба на равных должны бороться за выздоровление. Союза не получилось, буду продолжать борьбу вопреки нежеланию лечащего врача видеть меня восстанавливающимся, ибо такой исход не соответствовал полученным ею в институте знаниям.

Но как же хорошо, что в борьбе есть у меня немало союзников - и мои друзья, и медицинские сестры, а главное - профессор Соколов.

## Я пошевелил пальцем

*Капля точит камень.  
Публий Овидий Назон*

Сегодня меня впервые вымыли прямо в кровати, подложив клеенку, - с мылом, мочалкой и горячей водой. После этой приятной процедуры я ожил и относительно хорошо спал ночь.

Скоро два месяца, как я нахожусь в Институте имени Склифосовского. Чувствую себя достаточно окрепшим, чтобы встать на ноги. Профессор Соколов и методист по лечебной гимнастике поддерживают мое стремление. Но лечащий врач и врач лечебной физкультуры откладывают вставание еще на месяц. Свой отказ объясняют тем, что нет манежа. Вернее, он есть, но громоздкий, на колесиках, такой мне не подойдет.

Нет не только манежа, нет "балканской рамы" - бруса, крепящегося на спинках кровати и висящего над больным так, что, протянув руки, он может подтягиваться и подниматься. Те, что имеются, находятся в травматологическом отделении, где приносят ощутимую пользу. А в "нейрохирургии" все ходячие, так что никого не приходится ставить на ноги, потому "рамы" тут и не держат.

Изучив необходимую литературу, поручаю друзьям сделать простую и легкую конструкцию манежа. Обычно парализованного человека, поставленного на ноги, замуровывают в кожу и металл от тора до стоп. Я настаивал на том, чтобы меня не упаковывали в корсет, - создам себе собственный "корсет" из мышц, разовью и наращу их так, что будут держать меня не хуже искусственного. А вот без специальных приспособлений, предохраняющих стопы от вывихивания, пока обойтись нельзя.

Над постелью укрепили самодельную раму, методист по лечебной гимнастике сшила из бинтов и ваты лямки, закрепила их на стопах. Теперь я могу в любое время, натягивая "вожжи", сгибать ноги в коленях или поднимать их над матрацем.

...Прошло еще полмесяца. Врачи по-прежнему не разрешают встать на ноги. А мне все больше хочется двигаться, любым способом. Только бы не лежать.

- Вставать нельзя - вывозите в парк, - прошу я врачей и медсестер. От меня отмахиваются:

- Почему другие не просят, лежат спокойно? Вы видите: медсестры и санитары заняты, их нельзя отвлекать.

Все вижу, но знаю и другое: если буду лежать спокойно, как "другие", останусь лежачим на всю жизнь. И я добиваюсь своего. Сноровистые санитары быстро и ловко переложили меня на носилки с кровати, подняли высоко над полом и, как римского триумфатора, торжественно понесли на плечах через все отделение на внутренний двор. Впервые за три месяца покидаю я так надоевшую мне палату и свою постылую кровать. Был день 9 мая, День Победы!

И вот наконец мы в саду. С носилок меня перекаладывают на высокую тележку-каталку и оставляют на некоторое время наедине с природой. Я лежал, замерев, боясь открыть глаза, отвыкшие от ослепительных красок природы. После длительного заточения в серой, мрачной палате все вокруг казалось особенно ярким: и трава, и молоденькие листочки на деревьях, и цветы на клумбах и синяя-синяя "ткань" неба. Как красива каждая травинка,



как совершенно все, что создано природой! По саду прогуливались больные и их посетители. Моим глазам, привыкшим к белым халатам, цветастые платья и кофточки женщин казались особенно яркими и красивыми. Как, оказывается, привлекательно выглядят люди, когда на них надеты такие пестрые вещи.

Я не знал, на что обращать внимание в первую очередь - на нарядных людей или еще более нарядную весеннюю природу. Глаза торопливо перебегали от травы к деревьям, от цветочной клумбы к прогуливающимся людям, и я не мог сделать выбора. Увиденное казалось сном: вот сейчас я проснусь, и все безвозвратно исчезнет. И тогда, чтобы убедиться, что все это наяву, я больно ущипнул себя за руку. Но нет, я не спал, ничего не исчезло - волшебный мир по-прежнему был перед моими глазами. Мир весны, когда природа полностью проснулась от долгого зимнего сна и уже успела нарядиться в роскошный зеленый наряд.

Я всегда горячо любил жизнь, любил все живое на земле, восхищался красотой природы. Но теперь, только теперь я понимаю, как мало, как скупо наслаждался ее богатством.

К сожалению, большинство из нас, окунувшись в суету каждодневных дел, живет, не замечая красоты окружающего мира. Людям зачастую некогда (а может быть, и нет потребности) любоваться совершенством строения зеленого листа, удивительной архитектурой цветка, серебристыми крылышками бабочек. А вот обреченный на тяжелую болезнь человек, находясь на пороге смерти, остро чувствует красоту живой природы, видит, как много вокруг интересного и удивительного. А "воскресший" человек совсем не похож на того, что был до болезни: он уже по-другому воспринимает жизнь и начинает ценить ее очень дорого - так, как она того заслуживает.

Я подставляю лицо начинающему припекать солнцу, высвобождаю из-под одеяла руки и раскрываю ему свои объятия. Право же, лучшей минуты в моей жизни после катастрофы не было. Опьяненный запахами молодой травы, ароматом только что распустившихся листьев и лаской солнца, я забыл на мгновение о своей болезни. Все мрачные мысли отступили, и теперь счастливый человек парил где-то высоко-высоко в поднебесье.

Нет, жизнь не кончена (и как только мог об этом думать!), мы еще поживем и поборемся. Я почувствовал себя сильным, бодрым, ко мне вновь вернулось потерянное ощущение здоровья и молодости.

Мое появление в старом больничном парке вызвало интерес окружающих. Прогуливающиеся по дорожкам больные (несколько молодых людей) предложили покатать по парку. И вот уже они с шутками и прибаутками весело катят мою "карету" по тенистым аллеям парка. Какой же он оказался большой! Работая здесь, в институте, я даже не подозревал об этом оазисе посреди шумных московских магистралей.

Именно в тот первый день "выхода" в парк я понял, что тяжелобольным людям крайне необходимо общение с природой. И дело не только в свежем воздухе, который особенно нужен человеку нездоровому, нужны также простое созерцание природы, ее краски, дающие отдых для глаз, ее запахи. Все это помогает обрести внутреннюю успокоенность и набраться душевных сил, которые так необходимы при борьбе за здоровье.

К сожалению, врачи (как и медицина вообще) не берут в расчет, за редким исключением, важнейшую роль фактора природы при лечении тяжелобольных. Для восстановления здоровья при любом заболевании организму необходима энергия. За счет чего ее можно получить? Прежде всего за счет правильного питания - употребления продуктов,

сохранивших свои биологические свойства (об этом будет еще речь впереди), физических нагрузок, закаливания холодом (ванны, обливания, душ). Но не только.

Еще древние мудрецы Востока утверждали, что человек получает энергию через жизненные точки, через органы чувств. Нас питает и свет, и звук, и воздух. Через глаза, увидевшие красоту, через уши, услышавшие прекрасную музыку, пение птиц и журчание ручья, через кожу, впитывающую в себя свет солнечного луча, мы аккумулируем в своем организме так необходимую ему энергию.

Об этом необходимо знать каждому человеку, чтобы не доводить себя до болезни. И тем более тем, кто испытывает дефицит здоровья.

Я наслаждался красотой глазами, ушами, легкими, кожей, ловил и впитывал в себя все прекрасное и полезное, что было вокруг. ?

Покатав меня по парку, молодые люди ушли, оставив меня в безлюдном уголке подальше от любопытных глаз. Здесь, среди зарослей густых кустов сирени и жасмина, меня предоставили самому себе.

Я бездумно лежал в этом цветущем раю, испытывая необыкновенное блаженство. Несколько часов, проведенных в парке, влили в меня новые силы. Еще больше захотелось жить, бороться.

Однако пора было возвращаться, за мной уже не раз приходили, но я уговорил санитаров и медсестру дать мне возможность побыть еще в парке - очень уж не хотелось снова очутиться в душной палате. Моя настойчивость победила - обед мне принесли в парк.

Часы блаженства продолжаются, теперь я до вечера могу оставаться в саду. Лежу на животе с подложенной под грудь подушкой, с валиками под стопами. Время от времени прибегает медсестра или санитарка, им страшно, что я тут один. Перекладывают ноги, массируют. Незнакомые больные из других отделений подходят ко мне, спрашивают, чем помочь, и по моей просьбе оказывают небольшие услуги. Какой прекрасный день, настоящий праздник!

Когда меня в очередной раз переложили на спину и укладывали ноги, вздрогнул третий палец правой стопы. В первый раз! Я тут же попробовал это повторить, но при всем напряжении воли ничего не смог сделать.

День этот стал переломным в моей болезни. Пустяк, "блажь" больного - желание вырваться в парк - на несколько порядков усилили мою психологическую энергию. Желаемое на мгновение превратилось в реальность.

Назавтра движение пальца удалось повторить, но с каким усилием! Будто сдвинул огромный камень. За это мгновение я устал больше, чем за целый день напряженных занятий.

Проходят дни, и правая стопа уже держится какое-то время без упора за счет тонуса мышц. Лежа на боку, смог пошевелить правой ногой.

Когда два с половиной месяца назад я поставил себе цель - встать, то я не предполагал, что выздоровление пойдет ничтожными "порциями" и для этого понадобятся такие усилия воли.

Пережив ужас и муку неподвижности, я готов был вести счет на каждую мышцу. Сколько их имеют ноги человека! И сколько из них мне удастся оживить, чтобы начать как-то двигаться?

Есть уже отдельные живые волокна мышц. Теперь их надо тренировать осторожно, чтобы не перетрудить и в то же время умело оживлять соседние. Все время помню о том, что в каждом живом организме запас возможностей намного превосходит их расходы.

Поскольку я хорошо осознал и на себе прочувствовал, как велико значение радости для всякого излечения, то основным принципом тренировок отныне стала эмоциональная насыщенность упражнений. Не количество повторений одного и того же движения, а разнообразие, игра, веселье. Это, я уверен, приведет к успеху в более короткие сроки и не вызовет ненависти к однообразной работе. Итак, изобретать новые упражнения - они привлекут к работе новые мышцы.

Во время утренней гимнастики пошевелил вторым пальцем на правой ноге. Потом повторил движение. Видел натянувшееся сухожилие!

Не все врачи понимали, как важны для меня часы, проведенные в парке. Но я продолжал доказывать это и добился того, что стал там "гулять" каждый день.

Обычно меня выносила в парк натренированная "команда" выздоравливающих из соседнего отделения. Но вот она распалась: кто-то выписался, кто-то готовился к операции. Попробовал воспользоваться услугами медсестер и санитарок, но после того как они меня уронили тут же в палате, отказался от их услуг.

Итак, лишившись постоянных "носильщиков", я решил прибегнуть к помощи тех травматологических больных, что недавно вышли из стрессового состояния.

Чтобы попасть в больничный двор, надо пройти сначала длинный сумрачный коридор, а потом преодолеть небольшую, но довольно коварную лестницу. До лестницы мы добрались благополучно (хотя я, уже опытный "путешественник", чувствовал, что несут носилки неловкие "хиляки"), но здесь ребята попытались спустить меня ногами вперед, как покойника. Я тут же бурно запротестовал:

- Только не сейчас, только не сейчас, это я еще успею! Разверните носилки.

Сделать это было нелегко - лестничная площадка для такого маневра оказалась тесной и неудобной, а ступеньки высокими и скользкими. Как сейчас помню, их было семь, из холодного серого мрамора...

Подняли меня быстро, слегка отряхнули и положили на прежнее место, после чего, естественно, хотели отнести обратно в палату. Но я, хоть и считал ступеньки головой, тут же сообразил, что меня хотят лишить прогулки, и твердо потребовал не менять маршрута, причем предупредил, чтобы несли непременно головой вперед.

Что делать - понесли, как я просил. Однако приключения мои в тот день падением не закончились: на этот раз голову надежно прищемило между створками двери. Пружины, стягивающие обе их половины, оказались довольно мощными. Пытаясь вытащить меня, ребята дружно тянули за ноги и только шее своей (связки и сухожилия ее были развиты

многолетними занятиями борьбой) я обязан тем, что голова моя не отделилась от туловища. ;

Когда носилки вынесли наконец на свежий воздух и поставили на каталку, шея и бока мои болели, а в голове раздавался звон.

На этот раз я не получил удовольствия от пребывания в парке. Но зато мне стало ясно, что нижняя половина туловища и ноги так похудели, что центр тяжести тела переместился вверх, поэтому при каждом падении (а они у меня уже были) голова как более тяжелая часть достигает земли (пола) раньше и берет главный удар на себя.

## Делаю первые шаги

*Крупный успех составляется из множества предусмотренных и обдуманых мелочей.  
В.О. Ключевский*

Какие слова найти, чтобы описать то, что я пережил на 97-й день после травмы? Какие подобрать сравнения? Пожалуй, я испытал в тот день то, что испытывает человек, убежавший из-под расстрела или вырвавшийся из рук бандитов, собирающихся его убить, или спасшийся после кораблекрушения, - словом, избежавший смерти. Ибо остаться навсегда лежащим больным было для меня равносильно гибели.

Итак, в тот незабываемый день 25 мая я впервые после катастрофы встал на ноги. Вопреки всем предсказаниям врачей, вопреки тому, что говорилось о моей травме в медицинских книгах, вопреки всякой логике.

Правда, событие это могло произойти значительно раньше - я давно был готов к нему, но по милости лечащего врача оно запоздало. Это сейчас в учебниках написано о том, что спинальных больных нужно, не затягивая, ставить на ноги. А в то время врачи боялись это делать и все оттягивали такой важный для больного момент.

Палата была полна народу - собрались больные нашего отделения, все свободные от работы медсестры и санитары. Еще бы, такое событие бывает не часто в больничной жизни. Потом-то ко мне привыкнут, и моя фигура с громоздким железным манежем, шествующая по коридорам, станет обычным будничным явлением. А сейчас...

Процесс одевания был очень долгим и напоминал обряд одевания невесты. Вся сложность этого "обряда" заключалась в том, что меня нельзя было сажать, сгибать, резко поворачивать.

На ноги мне натянули простые женские чулки, чтобы защитить парализованную кожу и предохранить от потертостей. Добытые с трудом (в то время их не было в продаже), они оказались очень короткими и прикрыли ноги лишь до колен, поэтому выше пришлось их забинтовывать. Затем эластичными бинтами укрепили голеностопные суставы, чтобы предотвратить отвисание и подвертывание стоп.

После этого к задней поверхности всей ноги прибинтовали довольно примитивные гипсовые лонгеты, весящие около пуда. Пока не изготовят специальные ортопедические аппараты, буду пользоваться этими... Их назначение - удерживать парализованные ноги выпрямленными в коленях, чтобы они не подламывались под тяжестью тела.

Наконец надели больничные тапочки, прибинтовали их, чтобы не потерял (теперь только на скатывание всех бинтов потребуется полчаса). В заключение на эту забинтованную куклу напялили новую пижаму. Получилось что-то вроде манекена, которые выставляют в витринах магазина (в данном случае - для демонстрации больничных пижам).

Теперь предстояло самое сложное - поставить мое тело в вертикальное положение, ведь туловище со сломанным позвоночником нельзя ни скручивать, ни сгибать, ни наклонять в стороны. Меня перевернули на живот, подтащили к краю кровати, ноги опустили на пол и стали медленно и осторожно, как высоковольтную мачту, поддерживая со всех сторон руками, ставить в вертикальное положение.

И вот впервые за три месяца я стою. Стою на новых искусственных ногах и ног под собой не чувствую. Нет, не в переносном смысле, а в прямом - ног подо мной словно никогда и не было: я не ощущал опоры, привычной твердости пола, как будто завис над ним. Это даже забавно: голова, руки и туловище лишены ног, парят в воздухе.

Ну и пусть, я все равно счастлив, потому что снова на ногах, хотя и глиняных, и могу теперь посмотреть на мир стоя, сверху вниз. И так, в путь. Я начинаю ходить!

Ох, как громко сказано - на деле же все выглядело так: трое меня тащили, а четвертый переставлял мои ноги, которые совершенно мне не повиновались и болтались, как плети, привешенные к туловищу. Позвоночник тоже не держал, и туловище все время пыталось сложиться пополам, как складной перочинный ножик.

И только благодаря ловкости множества сильных рук я не падал и пассивно удерживался в вертикальном положении. Не человек, а настоящая марионетка.

Наконец, два метра до окна преодолены, но что там за окном - я уже не смог увидеть; все вокруг меня зашаталось, закружилось, глаза заволкло полупрозрачной пленкой. Голова завалилась набок, я потерял сознание. На этом и закончилась эпопея с вставанием. Меня подтащили к кровати совершенно безжизненного, как бревно, и начали разоблачать. Разочарованные зрители начали расходиться - представление окончилось. Моя радость (наконец-то поставили на ноги!) прошла, усталый, изможденный лежал я на кровати. А потом все куда-то провалилось...

Внезапная кратковременная потеря сознания - обморок - случается, когда парализованного впервые ставят на ноги. После длительного лежания в постели переход из горизонтального положения в вертикальное вызывает состояние, характеризующееся слабостью, обильным потом, бледностью, резким понижением артериального давления и потерей пульса. Причина этого - снижение тонуса кровеносных сосудов и резкий отток крови от головного мозга (сейчас для соответствующей подготовки и тренировки существуют специальные ортостатические столы).

В этот день я уже ни на что не был способен. Хотелось только одного, - чтобы все оставили меня в покое. Но на следующее утро появилось обманчивое чувство улучшения, и мне не терпелось снова оказаться на ногах. После того как меня из привычного (и смертельно надоевшего) горизонтального состояния подняли на ноги, лежать уже было невозможно. Но как же мне научиться ходить, управлять ногами, удерживать тело в вертикальном положении?

Конечно, для этого нужно прежде всего добиться, чтобы руки стали сильными, мышцы тела - хорошо тренированными и чтобы рядом были верные друзья. Предстоят долгие месяцы ежедневных тренировок (а вообще я должен буду тренировать свое тело теперь всю жизнь), чтобы заново научиться элементарным движениям, о которых здоровые люди даже не задумываются, производя их неосознанно. И я с новой энергией набрасываюсь на тренировки.

После того как встал на ноги, меня уже невозможно было удержать в кровати - я рвался на пол. Друзья во главе со Славой изготовили мне удобный манеж - конструкцию в виде буквы П. Стоя внутри манежа и опираясь на поручни, я начал с его помощью передвигаться по палате. В один из дней вышел в коридор и, сопровождаемый ходячим больным (для страховки, так как падать пока нельзя - "броня" из мышц еще недостаточно

крепка), дошел до кабинета своих однокашников, работающих в институте, где и был встречен бурными аплодисментами.

А потом начались прогулки с манежем по парку. Впервые 400 метров прошел за два часа, а совсем недавно это расстояние на стадионе преодолевал за 53 секунды.

Но вот меня впервые решили поставить на костыли. В манеже двигаюсь довольно уверенно. А как будет без него? Но когда-то же нужно переходить на костыли. Не будешь же всю жизнь ходить в железном манеже, как шагающий экскаватор.

Честно сказать - страшно отрываться от манежа, мужества потребуется немало не только мне, но и моим помощникам.

И вот я стою в парке на своих гипсовых ногах, широко их расставив. Низко опущенные плечи опираются на костыли, спина сгорблена. Всем своим видом являю безжалостно придавленного бременем жизни человека.

Меня крепко держат со всех сторон. Подсказывают, как сделать первый шаг. Но я не двигаюсь. Все не так просто, как казалось раньше. В ногах исчезла былая легкость, вместо них теперь у меня какие-то громоздкие неуклюжие ходули. Пытаюсь отдавать ногам приказы - каждой в отдельности и обеим вместе. Ничего не получается! Я разучился ходить, забыл за три месяца, как это делается, совершенно не помню свою походку. В манеже двигаться было куда проще: там я шел на шести ногах (две мои, четыре манежа) с хорошим упором на руки (они теперь самые надежные "ноги").

Стараюсь погасить охватившую меня панику и спокойно говорю себе: "Не спеши, привыкни сначала к своему новому состоянию и обрети уверенность". Главное сейчас - научиться удерживать равновесие, а для этого нужны сильные мышцы. Пока их нет, меня совершенно невозможно оставить одного, без поддержки - я тут же валюсь, как подрубленное дерево, в ту или другую сторону. Вокруг даже стали говорить шепотом, боясь, видимо, что громкий разговор будет сотрясать воздух и я потеряю равновесие. Как говорится, и смех, и грех.

Но двигаться надо, не вечно же стоять вот так на костылях, покачиваясь, словно маятник. И я, поддерживаемый со всех сторон, делаю один, второй шаг, уже не по гладкому кафелю, да еще с помощью манежа, а по земле. Какая же она неровная, бугристая, с ямками!

Несмотря на все мои мощные усилия и огромное желание, я смог пройти всего пять-шесть немыслимо корявых шагов, в результате переместился от силы на один метр. Выходит, чтобы преодолеть это расстояние, со всеми приготовлениями, надо потратить более полутора часов. Какой тяжкий и сложный путь ожидает меня, сколько уйдет сил и времени, чтобы научиться передвигаться с помощью костылей...

А пока я медленно продолжаю свой путь робкими шажками, сильно наклонившись вперед на костыли и поддерживаемый несколькими руками. Левый костыль - правая нога вперед, правый костыль - левая нога вперед. Какие у меня оказались непомерно длинные неуклюжие ноги, они без конца путаются при ходьбе! Мне постоянно грозит опасность споткнуться о собственную ногу, одетую в громоздкий ортопедический аппарат, о костыль или предательские неровности земли.

Чтобы не повредить ноги, ступни разворачиваю наружу и очень внимательно слежу за каждым своим шагом. Двигаюсь по принципу: тише едешь - дальше будешь. И это я, который любил много и быстро ходить, заниматься бегом.

После нескольких метров черепашьего передвижения вперед я почувствовал такую усталость, что казалось, уже больше не смогу сделать ни одного шага. "Нет, ты не должен сдаваться, - говорю я себе. - В спорте тоже бывали моменты, когда силы иссякали и ты готов был отказаться от борьбы, сойти с дистанции. Но не сходил ведь!" И я собираю все остатки сил, напрягаю всю свою волю и заставляю себя сделать еще один шаг. Только так, совершая невозможное, и приходят к победе. Не жалеть себя, не жаловаться на усталость и верить в успех. Трудно, очень трудно, но другого выхода нет. Никто за меня этого не делает. Отдохни, стой и снова вперед.

От сильнейшего напряжения немеют пальцы рук, вздувшиеся на них вены, кажется, вот-вот лопнут, сердце колотится не только в груди, но и в голове, висках, ушах. Появляется тошнота, головокружение, у меня начинаются галлюцинации. Дальше мучить себя неразумно, но меня уже трудно остановить. Я иду, иду, тяжело дыша и почти теряя сознание.

Но вот наступил предел, когда силы окончательно иссякли, больше не могу сделать ни шагу. В глазах темно, я ничего не вижу. Ко мне подкатывают каталку (сам я вернуться к ней не могу, к тому же не умею еще поворачиваться на костылях), я судорожно хватаюсь за нее и, сразу обмякнув, тяжело валюсь на бок.

Меня тут же облили из ведра холодной водой, смывая пот и снимая жар с разгоряченного тела. Затем энергично растерли все тело полотенцем, размяли уставшие мышцы рук и спины, всячески ободряя при этом и восхищаясь моими успехами.

Я и сам был поражен тем, что сделал, ибо не предполагал о существовании во мне такой жизненной силы. Какие-то немислимые сверхвозможности моего организма двигали непослушными ногами, упорно заставляя делать шаг за шагом.

Эти сверхвозможности, эти скрытые силы есть в каждом человеке. Но люди даже не догадываются о них, не знают, что за всю свою жизнь используют не более десяти процентов резервов своего организма. А если бы знали, если бы умели их использовать, сколько бы недугов было излечено, сколько жизней спасено! Но, заболев, человек не резервы своего организма подключает для излечения, а пьет лекарства, глотает таблетки, поддерживает себя уколами, то есть лечит не весь организм, а ставит лишь заплатки на больное место. От всего этого я отказался очень скоро, так как понял, что лекарства (заплатки) меня не поднимут. Поэтому выкарабкивался из бездны только с помощью защитных сил организма, так что теперь знаю о них не по литературе, а по собственному опыту.

Вот поэтому я могу с уверенностью сказать каждому, кто попал в подобное моему, казалось бы, безвыходное положение: находясь даже в самом тяжелом физическом состоянии, человек должен не опускать руки и терять надежду, а бороться за свое восстановление. Борьтесь упорно день за днем, и организм не подведет - он откликнется на ваши усилия. И вы обязательно победите, если станете смелы и настойчивы. Пусть восстановление будет неполным, но вы сможете жить, трудиться, любить и быть любимым. Сильных любят даже тогда, когда судьба бывает немилосердна к ним, когда их здоровье потеряно.



Я, например, поражен, сколько вокруг меня сейчас женщин, искренне желающих помочь. Мало того, некоторые из них прямо говорят, что готовы связать со мной свою судьбу. Смущенный такими предложениями, я пытаюсь убедить их, что в моем положении нужна нянька, а не жена. Но мои "невесты" продолжают упорствовать и в ответ говорят такие слова, о которых с моей стороны даже нескромно здесь упоминать. Ничего подобного не происходило со мной в той, прежней жизни, пока я был здоров, силен и выглядел вполне прилично. Более того, я часто тогда бывал одинок.

...В парке прошли самые трудные часы тренировок и становления на ноги. Я смертельно уставал от этой тяжелой работы и в то же время был счастлив, что снова стоял на ногах и двигался. Пусть пока в специальных аппаратах, пусть самостоятельно проходил всего несколько метров, но теперь я твердо знал: это только начало. Парк был для меня местом физического и духовного возрождения. Прекрасный тихий уголок земли, о котором мы мечтаем до слез, когда нас настигнет беда.

Здесь, вне палаты, меня не затрагивал больничный режим и внутренний распорядок. Я имел много времени и полную свободу действий и старался не тратить это богатство, а заниматься упражнениями, самообразованием: много читал, делал пометки в дневнике, продолжал изучать английский. Я не знаю, как сложится теперь моя жизнь, смогу ли снова вернуться к своей прежней профессии врача или мне придется приобретать новую, но уверен, что лишние знания еще никому не помешали.

В парке я могу принимать сколько угодно посетителей, порой самых неожиданных. Особенно трогательными были посещения моих бывших больных, вылеченных мной когда-то или недолеченных и ждавших от меня обстоятельных рекомендаций.

Неожиданным было и посещение Люды. Впервые увидел ее три года назад. После приема больных в поликлинике я получил вызов на дом. Меня встретила встревоженная женщина, как я узнал потом, приемная мать моей пациентки, и ввела в большую комнату, всю заставленную цветами. На кушетке лежала девушка лет 17-18 с привлекательным лицом, окрашенным здоровым румянцем. Больше в комнате никого не было. Значит - вызов к ней.

"Что же это такое? - с досадой подумал я, - такая цветущая девушка и не могла сама прийти в поликлинику". Видимо, хозяйка комнаты прочла недовольство на моем лице, потому что тут же молча и зло откинула прикрывающее ее одеяло. И я вижу, что одной ноги у девушки нет, вместо нее очень короткая культя. Повязка промокла от крови - видно, рана свежая.

Встретив тяжелый взгляд больной, чувствую замешательство, но тут же беру себя в руки и приступаю к осмотру раны. Оказав необходимую помощь, прощаюсь и выхожу в коридор. Здесь меня задерживает мать и коротко рассказывает историю несчастного случая: авария на мотоцикле, ехала со своим дядей, который не получил даже царапины. Плача, мать умоляет поддержать дочь, вдохнуть а нее надежду, желание жить.

С того дня я посещал девушку чуть ли не каждый день. Приносил книги, рассказывал б своих больных, среди которых были и с подобными травмами, но выздоровели, нашли себя в жизни. Пациентка моя слушала с жадным вниманием.

Когда культя была готова к протезированию, девушка начала учиться ходить: сначала по дому, затем вышла на улицу, стала посещать кино, подумывать о дальнейшей учебе. Я ей больше был не нужен, дальше по жизни она зашагала сама.

Позже я узнал, что девушка вышла замуж, родила ребенка, счастлива.

И вот Люда стоит у моей постели - роли поменялись. Теперь она всячески пытается ободрить и поддержать меня. Я очень рад ее приходу, потому что она в хорошей форме, и с удовольствием слушаю ее ободряющие, добрые слова. Но мне очень не хочется выглядеть перед бывшей пациенткой жалким и слабым, и я перевожу разговор на другую тему, спрашиваю, как у нее дела дома.

Люда достает рентгенограммы своей матери и протягивает их мне. На них я вижу запущенный неоперабельный рак пищевода. Больной осталось жить не более 4-5 месяцев. Тяжело говорить об этом Люде. Радость свидания омрачена.

А однажды вижу, как на мою тропинку сворачивает старичок и еще издали машет рукой. Подходит.

- Здравствуйте, доктор! Вы меня не помните?

Напрягаю память, но припомнить его не могу. И только когда он начал рассказывать о наших встречах, я наконец вспомнил.

Он пришел ко мне на прием вместе с женой. Ему 84 года, ей лет 60. Чувствовалось, что его молодая жена по-настоящему любит своего бравого старичка и очень заботится о нем. Пациент показал мне свою правую руку, которая была сильно согнута в локтевом суставе, и разогнуть ее никакими средствами не удавалось. Под повязкой оказалась опухоль. В течение месяца мне удалось ликвидировать ее, но разработать анкилоз (неподвижность) сустава и растянуть застарелые мышечные сухожильные контрактуры в его возрасте я не надеялся. Однако соответствующие рекомендации все-таки дал: специальные компрессы, тепломассаж и энергичная лечебная гимнастика.

Пациент оказался человеком с характером, он настойчиво и точно стал выполнять мои рекомендации и советы. И вот сейчас вижу, что обе руки у него прямые, одной опирается на палочку, другой держит торт.

Признаться, я очень удивился: ведь тогда почти не верил в успех лечебной гимнастики: локтевой сустав, находясь в бездействии, особенно подвержен костным изменениям и бурным солевым отложениям. И если бы мне кто-то рассказал о подобном случае, то я бы просто не поверил. Но тут увидел исцеленную руку своими глазами.

Этот визит был для меня особенно кстати: случай с бывшим пациентом еще раз подтвердил, как огромна сила движений, которые в сочетании с настойчивостью творят чудеса. Так что надо работать, работать и работать, не останавливаясь. Другого выхода у меня нет.

## Природа - лучший лекарь

*Кто может поверить, что организм человеческий  
созвучит не только на планетные потрясения,  
но и на токи всей солнечной системы.  
Агни-йога*

Теперь каждый день до завтрака меня увозят в парк, в мое укромное местечко, где я и провожу весь день под сенью высоких деревьев.

Раннее утро еще дышит ночной прохладой. До девяти часов в парке никого нет. Я лежу на своей каталке, отгороженный от всего мира густой зеленью. Слева и справа стоят могучие, пышущие здоровьем деревья. Разросшийся между ними кустарник образует плотные стены. Над моей головой трепещет живой зеленый потолок, через который не могут пробиться лучи горячего солнца.

Только изредка не раздробленный листьями световой луч пронизывает крону дерева, и тогда я вижу ползающих по стволу и веткам его многочисленных обитателей.

В парке ни души, только слышно, как птицы перелетают с ветки на ветку да стрекочут в траве кузнечики. Пол моего роскошного "дома" устелен ковром из травы и цветов: золотых, розовых, лиловых, голубых, белых. Тут и ромашки, и незабудки, и гвоздики.

Когда-то я запросто ходил по цветам, придавливая их подошвами, рвал. Как мог я так безжалостно относиться к этой божественной красоте, которая теперь спасает меня?! И я даю себе слово, что если суждено будет ходить своими ногами по земле, то никогда больше не сорву ни одного лесного цветка, не сломаю ни единой веточки.

Сюда, в "лесную комнату", приносят мне завтрак и обед. Но если это сделать некому, я не горюю - все на пользу: организм отдохнет от еды. А вот лечебную гимнастику не пропускаю, слежу и за тем, чтобы мне делали массаж, и, конечно, обязательно гуляю с манежем.

С тех пор как меня стали на день вывозить в сад, восстановление пошло значительно быстрее. Изголодавшись по чистому воздуху, я буквально пил его и не мог напиться. Здесь, в парке, а до этого в палате, я не раз вспоминал слова нашего известного врача и ученого Витольда Болеславовича Каминского, который еще в начале века писал по поводу свежего и несвежего воздуха: "Во время индийского восстания в 1755 г. 146 пленных провели ночь в тесном помещении в Калькутте. К утру оказалось 123 трупа. Непроветренное помещение содержит массу вредных для здоровья примесей, которые человек выделяет легкими и кожей".

Еще одна выдержка из этой же его книги "Друг здоровья": "Бичер, великий английский проповедник, будучи принужден говорить в плохо проветренном помещении, сказал однажды: "Как бы вы стеснялись взять что-либо в рот, что вы уже выплюнули; но мы делаем хуже, поступаем еще грязнее, если вводим обратно в наши легкие те выдыхания, которые выделились не только из наших, но изо всех других легких, находящихся вместе с нами".

Не могу не привести и такое остроумное высказывание Каминского по этому же поводу: "Надо свое тело вывесить на свежий воздух, как простыню, если желательно остаться здоровым".

Как жаль, что врачи до сих пор не придают решающего значения роли природы в борьбе с самыми различными заболеваниями. Нет, они, конечно, не отрицают эту роль, более того - советуют больным побольше бывать на свежем воздухе. А больные слушают этот совет вполуха и выполняют рекомендацию от случая к случаю, по настроению или когда есть свободное время.

Не между делом, протягивая пациенту кучу бланков с рецептами, должен "прописывать" доктор общение с природой. Врачу нужно твердо внушать больному, что природа - лучший лекарь, и в первую очередь надо надеяться на ее помощь, а не на таблетки и порошки.

Кстати, не так давно я нашел в печати еще одно подтверждение таким взглядам на природу-лекаря. Кандидат биологических наук .Эльвира Григорьевна Морозова считает, что наступит время (она предполагает, что это произойдет в двадцать первом веке), когда врачи будут направлять больных не в аптеку, а на прогулку в парк или лес. Двадцать минут общения с деревьями, убеждена Морозова, заменят больному дневную дозу лекарств.

Часы, которые я провожу в парке, пролетают незаметно и потому, что здесь очень хорошо, и потому, что на воздухе я тренируюсь особенно много и с удовольствием. Но вот приближается вечер, и мне предстоит возвращаться в душную опостылевшую палату. Я всегда стараюсь оттянуть этот неприятный момент до самой последней минуты. Остаться бы в парке на всю ночь, до утра. И, наверное, однажды я так сильно захотел этого, что желание мое было услышано...

Летний вечер медленно угасал. Было тихо, пахло нагретой за день травой. Душистая лесная мгла постепенно наполняла аллеи и уголки парка, который давно опустел. Темнота уже затянула кроны деревьев, а за мной никто не шел. Дневная сестра, наверное, не успела сообщить своей ночной смене о том, что я на улице, а та не спохватилась. Все обо мне забыли, чему я был бесконечно рад, ведь сам очень хотел этого.

Хотел-то хотел, но когда остался среди лесной темноты, стало как-то жутковато: в моем состоянии находиться одному в ночном парке довольно рискованно. Вдруг пойдет дождь или станет холодно, а я под одной простыней. Или еще хуже: упаду во время сна с этой узкой каталки, а рядом ни одной живой души. Нет, не буду настраивать себя на мрачные мысли, посмотрю на все это как на маленькое приключение. Что это за жизнь без происшествий? Считай, что судьба улыбнулась тебе и ты переживаешь нечто необычное, ведь тебе так надоело твое больничное скучное существование, - говорил я себе. Однако надо быть осторожным и постараться не упасть с каталки. Лежи себе смирненько и наслаждайся дарованным тебе чудом. Взволнованный происшедшим, я долго не мог заснуть. Лежал с открытыми глазами и любовался звездами, луной. Как же давно я ее не видел, не восхищался печальной красотой...

Между тем Луна медленно пробиралась сквозь путаницу ветвей, совершая свой обычный путь по небосклону. Я смотрел на нее и размышлял об этом загадочном желтоликом светиле, его огромных гравитационных возможностях. Ведь она не только "лунатиков" поднимает с постели. Подъем и спад уровня воды на морских побережьях также связаны с периодами вращения Луны вокруг Земли. Силы Луны влияют не только на морские приливы и отливы, они воздействуют и на твердое тело нашей планеты. Удивительно, что кажущаяся незыблемой твердь вместе со всем, что нас окружает, ежесуточно вздымается

и опадает примерно на полметра. А вот поднять и поставить меня на ноги гравитационные волны Луны не могут.

Сон по-прежнему не приходил, и я решил заняться дыхательной гимнастикой йогов. Закончив ее, перешел к аутотренингу. Потом стал петь. Затем занялся воспоминаниями, "листая" в уме страницу за страницей своей "книги жизни", и уснул.

Проснулся среди ночи, разбуженный болью во всем теле. Сначала не мог понять, где я. Потом вспомнил и обрадовался, что лежу не в палате, а в этом душистом раю, среди деревьев и кустов, которые были теперь не зелеными, как днем, а приобрели серебристый оттенок.

Огромная полная луна, остановившись как раз надо мной, сияла во всю мощь. Раскинувшийся над головой гигантский купол неба казался сделанным из черного бархата, к которому были приколоты яркие звезды. Прямо передо мной созвездие Большой Медведицы, немного в стороне - Полярная звезда.

Это была удивительная ночь - теплая, светлая. Можно было даже различать отдельные листочки на деревьях, стебли травы. Восхищенный окружающей меня красотой, я лежал присмиривший, вслушиваясь в тишину.

Конечно, и прежде мне доводилось видеть красивые ночи, но эта особенно поразила меня. Может быть, потому, что была первой после катастрофы. И сколько теперь я ни буду жить на свете, мне уже никогда не забыть ни этой луны, ни бархатного неба, ни удивительно ярких звезд.

Больше я так и не уснул. Постепенно небо серело, и очертания луны начали плавиться в небесах. Скоро, очень скоро рассвет наберет силу и сметет с неба звезды и луну.

Начали просыпаться деревья, трава обретала дневные краски, рождался новый день, и отдохнувшая, посвежевшая природа словно улыбнулась светлому утру.

Меня хватились только часов в восемь. Прибежала испуганная дежурная сестра, за ней спешил санитар. Я бодро встретил их и попытался успокоить. Попросил перевернуть меня и немного растереть онемевшие ноги и поясницу.

В палату уже не поехал - начинался день, и мне очень хотелось провести его в парке. О том, что я не ночевал "дома", никто, кроме медсестры и санитары, не узнал, все обошлось благополучно. Но мне понравилось спать в парке, и потом я еще четыре раза проводил ночи под открытым небом, до той поры, пока врачи не обнаружили этого и не пресекли мои "вольности", объявив порицание за нарушение дисциплины.

Приключения, которые так любил прежде, не оставляют меня и сейчас, когда я совсем уж не гожусь для них. Но, видимо, уж таков мой неутомимый характеру что я не могу жить спокойно и навсегда останусь охотником до приключений.

Две небольшие иллюстрации к сказанному. Как-то в конце дня возвращаюсь из парка в палату в сопровождении эскорта санитаров и медсестер. И вдруг во мне разыграло ретивое: прошу санитаров прокатить мою "карету" с ветерком по асфальтированному двору, очень уж захотелось снова испытать радостное чувство скорости.

Молодые ребята, поддавшись моему игривому настроению, рванули с места, и мы понеслись, забыв всякую осторожность, только ветер свистел в ушах. И тут произошло непредвиденное: передние колеса каталки вдруг отделяются и делают спринтерский рывок в стороны. Каталка резко затормозила, накренилась, и я вместе с матрасом по инерции лечу с высоты полутора метров на асфальт, едва успев прикрыть голову руками (инстинктивно спасая то, что еще было целым). Следовало бы сильно согнуть колени и прижать их к туловищу, как учат спортсменов (такая крутая группировка гарантирует от возможных переломов и серьезных повреждений), но, увы, это мне было сейчас недоступно. И я, закрыв глаза, отдал себя в распоряжение слепого случая. К счастью, отделался сравнительно легкими ушибами, но довольно серьезным испугом моих "телохранителей".

А на следующий день (закон парных случаев) один из выздоравливающих из моей палаты, мастер спорта по футболу, нашел в траве пустую бутылку (молочную).

- А ну, покажи свое мастерство, - подзадорил я его.

В ответ спортсмен элегантно отфутболил ее в мою сторону. Только случайно поднятая нога, к счастью, уже забинтованная в гипсовую лонгету - бронированная и неуязвимая, спасла меня от черепно-мозговой травмы. Вот тогда бы я оказался законным пациентом своего отделения.

Но зато случилось другое. Медсестра, кончавшая бинтовать ногу, от неожиданного удара бутылки выронила из рук сие гипсовое сооружение. Тяжелая нога упала с каталки, в результате - вывих в тазобедренном суставе.

С каждым днем я все увереннее хожу на костылях и прошу врачей разрешить мне немного садиться. Но они категорически против: в руководстве сказано, что допустить это можно лишь через год после травмы. Если сделать раньше, то может возникнуть давление здоровых позвонков на поврежденные. В результате - травматический радикулит. Так что придется смириться - врачи правы.

Не разрешают мне и плавать в бассейне, но с этим я не могу согласиться. Плавание в моем случае крайне необходимо. Я уже придумал массу упражнений в воде, договорился с инструктором по плаванию Галиной Ивановной, которая вместе с моим методистом готова во всем помогать мне. Но преодолеть сопротивление заведующего отделением лечебной физкультуры Атаева мне так и не удалось.

Помню первую нашу встречу с ним. Он пришел, ко мне только через два с половиной месяца, хотя прекрасно знал, что есть в институте такой неистовый больной, который занимается лечебной гимнастикой чуть ли не круглые сутки. Не мог не знать, так как слух обо мне прошел по всему институту.

Четвертого мая кандидат медицинских наук Атаев впервые появился в нашей палате. На лице доктора приветливая улыбка, с уст слетают слова восхищения моими достижениями: "Немыслимо, невозможно, потрясающе", - говорит Атаев и обещает оказывать мне всяческое содействие.

Он ушел, а я лежал, очарованный этим милым, обаятельным человеком, и радовался, что приобрел еще одного союзника. Да какого - заведующего отделением лечебной физкультуры! Человека с ученой степенью и, судя по всему, энергичного и делового.

Но радовался я напрасно: больше с той поры Атаева не видел ни разу, зато постоянно ощущал его невидимую твердую руку, сдерживающую и тормозящую любые мои начинания. Я не переставал удивляться его поведению: перед ним был уникальный случай, а у него, специалиста, это не вызывало никакого интереса. Более того, я постоянно теперь чувствовал, что своей активностью только раздражаю его.

Впрочем, Атаев был не одинок в своем равнодушии и консерватизме - и со стороны других врачей я очень часто натыкался на запреты. И только от профессора Соколова получал постоянную поддержку. Он очень одобрительно относится к моим тренировкам и явно выделяет среди других больных - за настойчивость, за то, что, не жалея себя, занимаюсь по многу часов в день. "Да, - говорит он коллегам, - сидеть, по всем правилам, ему еще рано, но готовить себя к этому нужно, что наш больной и делает".

И против бассейна профессор не возражает, но что толку - меня туда не пускают. Чтобы завоевать себе право получать бассейн и добиться наконец разрешения сидеть, я удваиваю свои усилия в тренировках. Массаж, гимнастика, ходьба делают мои мышцы все более сильными, а позвоночник гибким. Во время ходьбы я уже не так напряжен, как прежде, и даже если упаду, то наверняка не рассыплюсь.

Но труден, ох как труден мой путь! Время от времени непредвиденные обстоятельства и побочные явления перечеркивают достигнутое и отбрасывают меня назад. Передышка (нежелательная), и я снова в пути.

Если погода плохая и меня не вывозят в парк, занимаюсь в палате. Становлюсь между спинками кроватей, как между параллельными брусками, и, подстрахованный стеной, переступаю с ноги на ногу, по очереди покачивая ими; делаю наклоны туловища вперед, в стороны и даже, слегка отойдя от стенки, назад.

Несмотря на срывы и отступления, чувствую себя окрепшим. Так хочется плавать, что вижу уже бассейн во сне. И только во сне я плаваю. А наяву все время слышу одно и то же:

- Рано, еще рано, подождите...

А я ждать не могу, я должен идти вперед, и очень жаль, что мне не дают этого делать. Если так, значит, мне в институте больше находиться незачем. Останусь - заторможу восстановление. К сожалению, наши взгляды расходятся. Они говорят, что я действую вопреки тому, что сказано в учебниках.

Итак, буду выписываться! Но тут же возникает вопрос: а куда? Домой сейчас вернуться не могу: моя комната, кое-как приемлемая для крепкого, здорового парня, каким я был до травмы, совсем не подходит инвалиду, выписавшемуся из больницы. В жилье моем нет самых минимальных удобств, и находится оно на втором этаже старого-престарого дома.

Единственный выход сейчас - это уехать на курорт, лучше всего в Саки. Но как достать туда путевку и чем за нее платить?

Деньги у меня вообще никогда не водились - зарплата, как и положено врачу, была маленькая, жизнь холостяцкая. Работа спасателя в бассейне "Москва" приносила копейки и нужна мне была в основном для собственных тренировок. Так что карман мой был всегда пуст, о чем сейчас очень сожалею.

И тут я вспомнил о нашем страховом агенте. Видя, как я ношусь на мотоцикле, она твердо решила застраховать меня от несчастного случая, ведь с таким сумасшедшим мотогогонщиком рано или поздно обязательно что-нибудь случится: если голову не свернет, то непременно покалечится. И вот эта милая женщина (она действительно была такой, а еще и доброй - не раз приходила ко мне в больницу) устроила на меня настоящую облаву. Но я всякий раз пытался увильнуть от нее или как-то отговориться. Я уже упоминал о том, что твердо верил в свое счастье и долгую-долгую жизнь, потому о страховании мне даже не хотелось думать. Однако страховой агент не сдавалась и постоянно напоминала мне о больничных листах, которые я получал время от времени из-за своих травм.

Однажды мы встретились на улице, и снова начался надоевший мне разговор, но я заторопился и, оглядываясь на оставшуюся стоять женщину, бросил на ходу:

- Нет, нет, ничего со мной не слу...

И тут со всего маху ударился об угол здания. Да так крепко, что упал и на миг потерял сознание. Агент подошла ко мне и молча помогла встать на ноги. И я сдался. Мы договорились встретиться с ней в понедельник. Но эта встреча так и не состоялась: на следующий день я сломал позвоночник.

Как же я мешал всегда судьбе проявлять обо мне заботу! Не был бы упрямым - передо мной не стоял бы сейчас вопрос: где взять деньги на путевку? Деньги, которые я недавно отверг сам.

Тем не менее, я продолжал все время мечтать о Саки. Это курорт специфический - город спинальников. Попасть туда для дальнейшего восстановления мне было крайне необходимо. Деньги на путевку, конечно, достану, а вот саму путевку добыть почти невозможно - в Саки отовсюду едут спинальные больные, а город не может вместить всех желающих. Но мне на помощь снова приходят друзья.

Друзья. Значение этого слова я понял по-настоящему лишь после того, как попал в беду. Разве смог бы я выкарабкаться из нее, если бы не друзья и не те добрые люди, порой просто знакомые, что протянули мне руку помощи, дав возможность подняться и встать на ноги.

Друзья - это самое большое богатство, которое может иметь человек. Потому я очень богат и очень счастлив, имея вокруг столько щедрых душой людей.

Жизнь без друзей невозможна. Уточню - без настоящих друзей. Ибо те, кто любит с тобой выпить, "провернуть мероприятие" или повеселиться, далеко не всегда являются настоящими друзьями. Друг - это тот человек, на которого ты можешь всегда надеяться, который всегда скажет правду в глаза и который не убежит, поджав хвост, в черные дни твоей жизни, а в ущерб себе будет помогать тебе выбраться из беды.



## Здравствуй, море!

*Счастливые часов не наблюдают.  
А.С. Грибоедов*

Путевку в Саки достать было невозможно, но Володя и Эдда не собирались отступать. Они твердо решили ее добиться и бросились на штурм хорошо укрепленных крепостей. Не мешкая, друзья отправились в МГСПС к товарищу Решетникову, который, говорили, может помочь.

В приемной Московского городского совета профсоюзов секретарь преградил им путь.

- Вы куда, на совещание?

- Да, - не растерялся Володя.

- Тогда скорее, совещание уже началось.

Открыв тяжелую дверь, Володя и Эдда очутились в огромном кабинете. За длинным столом сидели люди, а во главе его, видимо, тот, к которому ребята шли, - Решетников.

- Вам что, товарищи? - удивленно спросил он.

Боясь, что его перебьют, недослушав, Володя заговорил: горячо, торопливо, с отчаянием рассказывал он о своем друге, с которым произошла катастрофа и который не сдался, сумел подняться на ноги. А теперь другу крайне необходима путевка в Саки - лечение там очень укрепит его здоровье.

Пока Володя говорил, в кабинете стояла тишина. Но вот он кончил. Решетников долго откашливался, потом сказал:

- Денег, конечно, у вашего доктора на путевку нет.

- Нет, - согласился Володя, - но мы ему поможем.

- Не надо, - сказал Решетников, - постараемся найти бесплатную.

На следующий день, позвонив в МГСПС, Володя узнал, что путевка мне выделена. Бесплатная. На два месяца. В Саки!

Мы ликовали. Невероятно - я еду в Крым! Кто мог в это поверить шесть месяцев назад, глядя на мое разбитое, беспомощное тело? Конечно, я и сейчас, мягко выражаясь, очень далек от совершенства. Но по сравнению с тем, каким был совсем недавно, - просто молодец. Молодец-то молодец, но один без провожатого ехать не могу. Однако и тут повезло: медсестра Лида дала согласие сопровождать меня, используя для этого отпуск.

Хлопот перед отъездом было много. Предстояло решить массу вопросов: с деньгами - туго, с билетами - непросто: мне необходимо ведь двухместное купе. Еще задача: как добраться до вагона? Я ведь пока не в состоянии дойти самостоятельно от вокзала до поезда, а потом сесть в него. Но постепенно все продумали, все оговорили с друзьями, все рассчитали.

И вдруг неожиданный "сюрприз" - Лида сообщила, что ее не отпускают с работы. Сообщила накануне отъезда, не глядя мне в лицо. Вот это был удар так удар. Завтра ехать, а сопровождающего нет.

Всю ночь я не сомкнул глаз. В последнее время только одна мысль о поездке к морю заряжала меня новой энергией. И вдруг все срывается. Я почувствовал сильный озноб, лоб пылал. Этого еще не хватало! Если врачи обнаружат, что у меня температура, то, конечно, не отпустят.

Утром я, как говорится, был ни жив, ни мертв, ожидая обхода. К счастью, все закончилось благополучно. Но Лида не появлялась, и тогда я решил, что поеду один. На поезд меня посадят, а там как-нибудь доберусь.

Володя и Эдда повезли меня на вокзал, поместили в вагон. А я все ждал, поглядывая на пустую полку, - вдруг Лида прибежит в последнюю минуту. Но она не прибежала. И когда проводница предупредила, что поезд скоро отправляется и провожающим надо выйти из вагона, Эдда вдруг выпалила:

- Леня, я поеду с тобой!

- Немая сцена продолжалась несколько минут, а потом Володя сказал:

- Молодец! Мы вышлем тебе вещи.

Поезд тронулся, но я еще долго не мог прийти в себя от того, что все так хорошо закончилось, что я еду в Крым. В дороге моя жизнь шла так же, как и в больнице. Зарядка, обтирание холодной водой, упражнения для мышц ног. Не делать этого я не мог, ведь за день бездействия можно потерять все, что накоплено за месяцы. Скромная еда, непродолжительный отдых, и снова занятия. С таким режимом я почти не потерял набранную форму и, когда приехали в Крым, чувствовал себя весьма неплохо.

В Саки санатории оборудованы тренировочными снарядами, кабинетами массажа. На улицах - широкие тротуары, к магазинам устроены специальные подъезды для инвалидов колясок.

Каждый день хожу вдоль брусьев сначала обычным способом, потом спиной вперед, боком влево и вправо.

Отрабатываю прежнюю амплитуду движений. Это требует от меня нечеловеческого терпения, так как каждое упражнение сопровождается болями. Методист все понимает. Порой ей хочется уменьшить нагрузки, но сдерживается, потому что мы с ней сразу условились, чтобы она меня не жалела и делала свое дело, не обращая внимания на мои вскрики и слезы, вызванные болью.

Наблюдаю за больными. Один на сухих ногах, но ходит с палочкой, другой имеет полный комплект мышц, а еле-еле двигается на костылях. Большинство больных не знают, что надо делать, ждут указаний методиста и выполняют их механически, не вкладывая в занятия душу. Это оттого, что не верят в свое исцеление, а значит, его и не будет. Такие люди постепенно привыкают к своему положению, смиряются и медленно гибнут.

Нет, с этими мне не по пути, равняться надо на других. Вон на того высокого мужчину, у которого повреждены поясничные позвонки на год раньше, чем у меня. Ходит с

палочками, мышцы натренированы так, что смотреть приятно. Много движется, занимается упражнениями. Этот обязательно восстановится.

Все время не покидают меня мысли о море, оно всего в нескольких десятках километров. Вот бы потихоньку удрать туда! Жду подходящего момента, надеюсь, авось повезет. И что же - действительно повезло. У одного больного "Волга" с ручным управлением, и однажды, когда к нему приехали друзья, он решил отправиться с ними к морю. Пригласили и меня.

Когда показались вдали синие воды Черного моря, чуть не задохнулся от счастья. Ведь я не видел его целую вечность. Так мне казалось, хотя был на море прошлым летом. Но ведь это было в той, другой жизни. А в этой - я и не надеялся на подобное счастье.

"Волга" въехала на берег. Меня вынесли из нее и положили на песок метрах в пяти от воды. Но спокойно пролежал я недолго: потихоньку стал подползать на руках к воде. Так на руках и "вошел" в море. И... поплыл.

Отплыл от берега 150-200 метров, работая одними руками - кролем. Попробовал плыть брассом - не получилось: ноги тонут и мешают плыть. От "дельфина" тут же заболела спина - большая нагрузка на позвоночник. Повернулся на спину и стал лежать на воде. Когда был здоров, это мне не удавалось: мощные, тяжелые ноги тянули вниз.

Легче всего мне было сейчас плавать кролем и брассом на спине, и я от души резвился в волнах. Пробыв в воде минут сорок, поплыл к берегу, где волны выбросили меня, как щепку, на песок. Подошли приятели, подхватили ноги, а я, отжавшись, пошел на руках вперед к своему месту (подобные упражнения есть в спорте, когда партнер держит тебя за ноги, а ты передвигаешься на руках).

Отдохнув, проделал на песке комплекс упражнений на все группы мышц. Море удивительно взбодрило меня, дало ощущение полного здоровья. Особенно это чувствовалось, когда я был в воде. Нет, я не зря добивался бассейна: в воде тело приобретает невесомость, ноги теряют собственный вес, и движения, немислимые на суше, здесь становятся возможными.

На следующий день мы снова поехали к морю и потом ездили каждый день. Ноги уже не мешали мне, и я свободно плавал всеми стилями. Мало того, принял участие в игре с ватерпольным мячом. Нагрузка отличная на все группы мышц.

Силы растут с каждым днем, это, в свою очередь, дает возможность тренироваться с большими нагрузками. Мои занятия начинают вызывать удивление: никто из больных так не тренируется. Я вижу иронические улыбки людей, которые, как мне известно, болеют многие годы. За это время они почти не продвинулись вперед: как передвигались на колясках, так и передвигаются. И мой "благодетель" - хозяин "Волги" тоже усмехается, глядя на меня. Мол, зря, дорогой, стараешься, напрасно себя истязашь, ничего у тебя не выйдет.

Впрочем, наши отношения от этого не испортились и по-прежнему оставались дружескими. Поездки на пляж тоже продолжались. Но однажды в субботу поездка не состоялась, мой приятель пожаловался, что чувствует себя неважно. А в воскресенье прибежала Эдда и сказала, что "водителю" нашему очень плохо, поднялась высокая температура. Что делать? Врачей сегодня нет.

- Посмотри его, Леня, - попросила Эдда. Осматривая больного, я увидел у него на ноге обширную флегмону. Видимо, вначале была ссадина или ранка, но он не чувствовал боли - нога ведь парализована. В результате образовалась флегмона. Вид у ноги зловещий - опухла, посинела, а красная "дорожка" говорит о том, что инфекция уже пошла вверх по лимфатическим сосудам. Может быть, началось заражение крови. Больного надо срочно оперировать. Говорю об этом ему и медсестре. Оба в смятении, так как врача нет, оперировать некому.

- Может быть, ты, Леня? - робко смотрит на меня Эдда, - хирург все-таки.

- Я не смогу стоять на ногах, - отвечаю ей.

Сам же лихорадочно думаю, как выйти из этого положения. А что если сделать операцию лежа? Ну, конечно, лежа я смогу!

Обработав руки, я лег на каталку на левый бок, под спину мне подсунули подушку и подвезли к кушетке, на которой лежал больной. Так началась эта уникальная в своем роде операция.

Медсестра подавала инструменты, Эдда вытирала пот со лба, а я, в неудобной позе, перекошенный, с трудом делал такое обычное прежде для меня дело.

Но вот "карманы" с гноем вскрыты, рана очищена и промыта. Ввожу в нее тампоны с мазью Вишневского и в изнеможении падаю на спину, предоставив медсестре завершить остальное. Она накладывает повязку, а я, страшно утомленный, но счастливый, что сумел преодолеть себя и помочь человеку, закрываю глаза. Теперь можно отдохнуть, с большим все в порядке.

А через несколько дней машина опять мчала нас к морю. Как прекрасна жизнь, как хорошо вновь возвращаться к ней! Мы были веселы и счастливы, забыв о пережитом. Мы рвались к морю, с которым не виделись почти неделю.

Как обычно, меня забрасывают в волны, и среди их прохлады я забываю обо всем. Увлечен плаванием настолько, что не услышал даже шума катера. "Очнулся" только тогда, когда увидел летящего над головой воднолыжника. Кажется, далеко заплыл. Помахал катеру рукой, а водитель мне в ответ - кулаком. Рассердил я его очень. Видно, не ожидал он, что можно встретить тут пловца, и чуть не налетел на меня. Могла и беда случиться. Но не случилась, значит, можно плыть дальше.

Однако плавал недолго - подошел другой катер (как выяснилось позже, воднолыжники пожаловались на меня спасателям), и оттуда загремел грозный голос:

- Вы что, не знаете правил? Не понимаете, что заплывать так далеко запрещено? Вылезайте немедленно из воды!

Попросили бы они меня сделать что-нибудь полегче. Пришлось сказать, что выполнить их приказа при всем желании не могу. Еще больше рассердились спасатели. Раз-два... и вытащили меня из воды. И только тут поняли, в чем дело. Начали извиняться, потом восхищаться, а на берегу очень долго жали мне руки.

Город Саки переполнен спинальными больными. Видя, как много людей страдает от тяжелого заболевания, с горечью думаю о бессилии медицины.

Основное средство передвижения в этом городе - инвалидная коляска. Для них тут оборудованы специальные въезды и стоянки в магазинах, кино, театре. Здоровые люди привыкли к инвалидам, охотно исполняют их просьбы, не смущают любопытными взглядами, как это было бы в любом другом городе.

Среди тех, кто здесь лечится, много и таких, кто отчаивается, пасует перед судьбой, начинает пить водку, играть в азартные игры. Такие люди озлобляются на все окружающее, а некоторые и вовсе со временем теряют человеческий облик.

Имея здесь возможность наблюдать за многими спинальными больными, в основе своей очень несчастными людьми, я еще больше утвердился в своем желании сделать для них как можно больше, помочь им, облегчить

их состояние, порекомендовать пути и средства для реабилитации.

Но прежде предстояло завершить эксперимент на самом себе, привести себя в такое состояние, чтобы мне поверили. Я должен стать наглядным примером того, чего можно достигнуть даже после самой страшной травмы, такой, к примеру, как у меня.

А время продолжало свой неумолимый бег, дни сжимались, как шагреновая кожа. Есть у времени такое свойство - быстро бежать, когда человеку очень хорошо. И как же долго оно тянется, когда нам бывает плохо!

Приближался день отъезда. Что ждет меня в Москве? Куда мне ехать из аэропорта? В больницу, где мне уже приготовлено место? Но мне о ней даже думать не хочется. Может быть, к Володе? Он настойчиво зовет. Нет, нельзя этого делать: парализованный больной в доме, да еще не близкий родственник, - тяжелейшая нагрузка для окружающих. И я останавливаю выбор на своей "голубятне". Конечно, моя комната - не лучшее место для больного-хроника, но другие варианты не подходят, ничего, как-нибудь перезимую.

Голова была так полна морем и солнцем, что все (даже мое жалкое жилье) казалось мне в радужном свете. С таким настроением я и сел в самолет.

## Возвращение домой

*Только мужество делает ничтожными удары судьбы.  
Демокрит*

И вот я снова дома, откуда восемь месяцев назад, февральским солнечным утром, вышел с лыжами на плечах, здоровый, беззаботный, счастливый, и быстро сбежал по нашей полуразрушенной лестнице навстречу своей судьбе. И ничто в тот момент не подсказало, что ждет меня в зимнем лесу. Да и кто мог предполагать, что вот так весело, на своих крепких ногах я сбегая с лестницы в последний раз в жизни, что вернусь в свой дом очень и очень нескоро, уже совсем другим человеком...

Несколько друзей с трудом внесли меня по щербатым ступенькам на второй этаж и положили на кровать. С болью оглядел я родные углы: вокруг запустение, пахнет прелым деревом. Убогая моя конура выглядит непривычно и печально.

Здесь провел я лучшие двадцать лет своей жизни: закончил школу, Институт физкультуры, медицинский. Работал одновременно врачом - в одном месте и тренером - в другом, отдавая всего себя любимым профессиям.

Я всегда был нетребовательным к бытовым условиям, и каморка, откуда уходил рано утром и возвращался поздно вечером, вполне меня устраивала. Здоровый, закаленный, я не замечал, что в ней всегда холодно, что одна теплая печная стенка не в состоянии обогреть все углы, где полно щелей самых различных размеров, и высушить сырые разводы на стенах.

После жаркого, залитого солнцем Крыма я попал словно на Северный полюс, и убожество моего жилья предстало передо мной во всей своей "красе".

Лежа в холодной постели, я разглядывал, словно видел впервые, свое жилье. Немалое место в нем занимала "голландка". Напротив нее - старая развалина, которую я все еще искренне считал шкафом. В нем вместе с одеждой хранятся и книги, и хозяйственные вещи, частично унаследованные от матери. Дряхлая, жесткая кушетка, на которой я спал, когда жива была мама, письменный стол, весь источенный жучками, два стула и мое бывшее рабочее кресло. Наконец, высокая кровать с металлическими спинками и вздыбленными строптивыми пружинами, которые, когда я поворачивался на другой бок, выстреливали в мое тело, больно вонзаясь в ребра.

Дышать в комнате трудно, воздух здесь сырой и затхлый. Маленькая форточка пропускает тоненький ручеек воздуха, зато промерзшие стены, словно решето, совсем не способны удерживать тепло, и оно беспрепятственно уходит наружу.

О том, чтобы мне выходить на улицу подышать свежим воздухом, не может быть и речи. Нашу лестницу трудно одолевать и здоровыми ногами, а уж мне-то и вовсе с ней не справиться. С купанием тоже проблема - ванны нет, так что придется обходиться тазами и ведрами.

Думал я, покидая Институт имени Склифосовского, что все страшное уже позади, но вижу, что в этой "голубятне" ждут меня новые и очень нелегкие испытания. И я должен их встретить как можно мужественнее, должен приспособить себя к жизни в этой ужасной комнате, а для этого надо занять свою голову и свое время полезными мыслями и нужными делами.

Прежде всего - никаких жалоб и стонов. Каждого, кто придет ко мне, я буду встречать улыбкой и шуткой. Никто не должен услышать от меня никакого нытья. Иначе очень скоро можно всем надоест, и самые терпеливые разбегутся в разные стороны.

Так что, дорогой, если хочешь выжить, если хочешь, чтобы около тебя всегда были люди, сделайся им нужным, интересным, в крайнем случае любопытным.

В природе все живое, потерпев крушение, старается приспособиться к новым условиям существования. Потерянные функции обязательно компенсируются здоровыми. У слепого, например, обостряются слух, обоняние.

А чем я могу компенсировать свои ноги, свою беспомощность? Мозгом! Конечно, мозгом. Теперь в коре моего головного мозга освободилось огромное поле деятельности. Ушли в прошлое занятия спортом, тренерской работой. Освободившуюся от них переднюю центральную извилину, в которой была сосредоточена вся моторная деятельность, надо сейчас хорошо "взрыхлить", "удобрить" и "засеять" добрыми мыслями, нужными занятиями, а не ждать, когда все прорастет сорняками.

Но легко так рассуждать, а как это сделать? Пока же я коченею от холода и готов выть от тоски. Чувствую, как жизнь во мне постепенно вымерзает, и только боли всех оттенков говорят о том, что я еще жив.

Ветер жалобно завывает в печной трубе, наводя на меня еще большую тоску. Тщетно укутываю себя одеялом, пытаюсь согреться и уснуть. Нет, ничего из моих усилий не получается. Значит, надо пытаться согреться около печки. Но и это сделать не удастся: изразцы ее совсем холодные. Остается одно - согреть себя движениями, причем такими, которые вызовут пот (пот - это тепло, жизнь). Затем постоять в манеже - это полезнее, чем просто лежать без сна.

Долгая зимняя ночь... Спят сладким теплым сном в своих теплых кроватях мои сограждане, и только я в своей "голубятне", словно подбитая ночная птица, машу крыльями. Упражнения для рук, несколько пассивных - для ног, самомассаж. Сел, потянул ноги на себя руками, по телу побежало тепло. Снова уложил на валики стопы, завернул поплотнее в одеяло и стал засыпать.

Пробуждение тоже сулит мало радости. В моей камере так холодно, что страшно высунуться из-под одеяла. Окна зашторены замысловатыми морозными узорами, отчего в комнате почти темно. На подоконнике намерзли огромные ледники в виде сталактитовых наплывов. Когда печка топится и несколько нагревает воздух, часть ледников оттаивает, и тогда маленькие ручейки стекают по стенам на пол. Ежедневно приходится скалывать куски льда, но за ночь он намерзает заново.

Кто победит в этой борьбе: я или адская камера? Трудно ответить сразу на этот вопрос. Порой мне кажется, что, замурованный в своем каземате, я уже отсюда никогда не выберусь. Погибну здесь, одинокий и всеми забытый.

Но таким мыслям я не даю долго бродить в голове. Только они появляются - я тут же пресекаю их: начинаю читать или работать над статьей о лечении эпикондилита (воспалительный процесс в локтевом суставе) гидрокортизоном. Заинтересовался этой темой в то время, когда был хирургом, и многим тогда помог. Способ лечения новый, и никто о нем толком ничего не знал. А я успел накопить и обобщить немало наблюдений.

И сейчас, для отвлечения от мрачных мыслей, работа над статьей очень ко времени (кстати, эта моя первая статья позже была опубликована в журнале "Советская медицина").

А еще я спасаюсь от тяжелых дум с помощью музыки - включаю радио. Музыка - это мощнейшее средство влияния на эмоциональную среду человека. Больным людям веселая музыка приносит заметное облегчение: улучшается сердечная деятельность, кровообращение, появляется хорошее настроение. Словом, музыка способна мобилизовать резервы нашего организма, а это так необходимо тем, кто борется с тяжелым недугом.

Музыка, льющаяся сейчас из приемника, успокаивает меня, вселяет радость, бодрит. Мои тяжелые размышления растворяются в ней, стены и потолок комнатки как бы раздвигаются, и душа моя начинает парить. Мне уже не так грустно и страшно, и я терпеливо начинаю ждать Елену Николаевну.

До сих пор я еще ничего не сказал об этой женщине. Когда-то она была моей пациенткой, приходила несколько раз в поликлинику. Однажды я помог ей справиться с каким-то заболеванием, и с тех пор она свято поверила в меня, считала своим спасителем. Когда Елена Николаевна узнала о случившемся со мной, тот тут же примчалась в больницу.

Ее появление в дверях палаты с кучей баночек и свертков было для меня большим сюрпризом. Растерявшись, я неожиданно для себя участливо спросил ее:

- Как вы себя чувствуете?

В ответ Елена Николаевна горько расплакалась. С той поры она уже не покидала меня. Ловкая, хозяйственная, ухаживала за мной поистине с материнской заботливостью. А после моего возвращения из Крыма Елена Николаевна стала регулярно приходить в "голубятню" и по мере сил старалась облегчить мне жизнь.

Когда я, переполненный благодарностью, пытался говорить добрые слова, в ответ она только рукой махала:

- Перестаньте, перестаньте, Леня, вы меня тоже в свое время спасли.

Спас! Я просто помог ей, выполняя долг врача. А вот она меня действительно спасала: готовила пищу, убирала в комнате, стала моими ногами.

Помощь Елены Николаевны в те тяжелейшие дни была просто бесценной. После возвращения из Крыма люди, окружавшие меня в больнице, как-то отхлынули: кто-то не знал моего домашнего адреса, кто-то был занят своими делами, а кто-то потерял интерес к моей особе. Рядом осталось немного самых близких друзей, которым часто тоже не хватало сил и времени уделять мне внимание. Поэтому каждая живая душа, появившаяся в моей каморке, была тогда для меня драгоценна.

Помимо мук холода и бытовых неурядиц, отравляло существование и очень неприятное соседство. За стеной жил печник с женой, который стал для меня настоящим мучителем. До болезни я часто спасал его жену от побоев. Тогда печник побаивался меня и после моих встрясок оставлял несчастную женщину на некоторое время в покое.



Теперь же, видя мою беспомощность, пьяница разгулялся во всю. Мало того, что стал регулярно избивать жену, он и до меня начал добираться. Открыв дверь, сосед ежедневно интересовался:

- Лежишь? Ну, лежи, лежи. Не бойся, я тебя трогать не буду, сам подохнешь.

И поскольку я никак не реагировал на его слова, печник заводился:

- А может быть, тебе все-таки врезать разок?

Лицо его начинало наливаться кровью, глаза зло сверкали. И тогда я доставал из-под подушки гантели. Печник тут же успокаивался и исчезал за дверью.

Однажды, когда я ему в очередной раз погрозил гантелью, он сделал неожиданный комплимент:

- Да не бойся, не бойся, не трону я тебя, вон ты какой здоровый мужик, покрепче любого печника, хоть и безногий.

Куда сильнее соседа донимал меня другой недруг - пролежень. Гноящаяся рана и воспаление приносили мучительные боли, вызывали высокую температуру. К болям я уже привык, беспокоило то, что из-за раны приходилось сократить упражнения. Это, в свою очередь, ухудшило мое общее состояние, и я, махнув рукой на пролежень, снова начал тренироваться. Пролежень в ответ становился еще больше.

В те тяжкие для меня дни я стал намного старше своих лет. Как на фронте, где каждый год за три. Но я не собирался сдаваться. Глупо было бы это делать, когда столько преодолено на пути из бездны, когда я сумел уже поставить себя на ноги.

Два с половиной месяца я выдерживал максимальные физические нагрузки. От такой титанической работы мог бы стать мастером в самом неожиданном виде спорта. Тренировался по несколько раз днем, а когда не спал, то и один-два раза ночью.

Очень помогал восстанавливаться прочный брус, который сделали друзья, закрепив его на спинке кровати подобно балканской раме. Обучил Елену Николаевну и кое-кого из новых друзей приемам массажа и лечебной гимнастики. По 3-4 раза в день тренировали мы ноги и разрабатывали суставы. Подвешивали ноги на резиновых бинтах, а я пытался ими двигать в состоянии невесомости.

Особое внимание уделял тренировке стоп, движениям пальцев, всех вместе и каждого в отдельности. Для этого мой друг Женя Райков сделал специальные педали с пружинами, в которые я упирал стопы, и многократно в течение дня в положении лежа на спине или полусидя в кровати, пытался отжимать их ногами.

А еще я имитировал ходьбу на месте лежа, делал ряд упражнений стоя, в коленопоре выработывал устойчивость и равновесие. Словом, занимался как одержимый, заканчивая свои тренировки холодными обтираниями.

Никто из моих друзей, даже Володя, не догадывался, какую мучительную, заполненную адским трудом и одиночеством жизнь я веду, оставаясь днем один, какие у меня страшные - холодные и бессонные, наполненные болями - ночи. Я никому не жаловался, никого не терзал - всю душевную боль, тоску, отчаяние мог откровенно показать лишь своему

"духовнику" - дневнику. Он по-прежнему был моим верным спутником - молчаливым, безотказным слушателем горячих и горьких исповедей. Он скрашивал минуты и часы моего одиночества, он очень помогал мне выдержать и выстоять.

Будни проходили менее мучительно: это были рабочие дни, и я трудился, не жалея сил, не замечая порой времени. В праздники же, когда люди отдыхают, когда с улицы или от соседей слышатся смех, песни, мне было просто невыносимо. Тогда особенно остро чувствовал я свою ненужность этому большому, далекому от меня миру.

Шел к концу 1963 год, самый трагический и трудный год в моей жизни. С надеждой ждал я приближения нового, 1964 года, твердо веря, что он станет заметной вехой на моем пути к выздоровлению. Я ждал Нового года и боялся его наступления. Ведь придется быть в эти праздничные часы одному, наедине со своими мыслями, болями, в ожидании появления пьяного печника.

Днем 31 декабря у меня побывали товарищи и Елена Николаевна. Но к вечеру все разошлись по своим домам - у каждого предновогодние хлопоты, заботы, дела. Я был безмерно благодарен друзьям за то, что зашли накануне Нового года, уделили мне внимание. Способен ли я был до болезни на те подвиги, какие совершали мои друзья и просто знакомые, - ухаживать постоянно за чужим человеком: кормить его чуть ли не из ложечки, подавать горшки, заниматься с ним лечебной гимнастикой? Вряд ли бы у меня раньше хватило терпения на все это. Теперь - другое дело, теперь, пережив трагедию и все то, что испытал, я стал иным: чужое горе воспринимаю как свое собственное.

Предновогодний вечер продолжал медленно тянуться, печальный, мучительный, навевающий мрачные мысли. Какой же он длинный, нескончаемый. Скорее бы проходила ночь. И вдруг в гнетущей тишине раздался тихий, едва слышный стук в дверь. Потом она стала медленно открываться, и на пороге появилась прелестная улыбающаяся девушка.

Я с недоумением разглядывал ее румяное с мороза лицо и совершенно не узнавал.

- Вы не помните меня, Леонид Ильич? Институт Склифосовского... парк. Я прибежала к вам перед сессией проконсультироваться. Вот узнала, что вы приехали, и решила поздравить с Новым годом.

И тут я вспомнил ее - Зоя Калинина, студентка из медицинского училища, находившегося на территории института. Я помогал ей готовиться к сессии, она, как и многие другие, помогала мне выживать.

- Это замечательно, Зоя, что вы пришли! - радовался я, как мальчишка. - Сейчас мы будем с вами пировать.

Зоя стала разворачивать свои сверточки, раскладывая по тарелкам разные вкусные вещи, принесенные друзьями. Она подвинула ко мне стол, который выглядел вполне новогодним с бутылкой вина посередине, и праздник начался.

Волшебная музыка "Болеро" Равеля, передаваемая по радио, наполнила комнату, еще больше украсив этот чудесный вечер. А мы, с аппетитом поглощая новогодние закуски, веселились от души. Вот так встретил я новый, 1964 год.

Зоя даже не представляла, как важен был для меня ее приход. Вместо одиночества под Новый год - неожиданный сюрприз: общество прелестной, доброй девушки. Вместо тоски - смех, шутки, воспоминания о моих приключениях в больнице.

После такой замечательной новогодней ночи хотелось верить, что впереди у меня будут успехи и удачи. Я был полон самых радужных надежд. И результатом моего хорошего настроения (как оно необходимо больному человеку!) стали новые, еще более упорные тренировки. Многочасовые упражнения, ходьба по комнате на костылях, лечебная гимнастика, самомассаж. День был заполнен по-настоящему каторжным трудом. Теперь я редко пребывал в одиночестве, с каждым днем вокруг меня становилось все больше и больше людей. Словно моя энергия притягивала их всех, как магнит.

Однажды, будто вихрь, ворвалась в комнату Мария Николаевна и с порога начала упрекать меня:

- Как вам не стыдно, Ленья! Вы ведь знаете, что я живу рядом, почему же не сообщили о своем возвращении? Совершенно случайно узнала об этом!

Мы работали с ней вместе. Она была отличной медсестрой и прекрасным человеком. Увидев, в каких условиях я живу, Мария Николаевна решила действовать. Она отправилась к главному врачу своей больницы и настояла на том, чтобы коллектив взял надо мной шефство.

Теперь мне ежедневно привозили оттуда обеды, раз в неделю меняли постельное белье. А Мария Николаевна ухаживала за мной, как за своим сыном.

Где только находила силы эта почти семидесятилетняя женщина? Ведь она по-прежнему работала в больнице, очень уставала, но всегда выкраивала время, чтобы забежать ко мне и сделать все необходимое.

Не говоря мне ничего, Мария Николаевна написала письмо в Министерство здравоохранения с просьбой поместить меня в Центральный институт травматологии и ортопедии. Это было моей мечтой, ведь в институте есть так необходимые мне тренажеры и главное - бассейн.

Сначала Мария Николаевна съездила в ЦИТО (и не раз), но ей сказали, что мест нет. И вот тогда она села за письмо в министерство. Писала весь вечер, подыскивая самые важные и убедительные слова, а утром сама отвезла письмо, не доверяя почте.

Какую же бурную деятельность развила она вокруг меня! Мало того, что она нянчилась со мной, как с ребенком, но еще и решила, что должна помогать мне и по большому счету. Нет-нет, речь идет не только о хлопотах по поводу ЦИТО, Мария Николаевна замахнулась на большее: она поставила перед собой задачу добиться для меня квартиры.

- Не может больной человек жить в таких условиях, - говорила моя добрая волшебница, - тут и здоровый-то человек не выдержит. И мы, ваши друзья, должны сделать все, чтобы освободить вас, Ленья, из этого sklepa.

Письмо в "Известия" писали всем "миром". А потом Володя дома еще восемь раз переписал его. Подписали письмо почти все сотрудники больницы, шефствующей надо мной. И Мария Николаевна повезла его в редакцию.

Через пару дней Володя позвонил туда, и ему сказали, что письмо, поддержанное газетой, переправлено в Моссовет.

А потом приехал ко мне оттуда замечательный человек, заместитель председателя Моссовета Михаил Петрович Приставкин. Немолодой, с протезом, он с трудом поднялся по нашей разваливающейся лестнице и замер в дверях, увидев представшую перед глазами картину: убогая конура с мокрыми стенами и льдинами на окнах и неподвижно лежащий в кровати молодой мужчина с седыми висками.

Полтора часа провел бывший фронтовик в моей комнатухе и все никак не мог уйти. Моя история, борьба с болезнью взволновала его, и Михаил Петрович все задавал и задавал вопросы, интересуясь буквально каждой мелочью. Наконец он встал:

- Однокомнатная квартира со всеми удобствами вам подойдет?

- Конечно! - выдохнул я.

- Поможем вам, обязательно поможем, - сказал Приставкин на прощание, крепко пожимая мне руку.

1964 год начал одаривать меня приятными сюрпризами - один за другим. Прибежала счастливая Мария Николаевна:

- Леня, будем собираться, позвонили из ЦИТО, сказали, чтобы привозила вас.

Так начался новый этап на моем пути к здоровью.

## Прыжок

*Усердие все преодолагает.  
Козьма Прутков*

В ЦИТО я буквально воскрес. Откуда только брались силы для тренировок! Соседи по палате, наблюдая за моими занятиями, только головами качали:

- Этот настырный обязательно будет ходить.

Видя мое усердие, окружающие тоже зажигались энергией и начинали усиленно тренироваться. А затем, подобно бумерангу, их энергия возвращалась ко мне, наполняя меня свежим запасом жизненных сил.

Тренажеры, бассейн, регулярный массаж, тренировки в компании друзей по несчастью стали быстро давать прекрасные результаты, так быстро, что я даже опешил поначалу. Однажды в бассейне (как я верил всегда в его силу!) ноги впервые удержали меня.

Лечение в ЦИТО комплексное: физические упражнения, ежедневные процедуры в физиотерапевтическом кабинете (токи Бернара), ручной массаж, чередующийся через день с подводным. А кроме того, со мной постоянно занимаются выздоравливающие спортсмены, которые хорошо знакомы с приемами лечебной гимнастики и массажа. Гуляю в таторах по коридору ежедневно в течение часа.

День заполнен тренировками: с утра до 12 часов ночи работаю, не щадя себя. В перерывах много читаю, веду подробный дневник, подбираю материал для первой медицинской статьи.

Возле меня постоянно люди: приходят навестить друзья, знакомые, ребята, которых я тренировал до болезни, выздоравливающие спортсмены из нашего отделения. Все это поднимает настроение, помогает быстрее обрести здоровье.

Мышцы мои крепнут день ото дня, жизнь начинает пульсировать в омертвевших ногах: лучше двигаются правая стопа, пальцы, крепнет четырехглавая мышца бедра.

Пришел март. Вторая весна после катастрофы. Жизнь идет, и каждый выполняет в ней свое назначение, работает для общества, для людей, и только я изо дня в день занят самим собой. Как это скучно. Но если не стану этого делать, то вообще никогда не буду полезен обществу. А ведь я уже столько знаю, столько сведений могу передать страдающим таким же недугом людям, помочь им.

Объем движений расширяется с каждым днем. Я уже самостоятельно добираюсь на коляске к бассейну, где переодеваюсь без посторонней помощи и на руках легко забираюсь в бассейн (раньше меня туда вносили).

В таторах хожу более уверенно и довольно долго. Обуваюсь и надеваю таторы сам. Каждый день приносит новые достижения - то, что не мог делать вчера, довольно успешно делаю сегодня. Успехи радуют меня, но главной цели - ходить на собственных ногах, без таторов, только с помощью палочек - достигнуть пока не могу.

Через день физиопроцедуры - токи Бернара и (тоже через день) озокерит на весь позвоночник. Огромную пользу по-прежнему извлекаю из бассейна, где провожу по часу

через день. В воде выполняю по двадцать и более упражнений для ног, плаваю различными стилями.

Несмотря на огромные нагрузки, начинаю полнеть, а это недопустимо, ведь чем я худее, тем легче мышцам ног удерживать меня. Поэтому резко изменяю питание. Ограничиваю прием жиров, углеводов, но увеличиваю количество витаминов - на дворе весна, и они мне сейчас особенно нужны.

Весна, весна! Как прекрасно пробуждение природы. Лучи солнца врываются в окно, ласковый ветер треплет занавески, пьянящий воздух заполняет нашу небольшую - на трех человек - палату.

Выздоровливающие спортсмены вывезли меня на воздух в коляске, где я пробыл три часа. Но не бездействовал, выполнял упражнения для ног.

С каждым днем становлюсь все более активным, все меньше времени провожу в постели. Благодаря сдержанности в питании удалось согнать лишний жир. Укрепил пресс. Теперь свободно поднимаю туловище и сажусь без помощи рук.

Прошло ровно 15 месяцев после катастрофы, и вот я впервые сделал самостоятельные шаги без тьюторов. Произошло это так. В отделении спортивной травмы, где я находился, кроме спортсменов, лечатся и артисты балета. С одной из пациенток, балериной музыкального театра имени Станиславского и Немировича-Данченко Галиной Комоловой, мы часто и помногу беседовали. Высокая, стройная, она вызывала у меня восхищение своей удивительной грацией, красивыми движениями. Я постоянно любовался тем, как она ходит, сидит и даже встает.

Так вот, когда я решил начать ходить без тьюторов, Галина вызвалась помочь мне сделать первые шаги. Я с радостью согласился - лучшего помощника и желать было не надо. Несмотря на внешнее изящество и хрупкость, Галина, как и все артисты балета, обладала не только большой силой, но и умением страховать и поддерживать. Правда, на сцене партнер поддерживал балерину, ну а здесь ей пришлось выполнять его роль. Делала это Галина блестяще, и я чувствовал себя с ней гораздо увереннее, чем с мужчиной, не обладавшим ее навыком.

Мы прошли всего 5-6 метров, но это было началом нового состояния, новых режимов тренировок. Отныне тьюторы заброшены навсегда.

Кажется, я уже достиг своего потолка. Но раз я мог сделать это, значит, смогу добиться и большего. Итак, я на верном пути, и дело теперь в правильных, систематических занятиях. Конечно, не все радует меня. Восстановление внутренних органов идет медленно. Или я не знаю специальных тренировочных упражнений, или, может быть, их вообще не существует. Но это уже не может повлиять на мое настроение. Пора отчаяния прошла, и я уже не сомневаюсь в лучшем будущем, которое зависит только от меня одного, только от моего сердца.

Начались разговоры о моей выписке, очень огорчившие меня. Ведь прежде я выбирался из болезни буквально микрошажками. ЦИТО же помог мне сделать заметный прыжок вперед. Условия для восстановления здесь прекрасные. А что ждет меня дома? Там я, естественно, опять откачусь назад. Поэтому надо пользоваться сейчас каждым часом,

каждой минутой, чтобы закрепить достигнутое. Стараюсь чаще бывать на свежем воздухе, где постоянно тренируюсь, загораю.

Ходьбу на костылях довел до 50 метров, что требует максимального напряжения мышц и нервов. Малейшее отвлечение от процесса ходьбы, малейшее расслабление, и ноги подламываются в коленях.

С каждым днем двигаюсь все увереннее. Иногда падаю, но путешествий своих не прекращаю. Чем больше буду ходить, тем быстрее будет идти выздоровление.

Но вот наступил и последний день моего пребывания в ЦИТО. Искупавшись на прощание в бассейне, я с помощью двух медсестер спустился с лестницы на своих ногах и сел в санитарную машину. Нет, я ехал еще не домой, а в Институт курортологии.

Не буду долго описывать дни, которые провел в этом институте. Они мало чем отличались от тех, что были в ЦИТО. Те же бесконечные тренировки, массаж, ходьба в манеже, попытки передвигаться с палочкой. Не верю чуду, произошедшему со мной, - ведь я хожу на своих ногах. Еще очень ненадежных, слабых, требующих помощи манежа, но передвигающихся самостоятельно, без тьюторов, только в специальной обуви.

Хожу вдоль гимнастической стенки, держась одной рукой за ее рейки, в другой - палочка. Хожу и лицом вперед, и спиной, и боком. А спустя несколько дней двинулся в путь (со страховкой) с двумя палочками. Мышцы мои растут, ноги крепнут.

Кончилось пребывание и в Институте курортологии - он закрывается на ремонт. За мной приехали на такси друзья. Я на костылях вышел из здания института и сел в такси. Едем в мою новую квартиру, которую я еще не видел. Второй этаж, две изолированные комнаты в только что выстроенном доме, со всеми удобствами.

Мечта моя исполнилась: в свою квартиру я войду на собственных ногах.

## Новая жизнь в новой квартире

*Кто ходит, тот живет,  
Кто сидит, тот болеет,  
Кто лежит, тот умирает.  
Восточная мудрость*

Мое новое жилье находилось в центре Москвы, недалеко от улицы Горького. В тот первый день мы поднялись на второй этаж на лифте, позже я отказался от него, спускался и поднимался для тренировки своими ногами.

Я очень хорошо представлял, что встречу за незнакомой мне пока дверью. Валя, Володина жена и Елена Николаевна, которые покупали мне мебель, а потом расставляли ее, подробно описали квартиру. Жить здесь мне предстоит не одному. Друзья, во главе с Володей, долго решали вопрос, как облегчить мой быт. Для этого кто-то должен находиться постоянно рядом.

К моему удивлению, желающих оказалось немало. И среди них несколько молодых женщин, которые готовы были разделить со мной свою судьбу. От женитьбы я сразу отказался: не хотел никому портить жизнь. Готова была поселиться ко мне и мой добрый друг Мария Николаевна. Мы подробно обсудили с ней этот вопрос и пришли к выводу, что с такой ежедневной нагрузкой ей не справиться.

А вот предложение Елены Николаевны, моей бывшей пациентки, я принял не задумываясь. Немолодая, но крепкая и энергичная женщина в отличие от Марии Николаевны уже не работает. Сейчас она с нетерпением ждала нас. Мы позвонили, и Елена Николаевна широко распахнула дверь.

- Добро пожаловать, Лёничка, в ваш дом!

Так началась моя новая жизнь. Вроде бы она мало отличалась от прежней - те же многочасовые тренировки, прогулки на свежем воздухе, чтение, работа над будущими статьями - и все-таки была другой. Потому что другим стал я. Из калеки, постоянно нуждающегося в помощи, я стал человеком, преодолевшим непреодолимое. Это очень важно - знать, что ты уже самостоятельный человек, что можешь сделать то, о чем другие только мечтают. Уверенность в своей силе, гордость (простите за нескромность) от того, что открылись в тебе огромные человеческие возможности, - все это дало мне крылья, на которых я теперь мог лететь и дальше к своей заветной цели.

По квартире я ходил с палочками, на улице - с помощью костылей. Прогулки на свежем воздухе были не только моей тренировкой. Это было и хорошее время для размышлений, воспоминаний. Мысли очень часто возвращались к тем тяжелым дням, что пережил я после катастрофы. Вспоминал приговор врачей: "Ходить вы никогда не будете - только лежать". Да, я очень досадил медицине, перечеркнув все ее прогнозы. Поэтому мне хотелось бы сказать всем тяжелым больным: больше верьте себе, своим силам. Судьба ваша в первую очередь будет зависеть от вашего характера и отношения к жизни.

Люди, попавшие в беду! Никогда не отчаивайтесь, не опускайте руки и не отказывайтесь от борьбы за свое здоровье и счастье. Пусть на это уйдет вся ваша жизнь, но проходить она будет в схватке с бедой, и болезнь в конце концов не выдержит - она обязательно отступит.



Вот если вы сдадитесь, если отчаянье одолеет вас, то недуг навалится на вас всей своей тяжестью, которая с каждым днем будет увеличиваться, и силы ваши начнут таять. И тогда болезнь схватит вас мертвой хваткой и пригвоздит навсегда к матрасу на обе лопатки.

Мне было приятно чувствовать свое возродившееся тело. Теперь я уже мог "играть" мышцами, так как каждую возродил, взлелеял, заново воспитал. Словом, вырастил буквально из ничего свою мускулатуру.

Гуляя ежедневно вокруг своего дома (а это полкилометра), я стал чувствовать себя так уверенно, что решил вместе с товарищем отправиться в кинотеатр "Ударник". Туда приехали на такси. А вот в самом здании с его бесконечными лестницами мне пришлось поработать. Сеанс выдержал с трудом, хотя и сидел в принесенном билетершей мягком кресле, а после возвращения домой не мог долго успокоиться и привести свой пульс в норму.

Но на следующий день повторил все сначала. Пора уже было активнее входить в жизнь, преодолевать барьер нерешительности, страх перед пространством и лестницами, любопытными взглядами окружающих.

За неделю я посмотрел четыре фильма в разных кинотеатрах и почувствовал, что одержал над собой новую победу - не только физическую, но и моральную. Ведь я так боялся посещения общественных мест. Мне казалось, что все взоры окружающих будут устремлены на меня, на мои костыли и под давлением этих взглядов я не смогу сделать ни одного шага. Это, пожалуй, главное препятствие, мешающее многим в моем положении снова обрести уверенность в себе. Поэтому надо уметь уговорить, убедить себя в том, что если на тебе задерживают взгляды, то не больше, чем на хрупкой вазе, оказавшейся вдруг у пешеходов на пути. Но вот они осторожно обошли препятствие и тут же забыли о тебе. Ужаснее, если они не заметят тебя и толкнут. Тогда крепко уцепись за свои костыли или за проходящего мужчину и постарайся изо всех сил удержаться на ногах.

Но больше всего я боялся пьяных, которым ничего не стоило опереться о меня, как о дерево. Увидев пьяного издали, я тут же сворачивал в сторону. Мое новое жилье имеет спартанский вид: в квартире только самое необходимое, так как мне нужно много свободной площади для тренировок и ходьбы. Одна из главных забот теперь - снижение веса. Я должен приучить себя мало есть. Обязательно надо сбросить 5-7 килограммов, при этом рацион должен быть разнообразным, с достаточным количеством фруктов, овощей, зелени.

Ем в основном два раза в день. Ужин легкий, иногда ограничиваюсь чаем, фруктами или соком из них. По-прежнему тренируюсь по несколько часов в день. В каждое занятие включаю упражнения для мышц спины и брюшного пресса, для плечевого пояса (с гантелями), для ног. На ночь - горячие ванны. В воде проделываю еще серию упражнений.

Тщательно слежу за кожей, каждый подозрительный прыщик прижигаю йодом. После занятий обтираюсь жестким полотенцем, намоченным в холодной воде.

Даже самый маленький успех приходится вырывать у недуга зубами. Трудно, ох как трудно это делать, но в этой борьбе я все чаще и чаще думаю уже не о себе: я не могу обмануть друзей, которые вложили в меня столько сил. Я обещал им свой день рождения встретить на твердых ногах с палочками (у меня для этого "в запасе еще четыре месяца), а новый год - танцевать, опираясь на их надежные плечи.

После долгого отсутствия появился Ефим, один из самых старых друзей (нас было трое: он, Володя и я). Когда Ефим узнал (довольно поздно по некоторым обстоятельствам) о моей беде, то никак не мог прийти ко мне сразу. Ему страшно было встретиться совсем с другим Ленкой.

Но вот и он пришел. Пристально вглядывается в мое лицо, напряженно следит за тем, как я двигаюсь по квартире, и вдруг крепко обнимает меня.

- Молодец, вырвался! Чем я могу быть полезным?

- Можешь, очень можешь, дорогой инженер. - Я протягиваю ему наброски чертежей.

Ефим быстро все соображает. И уже через несколько дней против моей постели установлено что-то вроде гимнастической перекладины. К ней прикреплены вместе с запрессованными шарикоподшипниками блоки, через которые проходит альпинистский канат.

Я надевал широкий монтажный пояс (похожий на ковбойский) и делал приседания. В это время гири-противовесы медленно поднимались. Но подняться самому из такого глубокого приседа без посторонней помощи я пока не могу. Суть упражнения в том, что, опускаясь, гири создают чувство невесомости и помогают постепенно, без перегрузок накачивать слабые мышцы ног.

Много упражнений делал я на этом уникальном снаряде: и для мышц живота, и для ног, и для плечевого пояса (позже получил на этот аппарат авторское свидетельство).

Моим отдыхом была работа над медицинскими статьями, чтение книг. В это время я особенно увлекался письмами Гейне. Сколько пережил поэт, будучи двадцать лет прикованным к постели... Я долгое время не мог оторваться от его писем и переключиться на что-то другое.

А друзья между тем продолжали оборудовать мое жилье тренажерами. Особенно пришелся по душе велосипед на станке, на котором я мог сколько угодно крутить педали, развивая стопы. Сделали мне специальные устойчивые палочки с увеличенной площадью опоры.

Чтобы научиться легко и быстро двигаться, надо было очень много ходить. Конечно, риск немалый - мышцы еще не достигли совершенства, координация движений, как говорится, не на высоте, и походка не отличается красотой, но без риска, без постоянной тренировки успеха мне не добиться.

5 декабря. Сегодня мне 36 лет. Собрались друзья, те, кто был со мной в трудные дни. Настроение у всех приподнятое - мы чувствуем себя бойцами, победившими в тяжелой схватке с очень сильным врагом. Я люблю всех этих людей, без которых мне бы не выстоять. И я говорю им об этом, и радуюсь, что они сегодня со мной. А друзья хвалят меня и произносят очень приятные тосты (пьем в основном фруктовую воду и сок) в мою честь. Я узнаю сегодня, что, в свою очередь, много дал им всем, что два года учил их мужеству, что у многих за это время даже характер изменился - стал сильнее...

Все вокруг нас в тот вечер пело и плясало, и в центре этого вихря танцевал, поддерживаемый крепкими руками друзей, счастливый хозяин дома. Я был очень горд тем, что не обманул их надежд и встречал Новый год так, как обещал.

Тогда же мы и условились: отныне каждый год собираться всем вместе в день моего рождения. Шло время, но ни разу за четверть века не нарушили мы своего решения: ежегодно декабрьским вечером приходят ко мне 25-30 самых дорогих людей для того, чтобы еще и еще раз отпраздновать не только мое первое, но и второе рождение - нашу общую победу.

## Я начинаю лечить

*Поставь над собой сто учителей – они окажутся бессильными, если ты не можешь сам заставлять себя и сам требовать от себя.*  
Василий Сухомлинский

С тех пор как я въехал в новую квартиру, жизнь моя течет спокойно и размеренно. Живу по строго установленному режиму, в котором главное место занимают тренировки не только тела, но и ума.

Как голодный с жадностью набрасывается на еду, так и я сейчас поглощаю в огромном количестве духовную пищу - очень много читаю, конспектирую то, что особенно привлекает внимание, размышляю над прочитанным.

Знакомлюсь с трудами философов разных эпох, жизнеописаниями великих людей, шедеврами мировой литературы. И чем больше читаю, тем больше убеждаюсь: как же мало я знаю.

Системы в чтении, к сожалению, нет, просто "глотаю все, что, по моему мнению, нужно знать каждому мало-мальски образованному человеку.

Теперь на моем столе Сократ соседствует с Монтенем, Гейне с Гамсуном, Платон с Франсом, Роден с Ремарком, Тен с Достоевским... В художественных произведениях мое внимание привлекают не сюжеты, а ход мыслей авторов, их умение раздумывать, строить фразы. В каждой книге я стремлюсь поймать те мысли, которые авторы не высказывают прямо, а порой лишь намекают на них, обозначают штрихами, давая читателям пищу для размышлений, раздумий. Словом, я пытаюсь докопаться до глубины мыслей великих людей.

Философы и психологи, знаменитые медики и писатели стали моими учителями. В их книгах я находил ответы на многие интересующие меня - и как человека, и как медика вопросы. Я не только набирался у них медицинских и общечеловеческих знаний, но и учился тому, как надо выражать мысли. Ведь я собирался передавать свои знания другим, а для этого необходимо уметь убедить больного, заставить его довериться, что моя система ему поможет, находить для каждого те слова, которые заставляют человека пересилить свое бездействие.

Радостные встречи с великими мыслителями прошлого перемежаются теперь у меня с неприятным общением с моими современниками - многочисленными московскими чиновниками. Дело в том, что мне надо решить одну непростую проблему: как прожить на крошечную пенсию по инвалидности. При всем своем желании не могу уложиться в эту сумму и постоянно залезаю в долги. Поэтому я и вынужден был обратиться в районный отдел социального обеспечения. Обратиться-то обратился, да что толку - дело с пересмотром пенсии тянется нудно и пока безрезультатно, и конца этому, очевидно, не будет.

Сегодня, в который уже раз, позвонил в собес Тимирязевского района, где раньше жил. Но недовольный женский голос зло оборвал меня, и на другом конце провода хлопнули трубкой. То же самое было вчера и месяц назад. Работников собеса раздражают подобные звонки: они не дают им спокойно трудиться на пользу стариков и инвалидов.

Позвонил в горсобес - реакция та же: меня "отфутболили" в райсобес по месту жительства. Набираю номер телефона собеса Фрунзенского района, отвечают, что заочно справок не дают, надо самому прийти. Объясняю, что я инвалид первой группы и ходить мне трудно. Рекомендуют прислать родных. Говорю, что их у меня нет. На это мне отвечают: "Тогда ничем помочь не можем".

Каждый такой разговор стоит много здоровья, и я не могу понять, как в таких учреждениях, призванных быть особенно гуманными, дозволено работать черствым людям. За три года болезни я встретил десятки добрых, сердечных людей, готовых помочь мне в беде. И теперь участие и помощь я встречаю всюду: на улице, в общественных местах, но только не в учреждениях, чья обязанность - помогать обездоленным, служить им. Чудеса да и только!

Чиновники этих учреждений кажутся мне порой близнецами-братьями (или сестрами). Одинаковая пренебрежительная (в лучшем случае сухая) манера говорить и вести себя с теми, кто нуждается в их помощи, делает лица этих людей так похожими друг на друга, что невольно вызывает мысль о кровном родстве. Ясно, что мы, инвалиды, им совершенно не нужны, более того - раздражаем их и чем меньше будем появляться в поле их зрения (и слуха), тем будет лучше (для них, конечно).

Невеселые мои размышления прервал звонок в дверь: на пороге незнакомый мужчина. Приглашаю войти. Посетитель оказался отцом девушки, сломавшей позвоночник. Кто-то рассказал ему обо мне, и вот после долгих поисков он, наконец, отыскал нужный адрес.

Выясняется, что травма его дочери похожа на мою. Доставить девушку ко мне он не может и просит приехать проконсультировать. Я обещал сделать это в ближайшее время.

В назначенный день за мной пришла машина и повезла в небольшой подмосковный город к моей пациентке Гале Смирновой.

Полтора часа в дороге, подъем пешком на пятый этаж, затем многочасовая консультация. В общей сложности десять часов без отдыха. Но ничего - выдержал.

...Вот и наступил день, когда я начал лечить других. День, о котором столько мечтал, к которому долго готовился. Только бы моя пациентка оказалась сильным человеком, иначе ничего не выйдет: никакой врач не поможет тому больному, который лишь пассивно воспринимает советы. Первое впечатление от Гали было малоутешительное: девушка настроена пессимистически. Правда, к концу нашей встречи она заметно повеселела. Кажется, мне удалось вдохнуть в нее надежду. Но надолго ли?

Январь стоит очень холодный, морозы доходят почти до тридцати градусов, но я все равно каждый день бываю на улице. Здесь у меня уже есть определенный маршрут, и я успел многим примелькаться. Ко мне подходят незнакомые люди, участливо интересуются, что со мной случилось, предлагают свою помощь. А одна старушка пригласила даже пожить у нее летом на даче. Все это поднимает настроение, радуется, что на свете есть много добрых людей.

Мне теперь никак нельзя терять набранную форму, ведь я должен быть убедительным примером для своих пациентов, поэтому и гуляю в любой мороз и тренируюсь с полной отдачей сил.

В конце января снова приехал за мной отец Галя. Мороз 30 градусов, но я не отказался от поездки - надо поднимать пациентку. Как там она? В последнюю встречу девушка не порадовала меня: все-таки Галя не верит в успех, считает, что так и останется лежачей больной. К однообразным упражнениям у нее уже отвращение, хандрит, пропускает тренировки. Но когда я сказал ей, что за все время болезни пропустил занятия только два раза - в первый день после травмы и когда у меня была температура 40 градусов (при 39 градусах тренировок не прекращал, лишь снижал нагрузки), глаза девушки широко раскрылись от удивления и, пожалуй, восторга.

Какой я найду ее на этот раз? Спрашиваю у отца о дочери. Говорит, что стала активнее. Посмотрим, посмотрим...

Галя встречает меня с улыбкой. Это уже хорошо. Стала показывать, чего успела добиться. Молодец, хвалю я ее, отмечая явные сдвиги в лучшую сторону. Глаза у Галя сияют, и я радуюсь, наверное, не меньше ее.

Так, шаг за шагом, поднимал я свою первую пациентку на ноги. И поднял! В последнюю нашу встречу она уже передвигалась на костылях (а ведь ей врачи сказали, что будет все время лежать).

Галя Смирнова закончила институт, вышла замуж, родила дочь. Нашла себя (весьма даже успешно) и как специалист. Счастливого жизненного пути тебе, моя первая пациентка!

Каким-то образом обо мне узнали журналисты. Звонят, приходят, часами расспрашивают, но пока еще никаких публикаций нет. И слава Богу! Буду рад, если журналисты обо мне забудут.

Нет, не забыли. Именно сегодня, в мой черный день, 17 февраля, в "Московской правде" появился очерк. Автор его Ирина Краснопольская позвонила и предупредила, чтобы был готов к многочисленным звонкам, потоку писем и приходу посетителей. Что-то преувеличивает уважаемый журналист: откуда взялся всему этому? Ну, будет несколько звонков, может быть, от силы десятков писем, да и то вряд ли. Это не страшно, справлюсь.

Но я не оценил журналистского опыта Ирины Краснопольской: звонки начались в тот же день. А к вечеру пришел первый посетитель - Михаил Горшков. Ему 39 лет. Травму, как и я, получил три года назад, но пострадал значительно меньше. А передвигается хуже меня: ходит с костылями, в одном таторе и очень некрасиво.

Первое, что порекомендовал Михаилу, - это снять татор и начинать восстанавливать мышцы ноги. Татор для ноги - что корсет для туловища: мышцы под ними дрябнут.

Для наглядности рассказал посетителю, какими недугами страдали прежде красавицы, носившие корсеты. От постоянной бездеятельности мышцы спины были у них растренированы. Отсюда - болезни позвоночника, боли в спине. В связи с нарушением кровообращения (все ведь зажато-пережато корсетом) атрофировались и мышцы живота. Поэтому страдали органы брюшного пресса и малого таза.

Не то что корсет, даже тугая резинка трусов оставляет на печени, почках, селезенке странгуляционные полосы (те же, что и у повешенных на шее), появляющиеся в результате постоянного сдавливания одного и того же места, отчего нарушаются нормальное кровообращение, обменные процессы и питание органов, возникают их заболевания.

Убедил Михаила: он расстался с тьютором, и мышцы ноги стали постепенно восстанавливаться.

Второе, что я посоветовал пациенту, - немедленно начать худеть. Чем меньше вес спинального больного, тем меньше нагрузка на травмированный позвоночник и слабые мышцы, тем легче ему передвигаться.

Третий совет - заменить костыли "канадскими палочками" (с подлокотниками). Костыли - это крайняя необходимость, у Михаила ее уже нет. А вред от костылей немалый: от них ухудшается кровообращение рук (под мышками пережимаются нервно-сосудистые пучки), и может наступить их паралич.

Михаил Горшков, как вскоре выяснилось, принадлежал к числу тех пациентов, о которых я мечтал и с которыми в дальнейшем очень любил работать. Он все понял, все учел и проявил максимум настойчивости и терпения в тренировках. Обрадованный помощью, его организм тут же откликнулся на нее и весело, пошел навстречу усилиям Михаила. Он похудел, жировые отложения исчезли, а вместо них появились мышцы. Ходил Горшков теперь с канадскими палочками и заметно исправил походку.

А я все повышал и повышал свои требования к пациенту. Особенно добивался того, чтобы Михаил развивал гибкость позвоночника, потому что это показатель высоты межпозвоночных дисков. Чем они выше, тем больше шансов избежать радикулита, ущемления межпозвоночных нервов. Более того, с развитием гибкости мы сохраняем, несмотря на возраст, свой рост и даже увеличиваем его. А последнее волнует, как известно, и многих здоровых молодых людей. Невысокий рост становится иногда для человека трагедией. Между тем его можно увеличить в любом возрасте.

Чтобы не быть голословным, сошлюсь на собственный пример. До травмы мой рост был 173 см. После травмы, когда "полетели" четыре позвонка, он уменьшился до 168 см. А в результате тренировок я развил такую гибкость (тут со мной и сейчас не сравнится даже молодой парень), так растянул свой позвоночник, что "вырос" на семь сантиметров. И сейчас мой рост 175.

Гибкий позвоночник - прекрасная профилактика таких его заболеваний, как радикулит, болезнь Бехтерева, остеохондроз. Позже, во второй части книги, я познакомлю читателя со своим комплексом упражнений для развития гибкости, а следовательно, и для увеличения роста.

Чтобы закончить рассказ о первом пациенте, "подаренном" мне журналистами, скажу, что я до тех пор помогал его восстановлению, пока это требовалось. Когда же нужда во мне исчезла, наша связь прервалась.

Одновременно с Михаилом Горшковым, буквально на следующий день после публикации в "Московской правде", появились у меня и другие пациенты. Теперь телефон в квартире не умолкал, дверь, как говорится, не закрывалась: родные доставляли больных на носилках, в инвалидных колясках, а то и просто приносили на руках. Поток писем, которые приходилось читать до глубокой ночи.

Я был поражен количеством спинальных больных в Москве и Московской области и тем, как мало им помогает медицина. Впрочем, о медицинской "помощи" мне было уже достаточно известно, но я все еще надеялся, что случай со мной, может быть, нетипичен, и

другим больным везет больше. Но, наблюдая за больными, прибывшими ко мне, я понял: лечить спинальников у нас не умеют. И это окончательно подтвердило правоту моего решения - остаться жить, восстановить себя, помогать другим.

Однако очень скоро мне стало ясно, что знаний у меня недостаточно для помощи всем, кто ко мне обращался: слишком много было вариантов моей болезни. И тогда, отодвинув в сторону книги философов и поэтов, взялся за медицинскую литературу.

Она поведала мне о том, что "выкрутиться", уйти от смерти спинальник с помощью врачей может - операции на позвоночнике наши хирурги выполняют с неплохими результатами. Но операция - лишь полдела на пути к восстановлению. После нее больного ждут новые многочисленные испытания - вторичные осложнения. Поэтому такие больные остаются, как правило, прикованными к постели и живут недолго.

В общем, причин для размышлений после встречи с пациентами и более глубокого изучения специальной литературы было много. Искал ответы на возникшие вопросы не только в медицинских книгах, но и в своих дневниках. Стал обрабатывать их, выделяя сугубо медицинскую сторону; на основе многолетних наблюдений за своей болезнью составил методику лечения. Теперь, размножив ее с помощью машинки, я мог вручать каждому обратившемуся за помощью.

В те дни у меня не было буквально ни одной свободной минуты. Работал с раннего утра до поздней ночи: прием больных, чтение многочисленной почты, консультации по телефону, ответы на письма. А еще надо было ежедневно несколько часов отдавать тренировкам. Я задыхался от нехватки времени, а больные все прибывали и прибывали.

На первых порах это приводило меня в восторг, радовало, что так нужен людям и могу многим помочь. Между тем силы мои от такой непомерной нагрузки начали постепенно таять, состояние ухудшилось, катастрофически не хватало средств на жизнь, ибо львиная доля жалкой пенсии уходила на покупку конвертов, бумаги и марок. Вознаграждения за лечение я не брал - помогал всем бесплатно, а зарабатывать деньги путем публикаций статей не было времени.

Наблюдая за моим полуголодным существованием, Володя наконец не выдержал и стал ежедневно привозить или посылать со своим сыном мне обед ("чтобы "популярный" доктор не умер с голоду").

На некоторое время положение спасла продажа мотоцикла. Тут я повеселел и не только стал сам жить безбедно, но и даже понемногу помогал некоторым своим пациентам. Дело в том, что, занимаясь лечением парализованных больных, я столкнулся с такой устрашающей бедностью, по сравнению с которой мое существование было вполне терпимым.

Нередко мои пациенты были одинокими людьми, брошенными даже близкими родственниками, с ничтожной пенсией и по существу просто голодали. Так что иногда приходилось делиться с ними и едой, а когда появились деньги, - оказывать небольшую материальную помощь.

Постепенно моя радость от появления многочисленных пациентов стала сменяться тревогой. Потом меня охватил ужас: да разве я один в состоянии справиться с такой



огромной армией больных?! Теперь мне уже казалось, что почти все москвичи и жители Московской области страдают от травмы позвоночника.

Расстраивало не только обилие спинальных больных, но и то, что большинство из них ждали от меня чуда. Сейчас такого же чуда больные ждут от психотерапевтов и экстрасенсов. Я с глубоким уважением отношусь и к тем и к другим, ибо они действительно помогают. Но... уповая на эту помощь (и понятно почему, ведь наша медицина очень часто бывает бессильна), больные, как и при традиционном лечении, снимают с себя всякую обязанность перед своим организмом. Пассивно принимая помощь, сами ничего (или почти ничего) не делают для излечения.

Они не понимают или не знают, что те же экстрасенсы лишь дают необходимый толчок организму на пути к выздоровлению, лишь временно облегчают его состояние, выравнивая энергетическое поле больного и тем самым избавляя его от недуга. И тут-то человек должен браться за себя сам: достаточно физически нагружать свой организм, закалять его, правильно питаться. Словом, становиться самому для себя доктором.

К сожалению, так бывает крайне редко. Поэтому, несмотря на замечательную помощь экстрасенса, болезнь через некоторое время снова возвращается.

Так вот, большинство больных ждало от меня мгновенного чуда. Его, естественно, не было - вместо быстрого исцеления я предлагал пациентам тяжкий, многолетний труд. Вялые, пассивные люди быстро отступали, предпочитая медленно умирать, чем каторжно трудиться, постоянно преодолевая свое нежелание делать это.

Правда, я пытался помогать и таким пациентам, уговаривая их набраться терпения. Но потом понял (к сожалению, не сразу), что это мне не под силу: я просто не выдержу напряжения (адский труд - лечить тех, кто не хочет лечиться) и погибну сам. Ведь энергии на таких больных уходило во много раз больше, чем на тех, кто устремлялся мне навстречу и помогал исцелению своей активностью.

От обилия больных, от напрасных трат энергии я буквально валился с ног, ведь времени на собственное восстановление у меня теперь совсем не оставалось. И когда я понял, что больше не выдержу такой жизни, то решил бежать. Куда? Сам пока не знал этого. Куда угодно, только побыстрее вырваться из этого ада.

И тут, как всегда у меня бывает в критические моменты жизни, судьба улыбнулась мне: неожиданно появилась путевка в Кемери, в спинальный санаторий. Об этом можно было только мечтать, ведь в Риге живет мой брат Иван. Он встретит меня на вокзале, и без лишних хлопот я доберусь до места, а заодно и повидаясь с родными.

Быстро собрался и в путь, а вслед мне летели мольбы и настоящие вопли: "Доктор, не задерживайтесь, быстрее возвращайтесь, как мы без вас будем!..."

В санатории мне дали отдельную комнату. Наступила блаженная жизнь. Утро, как всегда, начинал с гимнастики, холодных обтираний. После завтрака - прогулки в любую погоду (часто шел мокрый снег, было холодно, скользко). После обеда - работа над методикой, которую продолжал усовершенствовать, взяв и то, что предлагали спинальным больным здесь, в санатории.

Освоил спортзал, где тренировался по несколько часов в полном одиночестве, ибо, кроме меня, никто из больных здесь не появлялся. А ведь среди них были не только лежачие, но

и такие, кто мог передвигаться. Я встречал их в парке каждый день. Тепло одетые, они осторожно бродили по скользким дорожкам. При встрече со мной, быстро шагавшим по аллее без пальто и головного убора, удивленно вскидывали на меня глаза, в которых я видел осуждение своему легкомысленному поведению ("и одеваться легко нельзя, - говорил их взгляд, - и ходить так быстро не стоит").

Когда я начинал заниматься на брусьях, расположенных тут же в парке, ходячие больные и те, которые передвигались в колясках, окружали меня и наблюдали за тренировками. Порой некоторые тоже начинали заниматься, пытаясь подражать мне, но терпения их хватало ненадолго - через два-три дня они остывали и снова превращались в пассивных зрителей.

А вот методисты санатория всерьез заинтересовались моей системой. Попросили у меня методику, чертежи конструкции, манежа и приспособлений для тренировок. Обратили внимание даже на мою обувь - обыкновенные кеды, но с жестким задником для фиксации пятки, чтобы стопы не отвисали.

Уезжая из Москвы, я оставил адрес санатория своим наиболее перспективным больным и сказал, чтобы в случае острой необходимости они писали мне. Такая потребность у некоторых вскоре возникла, и в санаторий стали поступать письма. С каждым днем их приходило все больше. А потом из Риги начали, приезжать на консультацию близкие спинальных больных (я так и не выяснил, откуда эти-то узнали о моем пребывании в Кемери).

Теперь мое лечение в санатории перемежалось с консультациями рижских спинальников. Но их было немного, и я имел даже время на отдых, не говоря уж о тренировках, которым уделял несколько часов в день.

Врачи здесь были очень внимательные, думающие. С интересом и весьма одобрительно они отнеслись к моей методике. Медперсонал работал четко и квалифицированно. Так что пребывание в санатории доставляло мне только радость. А тут еще вдруг неожиданный подарок судьбы - увлекся очень симпатичной, милой медсестрой. Рая тоже не осталась ко мне равнодушной, и мы с удовольствием проводили время в обществе друг друга: гуляли по аллеям парка, ходили в кино и подолгу беседовали.

Никому, кроме Раи, не рассказывал я историю своей травмы и становления на ноги. Она тут же оценила мой "подвиг" и как медик дала соответствующую оценку.

Как-то после завтрака Рая протянула мне журнал:

- Смотри, о тебе написали в "Смене"!

Я раскрыл журнал и увидел огромный очерк Марка Баринова: "Эксперимент доктора Красова". Стал читать. Рассказ журналиста время от времени прерывался моими дневниковыми записями. Тут же были и фотографии: две во время тренировок, а одна - огромный поясной портрет чуть ли не на всю полосу.

В заключение очерка было дано послесловие "от редакции", в котором специалист из Института нейрохирургии имени Бурденко, ныне доктор медицинских наук, профессор Владимир Львович Найдин, сказал следующее: "Я бы никогда не поверил, что у Красова было такое сложное повреждение спинного мозга, если бы об этом не свидетельствовали документы. Эксперимент Красова представляет собой несомненную ценность для науки.

Результаты, полученные больным-экспериментатором, неоценимы, и следует как можно быстрее дать возможность Леониду Ильичу поделиться своими выводами со специалистами. Дневники Красова должны быть обработаны и изданы - они также представляют большую ценность. Для дальнейшей разработки методики Красова следовало бы организовать стационар на пять-шесть коек, где он бы вел группу больных. И, наконец, мужественный экспериментатор должен немедленно засесть за научную диссертацию.

К этому мнению необходимо добавить, что вряд ли можно считать нормальным такое положение, когда для продолжения своих наблюдений Красов фактически вынужден заниматься самодеятельностью: посылать копии своих дневниковых записей больным, ездить по всему городу и консультировать пациентов, читать лекции случайной аудитории. К тому же, ведя подлинную научную работу, он живет на инвалидную пенсию. Дело, которым он занимается, не его личное, а государственное.

Мы не сомневаемся, что Министерство здравоохранения СССР и Академия медицинских наук обратят на эксперимент доктора Красова должное внимание".

...Хорошие слова, благие начинания, но осуществиться им, за малым исключением, так и не удалось. Тогда мне надо было выбирать одно из двух: или бросить своих пациентов и начать "пробивать" эксперимент - ведь для этого требовалось много свободного времени и богатырское здоровье, а у меня, как известно, не было ни того, ни другого; или махнуть рукой на официальную поддержку руководящих медицинских организаций и заниматься непосредственной помощью спинальным больным. Я выбрал второе, так как жизненный опыт подсказывал, что толстую стену равнодушия, возведенную чиновниками от медицины, мне с моими силами не пробить. Время показало, что я был прав, приняв такое решение, о чем расскажу позже.

А пока я лечусь и отдыхаю, помогаю советами другим больным. Дело в том, что очерк в "Смене" прочитали многие в нашей санатории. Поэтому теперь у двери моей комнаты постоянно "дежурило" несколько инвалидных колясок. Приходилось вести "прием" больных. Но для меня, уже испытавшего настоящее нашествие спинальников, это теперь казалось лишь "службишкой, а не службой".

И не подозревал я тогда, что вскоре жизнь моя в санатории станет просто невыносимой. Но прежде чем рассказать об этом, вернусь сначала к одному событию, происшедшему со мной в Москве года два назад. А случилось то, что я стал не только "героем" журналистских выступлений, но и главным действующим лицом пьесы. Ее написал драматург Давид Медведенко, назвав пьесу "Канат альпинистов".

Поскольку времени уже прошло немало и Драматург не напоминал о себе, я забыл и о нем, и о пьесе. Но вот однажды захожу в комнату и по радио слышу свою фамилию. Следом вбегает Рая и с порога почти кричит:

- Леня, о тебе пьесу по радио передают!

Мы замерли с ней у приемника и стали слушать. Рая, как говорится, затаив дыхание, я - с интересом, ловя время от времени себя на том, что воспринимаю радиопостановку как повествование о каком-то постороннем для меня человеке. Поступки его в чрезвычайной ситуации, умение владеть собой порой очень импонировали мне, и даже иногда хотелось воскликнуть: "Молодец, парень, хорошо держишься!" Но я вовремя мысленно одергивал себя, напоминая тем самым, что поступать так просто нескромно.

Оказалось, что пьесу слушали не только мы с Раей, но и в других комнатах санатория. И уже к вечеру это событие обсуждалось буквально всеми, а результаты обсуждения сказались немедленно. Теперь у двери моей комнаты собиралось уже очень много больных: кто в колясках, кто с костылями, кто с палочками. Все жаждали консультации, конкретных советов, и с каждым днем желающих получить их становилось все больше. Больные уже не шли на прием к своим лечащим врачам, а хотели получать помощь только от меня.

Я приходил в отчаяние: не мог я помогать всем этим людям, не нарушая врачебной этики, и в то же время был не в состоянии отказывать в советах тем, кто в них нуждался. И я снова решил бежать, хотя до окончания срока пребывания в санатории оставалось две недели.

Из Риги приехал брат и увез меня к себе. Я прожил у него, наверное, с месяц, а потом, уже в мае, мы с другим моим братом - Петром отправились в Москву.

На звонок открыла дверь Елена Николаевна, которая с той поры, как я въехал сюда, так и жила со мной. Она очень обрадовалась моему возвращению, обозвала бродягой, забывшим свой дом.

Как и положено после долгого отсутствия, стал обходить свои "хоромы". Открыл дверь в маленькую комнату, где была моя конструкция затем большую и замер: посередине ее стояли три огромных бумажных мешка.

- Что это? - спросил я у Елены Николаевны.

- Письма, - коротко ответила она.

Меня даже жаром обдало: такого количества писем я никогда не предполагал получить. Первой мыслью было: сколько же у нас в стране спинальных больных! И второе: когда же я все это прочитаю?

Ну что ж, держись, Красов, ведь ради этих людей ты и остался жить. Исцелился сам - помогай другим.

## Часть вторая. ПОМОГИ ДРУГИМ

### Мешки, полные слез

*Долг платежом красен.  
Русская пословица*

Пока я находился в ванной, Петр не удержался и открыл мешки. Вернувшись в комнату, я увидел такую картину: пол усыпан письмами, а брат лежит среди них на животе и весь погрузился в чтение. Несколько раз пришлось его окликнуть, прежде чем он меня услышал. Но вот Петр поднял голову, и я не узнал своего брата - это было лицо совсем другого человека.

- Леня, сколько же здесь трагедий, - произнес он каким-то чужим голосом. - Это же целое море слез. Как же ты его высушишь?

Яснее ясного было, что не только высушить эти слезы, но даже прочесть все письма мне одному не под силу. Присев рядом с Петром, печально смотрел я на человеческое горе, обильно расплескавшееся перед нами.

Стал вскрывать конверт за конвертом, и сердце все больше и больше сжималось от жалости: в каждом письме крик о помощи. Написанные порой неразборчивыми каракулями (уже одно это говорило о тяжелом состоянии человека), они рассказывали о физических и душевных страданиях, унижении и заброшенности больных людей, их безнадежном существовании. Иногда это были целые исповеди, от чтения которых становилось по-настоящему страшно. Попадались даже дневники, но их откладывал в сторону для более тщательного изучения.

Из некоторых конвертов выпадали фотографии, выписки из истории болезни, рубли, трешки. Тяжелобольные люди, порой брошенные даже близкими, выплескивали на страницы своих писем годами накопившуюся боль. Многие из этих страдальцев, "облученные" своей бедой, уже не жили, а доживали отведенные им болезнью годы, не рассчитывая ни на что хорошее.

Публикации обо мне вселили в них какую-то надежду, за которую, как за соломинку, ухватились сразу десятки тысяч рук. Только расчет на чудо заставил этих людей обратиться за помощью. Но я, читая плачущие листочки, хорошо знал: извне чуда не будет, оно в нас самих и зависит от желания и воли человека. Тяжкий, упорный труд на долгие времена - только это мог я предложить своим будущим пациентам.

Все ли способны на такой труд? К сожалению, нет. Но мой долг - поддержать и самых слабых, вселить в них надежду, а там, глядишь, и окрепнут духом. Ну, а сильные смогут добиться многого. Пришла пора, Красов, отдавать долги: люди помогли тебе встать на ноги, теперь ты будешь помогать другим. Ведь ты поклялся себе в этом. Но как же много оказалось больных и в каком беспомощном состоянии они находятся!

Так размышлял я, читая письмо за письмом, не в силах расстаться с лежащими вокруг меня конвертами.

"Мне сорок пять лет, и восемнадцать из них я стационарно нахожусь в туберкулезном санатории: полный паралич ног и туловища, - писала Ульяна Лаврентьевна Заезжай с Украины. - Лечению уже не подлежу. Ну и ладно, я смирилась со своей участью. А вот

любимой подруге моей надо помочь. У нее тоже был паралич, но теперь он немного отступил, и сейчас ей крайне необходим Ваш совет и помощь. Вышлите ей какое-нибудь приспособление для разработки ног. Видите ли, этот санаторий для таких дел не приспособлен. Здесь нет даже канализации, отапливается он вручную торфом и углем. Но мы ничего не имеем против этого, так, значит, оно пока еще и должно быть.

И еще у нас большая нужда в манежике. Может быть, вышлете его или хоть дадите эскиз, как сделать нужный манеж".

"Уважаемый товарищ Красов! К вам обращаются комсомольцы школы города Кандалакши. Вот уже два года мы помогаем в учении Светлову Александру. Ему сейчас 22 года. Несчастье случилось с ним в 6-м классе. Мы очень хотим помочь ему и надеемся на вас. Пожалуйста, сделайте все возможное для него".

"Прочитав статью в журнале "Смена", с дрожью в руках сел за письмо к вам. Спасите моего 16-летнего сына Сережу, который лежит сейчас парализованный в санатории, - молил несчастный отец мальчика Виктор Лещук. - У сына перелом шейного позвонка. Срок путевки уже на исходе, а сдвигов почти никаких.

Дорогой Леня, помогите, не дайте молодому парню остаться прикованным к постели на всю жизнь. Я сам по профессии прокатчик горячего металла, хороший специалист, а что делать на дому с больным, не знаю. Не наломать бы дров".

Несколько часов читали мы с Петром мою почту и, совершенно обессиленные, разбрелись по своим углам. Ночью я проснулся, разбуженный, как показалось, стонами, доносившимися из мешков, и больше уже не смог уснуть. На следующую ночь повторилось то же самое. И тогда попросил Петра вынести мешки из комнаты.

Теперь целыми днями мы с братом сортировали почту. В одну сторону складывали письма больных с переломом разных отделов позвоночника. В другую - тех, кто пострадал от родовой травмы и осложнений после инфекционных заболеваний. Много было жертв гриппа, который очень любит поражать нервную систему. В результате - радикулит, миозит, неврит и даже миелит (воспаление спинного мозга).

В первую очередь надо было помогать людям со свежими травмами, особенно тем, кто совершенно беспомощен, кто покинут всеми.

Читая письма, видел, что у большинства людей положение намного легче, чем у меня, а успехов почти никаких. Поэтому не раз вспоминал добрым словом своих друзей-спасителей. Правильно мы поступили тогда, начав бороться с первого же дня после травмы и выбрав путь, не соответствующий принятому стереотипу мышления. Путь очень трудный, но единственно верный. Мы бросили вызов традиционной медицине - и победили.

На что же я надеюсь сейчас, взваливая на себя столь тяжкий крест? Донесу ли его? Был момент, когда я дрогнул. Только момент. Потому что тут же вспомнил о данном себе слове - посвятить оставшуюся жизнь людям, попавшим в беду.

Для укрепления духа освежил в памяти "Клятву Гиппократов". Крупными буквами написал ее на большом листе бумаги и повесил рядом со своим "Режимом дня". Словно набат, звали в бой слова великого грека, в бой за здоровье многих и многих тяжелобольных людей.

Что же писал я своим заочным пациентам? А вот что. Раз медицина оказалась беспомощной, раз врачи не в состоянии помочь вам, значит, надо самим взяться за дело, самим заняться своим здоровьем. Словом, помоги себе сам. А для этого прежде всего следует не быть пассивным - не ждать милости от судьбы. Сделать свою жизнь целесообразной и упорядоченной с помощью постоянной работы над собой. Ваша жизнь теперь, - убеждал я своих корреспондентов, - это точный расчет, смелость, изобретательность, это повседневное мужество, постоянная борьба за здоровье и жизнь.

Я рекомендовал больным научиться с пониманием и добром относиться к своему организму: правильно питаться, тщательно соблюдать гигиену и профилактику заболеваний (самоmassage, закаливание, ежедневная гимнастика, воздержание от пищи хотя бы сутки в неделю).

Стань сильным! - убеждал я каждого своего невидимого адресата. - И помни всегда, что смерть в первую очередь подбирает слабых и надломленных.

Я писал о том, что выстрадал сам, в чем был глубоко уверен и что проверил на собственной горькой практике.

Вскоре понял, что нам с Петром не одолеть всю эту почту. Видя наши унылые лица, Эдда предложила свою помощь. Однако и ее поддержки оказалось мало. Нужны были еще помощники, иначе большинство ответов придет к больным лишь через многие-многие месяцы, а то и годы.

Как нередко уже было в моей жизни, в самый трудный момент я получил неожиданный подарок судьбы. На этот раз она послала мне Зину Анциферову.

Прочтя очерк в "Смене", молодая лаборантка увидела между строк то, на что многие не обратили внимания: "герой-победитель" сам нуждается в помощи.

Купив огромный букет цветов, Зина вместе с подругой поехала ко мне. Дома она меня в тот раз не застала, но зато увидела горы писем, которые ей показала Елена Николаевна, и поняла, что приехала не зря. Так я обрел еще одну помощницу.

Но Зина не рассчитала своих сил. Молодая, красивая, любимая дочка в благополучной семье, она даже не подозревала, что на свете есть столько горя. Письма лишили девушку покоя, заставили так страдать, что я стал сомневаться, хватит ли у нее душевных сил и терпения врачевать чужие беды.

Не только в помощь больным, но и для поддержки Зины дал ей свои дневники. Читая их, она черпала оттуда и советы больным, и находила подмогу себе.

Некоторые корреспонденты не просили медицинских советов, видимо, уже не верили в выздоровление или не надеялись на свои силы в борьбе с недугом. Их волновало другое: как найти свое место в жизни, как научить себя не реагировать на человеческое равнодушие, жестокость, злость. Среди этих людей были не только спинальники.

Двадцатилетнюю хромоножку бросил муж. "Научите, как жить? Помогите советом, - молила Валя. - Я так одинока".

Отвечая Вале, Зина рассказала ей о моей пациентке, аспирантке МГУ. После несчастья (травма позвоночника) она не только не стала одинокой, но была постоянно окружена друзьями. Поклонников хоть отбавляй, и не они, а она придирчиво выбирала себе спутника жизни. Ум, обаяние, веселый нрав, острый язычок и загадочный характер этой девушки заставляли забывать о ее недуге и буквально сводили парней с ума.

"Стань интересным другом, говорит Красов, - писала Зина Валентине, - и тогда возле тебя всегда будут люди. Не сосредотачивайся только на своей беде, а живи полной жизнью и сумей заставить окружающих забыть о твоём физическом недостатке".

И Зина, и другие мои помощники выписывали из дневников целые куски. Знакомили больных с тем, как я шаг за шагом поднимал себя, какие упражнения делал, какими приспособлениями пользовался.

Эти "выжимки" из дневников постепенно превращались в методику, которую мы размножали и рассылали нашим пациентам. А они уже, в свою очередь, передавали ее другим. Еще очень примитивная, несовершенная (но ведь другого ничего не было), она тем не менее делала свое дело - помогала наиболее настойчивым.

А однажды отправились мы с Зиной к человеку, судя по всему, здоровому. Но мне необходимо было его навестить.

В Кемери вскоре после радиоспектакля я получил бандероль. Раскрыл - ноты. На титульном листе было выведено каллиграфическим почерком: "Рондо соль-минор для фортепиано". В верхнем правом углу - "Доктору Красову Леониду Ильичу в знак искреннего восхищения перед его мужеством и глубокой человечностью его друзей посвящаю. Юрий Шерстнев". В коротеньком письме незнакомый человек писал, что, прослушав радиоспектакль, он был потрясен и под впечатлением написал музыку.

Дверь нам открыл невысокий худощавый человек с седеющими волосами и щеточкой усов. Он был очень обрадован гостям, и вскоре мы с ним уже говорили, словно старые добрые знакомые.

В его небольшом жилище холостяка главное место занимала старинная фисгармония - удивительный инструмент, напоминающий орган.

Юрий Алексеевич сел к инструменту, и комнату залили веселые звуки - это мчалась электричка к заснеженной Фирсановке, в которой сидели мы, молодые беспечные лыжники. Так начиналось рондо. Языком музыки рассказывал композитор всю мою историю, и мы с Зиной слушали ее, как замороженные.

...Отряд моих помощников все увеличивался. Появился Олег Горбачев - химик по образованию, историк по призванию. Человек глубоко верующий, добрый, с трезвым умом. Отложив в сторону большую стопку конвертов, он решительно сказал нам, что на этих больных не будем сейчас тратить время. Потом мы, конечно, им ответим, но все равно толку от этого будет мало: по письмам видно, что это люди слабые духом и не смогут стать борцами.

Я был согласен с Олегом: уже успел убедиться, что безволие - плохой союзник больного. И все-таки очень долго продолжал делать бесполезную работу, стараясь помогать всем подряд. Ни к чему хорошему это не привело - только зря терял время и силы. Ясно было, что их надо отдавать тем, кто полон желаний встать на ноги, но не знает, как это сделать.



Однако очень трудно было идти на поводу разума. И у Зины это тоже не получалось, - девушка надеялась, что растормошить можно каждого. Но со временем и она вынуждена была признать, что Олег прав.

Одна из пациенток предложила перепечатать дневники, так как в рукописном виде моим помощникам трудно было с ними работать - ребята не всегда разбирали почерк. Сделав доброе дело, пациентка оставила один экземпляр у себя. И начали дневники гулять по свету.

Они "переезжали" из города в город, из республики в республику. Там их, в свою очередь, тоже перепечатывали, и спинальники пользовались ими как методическим пособием. Я узнал об этом из писем больных, которые сообщали мне, что читали дневники и, выполняя ежедневно то, что было в них изложено, встали на ноги и сейчас уже передвигаются самостоятельно в манеже по комнате.

В одном из писем прочел: "Не обижайтесь, Леонид Ильич, но какое счастье, что с вами такое случилось! У нас, спинальников, есть теперь к кому обратиться за помощью". Какая уж тут обида! Больно было за всех этих страдальцев, горько за нашу медицину. Ведь почти всех, получивших травму позвоночника, ждало только одно - операция. Это еще одна дополнительная травма. А дальше врачи не знают, что делать. В итоге - многочисленные тяжелые осложнения: обширные пролежни, атрофия мышц и контрактуры сухожилий, анкилозы суставов, циститы, пиелонефриты и т.д. и т.п.

После некоторого подлечивания этих, недугов больного выписывают домой на руки растерявшихся родственников, не умеющих ухаживать за парализованным, не ведающих, как ему помочь.

Только немногие, творчески мыслящие, ищут и находят средства и пути к спасению.

Отец одного больного писал, что собрал бросовую злаковую шелуху и сделал из нее матрац для сына. Такое ложе очень удобно для травмированного тела: перемещаясь, шелуха повторяет его формы, и больной не испытывает мук, доставляемых обычным матрацем, который со временем сбивается, становится жестким, грубым и опасным (способствует появлению пролежней).

Другой пациент сообщал, что под те места, где особенно часто появляются пролежни (локти, пятки, крестец), подкладывает мешочки со скользким льняным семенем, что является хорошей профилактикой.

Как все просто, думал я, читая такие письма. И если бы нашлись предприимчивые люди, то какой хороший бизнес могли бы они сделать даже на том, что выбрасывается и сжигается, загрязняя нашу среду обитания. И сами бы доход имели, и государство. А уж о пользе для лежачих больных и говорить нечего.

Спустя несколько месяцев некоторые письма стали приобретать иной характер: они сообщали о том, что пациенты мои уже зашевелились. Кто лежал, тот сел; кто сидел - встал на ноги, дошел с помощью манежа до окна. Конечно, это были наиболее упорные, смелые, решительные, энергичные люди, поверившие в себя, в меня, в силу физических упражнений.

В доказательство своих успехов больные присылали фотографии (сколько их сейчас у меня!). Теперь я знал многих в лицо и, отправляя письмо, уже представлял себе, как выглядит мой собеседник, как он тренируется, ибо видел на снимках свои конструкции. И радовался, что комнаты моих подопечных постепенно превращаются в спортивные залы.

Те больные, которые добились наибольших успехов, начали приглашать меня к себе. Мне и самому было интересно взглянуть на плоды наших общих усилий, поэтому я решил проводить летние отпуска не в санаториях, а у своих пациентов, совмещая отдых и работу. Но отдыха, как правило, не получалось: хотелось за короткое время встречи дать больному как можно больше сведений, больше помочь ему.

Личное общение с больными давало и им и мне очень много: у пациентов значительно улучшалось состояние, а я обретал бесценный опыт.

Теперь мне надо обобщить и обосновать мой личный и зарубежный опыт. А дальше - пока много "но"... Есть мечты, которых мне в силу многих причин никогда не осуществить.

Одну из них - самую главную, к счастью, смог осуществить Валентин Иванович Диккуль. В результате многолетней борьбы он сумел все-таки создать в Москве Центр реабилитации спинальных больных. Низкий поклон ему за это. Но спрашивается: почему не медики, а артист цирка должен был заниматься этим делом? Слава Богу, что у сильного не только телом, но и духом человека хватило для борьбы выдержки и мужества. Ну, а если бы не хватило? Тогда бы и до сих пор такого центра у нас не было.

Письма между тем продолжали поступать, и каждый день привозили больных. Времени не хватало. Некогда было и писать статьи, чтобы иметь дополнительный заработок, так как пенсия по-прежнему оставалась чисто символической. И если бы не Володя Глик и Зина, защищавшие меня от нужды, положение мое было бы весьма плачевным. Ведь свои жалкие средства приходилось тратить не только на себя. Как я уже говорил, больные мои находились порой еще в худшем, чем я, материальном положении.

После того как журнал "Спутник" опубликовал на своих страницах перепечатанный из "Смены" очерк, пошел поток писем из-за рубежа. На конвертах сейчас часто стояли почтовые штемпели Болгарии и Польши, Чехословакии и Франции, ГДР и Кубы, Монголии и Португалии, Индии, Испании, США, Австралии... Впрочем, проще назвать те страны, откуда писем не было, - Япония, Индонезия, Китай. Мало того, мне звонили из разных посольств и просили помочь больным гражданам их стран.

Работа с зарубежными письмами отнимала намного больше времени, чем со своими. Хорошо еще, что я самостоятельно изучал английский язык, это позволяло читать письма со словарем. Пришлось вспомнить и немецкий, который когда-то на "отлично" сдал в институте. Чтобы прочесть письма на других языках, искал переводчиков.

В письмах от иностранцев было то же самое - большая человеческая беда.

"Зовут меня Козьма Аурелиян, - сообщил инженер из Бухареста. - Читая про Вас в "Спутнике", очень обрадовался: может, будет время, когда и я смогу вылечиться. Поразила Ваша настойчивость, то, что Вы сами поставили себя на ноги. А ведь и мне врачи говорили, что мое желание вылечиться - все это напрасно и не надо надеяться даже на частичное выздоровление".

Некоторые зарубежные письма вызывали у меня горькую улыбку. "Глубокоуважаемый доктор Красов, - писал парижский студент Жан Эльсберже, - если Вы в своей клинике имеете отделение реабилитации после травмы позвоночника, то напишите, мог ли бы я пройти такую реабилитацию под Вашим руководством".

Представляю, что стало бы с бедным Жаном, если бы он увидел мое "отделение реабилитации" - тринадцатиметровую комнатку, всю заставленную тренажерами и приспособлениями, сделанными руками друзей.

Да и не хотелось, чтобы иностранные больные, побывав в нашей стране, поняли (а не понять этого было нельзя), что советская медицина проявила полное равнодушие к методике "глубокоуважаемого доктора Красова", поэтому всячески старался отговорить их от поездок в Москву.

Среди посланий из-за рубежа были и такие, которые доставили мне огромную радость и, буду откровенным, вызвали чувство гордости.

Одно из таких приятных писем - письмо большого ученого, пришедшее из Болгарии, я хочу здесь привести полностью.

"Глубокоуважаемый Леонид Ильич! Прочел в "Смене" о Вашем удивительном подвиге. Ваш случай имеет огромное научно-теоретическое значение, не говоря уже о его значении для практики лечебной медицины. Вы сумели превратить постигшее Вас несчастье в настоящий подвиг благодаря Вашему смелому научному мышлению, отбрасывающему всякие "научные" догмы, которыми полна современная медицина...

Волевые нервные импульсы, которые Вы направляли к мышцам парализованных конечностей, несомненно, выполняли роль реальных дразнителей, организовавших восстановительные процессы в поврежденном участке спинного мозга. Вы продемонстрировали перед всем медицинским миром, какое удивительное созидательное и усовершенствующее действие имеют упражнения и тренировки. Это, к несчастью человечества, все еще недооценивается. Уже давно пора революционизировать медицину, превратить ее в настоящую медицину, ищущую новые пути к усовершенствованию человеческого организма с помощью упражнений, тренировок.

Вы смогли добиться таких достижений и совершить научный подвиг благодаря Вашему физкультурному образованию и познаниям в области спортивной тренировки. Именно физические упражнения указывают нам верный путь не только к усовершенствованию человеческого организма, но и к его лечению.

На Ваш случай я смотрю не только как на показательный в лечении спинномозговых повреждений, но как на широко применяемый для лечения множества болезней.

Теперь медицина лечит лишь заболевший орган. Вместо этого надо так усилить и закалить весь организм, чтобы не лекарства, а он мог толкнуть больной орган к функциональному усовершенствованию.

Я от всего сердца желаю Вам, дорогой Леонид Ильич, самой широкой и плодотворной деятельности для счастья человечества.

Позволю себе послать некоторые из моих публикаций. Ваш Драгомир Матеев, член-корреспондент Болгарской Академии наук, директор Института физиологии БАН. София.  
17.X.67 г.

## Любовь ...!

*Любой судьбе любовь дает отпор.  
М. Сервантес*

Теперь я жил под перезвон телефонных и дверных звонков, работая с раннего утра до глубокой ночи: ответы на письма, консультации все прибывавших и прибывавших больных, постоянные встречи с журналистами, упорно осаждающими меня, - все это не оставляло ни малейшего времени на отдых. Прошло всего три месяца после моего приезда из Кемери, а я уже был на грани нервного истощения. Если сорвусь, то кто же поможет моим пациентам? Все они с нетерпением ждут ответов на письма, постоянно добиваются встреч со мной, и вдруг их "последняя надежда", как они называют меня, исчезнет. Нет, допустить этого нельзя ни в коем случае, надо срочно искать возможность привести себя в норму.

Лучший выход и, пожалуй, единственный - уйти временно от чужого горя. Дома этого не получится: не захлопнешь же дверь перед носом посетителя, не убежишь от писем - они все время перед глазами. Значит, надо уехать.

Друзья начали поиски путевки, а я продолжал заниматься своим делом, торопясь сделать побольше до отъезда.

Поскольку в дверь постоянно звонили, Елена Николаевна прикрепила с обратной стороны бумажку с одним словом: "Открыто". И вот однажды в нашу открытую дверь влетела "жар-птица" - молодая прелестная девушка.

Прямо с порога объявила:

- Я приехала из Прибалтики. Зовут меня Галина Ивановна, просто Галя. А где знаменитый доктор Красов?

- Проходите, - пригласила Елена Николаевна и провела гостью в мою комнату.

Там среди вороха конвертов сидел "знаменитый" доктор, небритый, с покрасневшими от бессонницы глазами и быстро-быстро что-то писал. Таким и предстал я впервые перед Галей; прямо скажем, весьма малопривлекательным.

Оторвав голову от бумаги, я увидел невысокую, изящную, словно статуэтка, темноволосую девушку с лицом, на которое хотелось смотреть и смотреть, что я и сделал: уставился на нее и начал молча разглядывать.

А гостя торопливо, словно боясь, что ее перебьют, стала говорить, кто она и зачем пришла. По профессии медсестра, работает в больнице, а ко мне приехала проконсультироваться по поводу своих пациентов. Нет, никто ее не командировал в Москву, сама так решила: взяла отпуск и - в столицу. Спинального отделения у них нет, но больные все время поступают. Почти никто из них после операции не встает на ноги, а ведь в основном это молодежь.

- И тут, представляете, постановка по радио, очерк в "Смене". Что было!словно бомба разорвалась, - взволнованно рассказывала Галя. - Больные наши сразу оживились, стали вам письмо писать всей палатой. Ну, а я - в путь-дорогу. Конечно, я не врач, а обыкновенная медсестра...

- Почему же кто-нибудь из врачей не приехал?

- Да что вы, у них столько работы!

Я был взволнован рассказом девушки, вернее, ее поступком, говорящим о том, что Галя не только добрый человек, но и настоящий медик, настоящая милосердная сестра.

Сказал гостье, что готов во всем помочь: предоставлю в ее распоряжение и свою методику, и своих пациентов, которых теперь будем принимать вместе.

Так мы познакомились с Галей, и, как выяснилось позже, с первой же встречи нас неудержимо потянуло друг к другу. Она-то поняла все сразу, а я, тугодум, догадался об этом гораздо позже. Потому что даже в мыслях не мог допустить такое: во-первых, был уже не тот, а во-вторых, так измотан, что ни о чем, кроме своих больных и ближайшего отдыха, и не думал. И если бы кто-то сказал мне до нашей с Галей встречи, что я стою на пороге прекраснейшего романа в моей жизни, то в ответ бы услышал лишь горький смех. Но, как известно, любовь обрушивается на нас порой совсем неожиданно: она не ждет, когда ее пригласят, а приходит тогда, когда ей этого захочется.

Теперь Галя появлялась у меня ежедневно. Помогала принимать больных, а если в этом не было необходимости, то садилась на подоконник со своим толстым блокнотом и записывала туда все, что слышала и видела.

Когда пациентов не было, мы в четыре руки отвечали на письма, и я не мог нарадоваться, глядя на свою помощницу, как быстро она соображала, какие нужные слова находила для ответа больному, не нуждаясь в моих "разжевываниях".

От постоянного присутствия этой необыкновенной девушки я заметно приободрился. Впрочем, она положительно влияла не только на меня, но и на моих пациентов. Остроумная, веселая и сердечная Галя, словно солнышко, осветила мою суровую жизнь и согрела душу многим страдальцам, искавшим у нас помощи.

Путевку между тем мне достали, да не одну, а две. Сделала это мой добрый друг Александра Михайловна Артамонова (она и в Кемери помогла мне уехать). Вторая путевка - для сопровождающего, поскольку одного меня, по мнению Александры Михайловны - медицинского работника, отпускать было нельзя.

Однако сопровождающего не нашлось: все были заняты работой. И тут Галя, сидевшая, как обычно, на подоконнике, неожиданно сказала:

- Я поеду с Леонидом Ильичом!

Все сразу оживились, обрадовались, а я больше всех. Так отправились мы с Галей в Подмосковье.

Больше двадцати лет прошло с того времени, а я, как сейчас, помню каждый день, проведенный нами в крошечном доме отдыха на берегу огромного озера, окруженного лесом.

На нас тут же обратили внимание: инвалид-атлет с седеющей головой рядом с очаровательной девушкой, смотрящей на него влюбленными глазами, не могли не заинтересовать окружающих.

То, что Галя небезразлична ко мне, я уже понял. Это и радовало меня, и очень пугало. Но пока старался отгонять все неприятные мысли, наслаждаясь присутствием рядом с собой удивительного существа.

Очень скоро у нас появились добрые знакомые, и мы часами ходили все вместе по лесу, ездили на экскурсии. Я много занимался плаванием, греблей, и тут уж мне не было равных. Галя откровенно любовалась мною, а это, в свою очередь, придавало мне новые силы.

Да, я еще не сказал о том, что мы с моей спутницей жили в одной комнате. Этого добила Галя, объяснив администрации, что сопровождаемый ею парализованный не может жить в одной комнате ни с кем, кроме нее, медсестры.

И вот в один из вечеров произошло то, что и должно было произойти и чего я больше всего боялся, - произошло объяснение.

- Это случилось, Леня, сразу, как только я тебя увидела, - сказала Галя. - Горы писем вокруг, и ты среди них - измученный, усталый. Ты показался мне таким беспомощным и несчастным, что захотелось обнять тебя, прижать к себе, утешить.

Она крепко обняла меня своими нежными руками и стала покрывать лицо поцелуями, без конца повторяя:

- Любимый, любимый... А потом совсем тихо, на ухо:

- Я хочу быть сейчас с тобой.

Волосы зашевелились у меня на голове от этих слов: вот и пришло самое страшное. Как только я скажу ей всю правду о себе, кончится мое счастье.

- Ничего не получится, Галя, - выдавил я наконец мучительные для себя слова. - Травма лишила меня многого. - Голос мой был хриплым, чужим. - Как сказала лечащий врач, я - несостоявшийся жених.

- Много она понимает, твой лечащий врач, - усмехнулась Галя. - Я так люблю тебя, что уверена: все будет в порядке. Пойми, я даже не подозревала никогда, что можно так полюбить.

Она снова протянула ко мне руки, и я, уже ничего не соображая, ринулся к ней навстречу. Последней моей мыслью было: "Это невозможно, сейчас я умру от позора".

Но я не умер: моя любимая оказалась права, а вот лечащий врач из Института имени Склифосовского ошиблась и на этот раз.

А потом я услышал от Гали и вовсе невероятное, вернее, не услышал даже - догадался, потому что произнесла она это едва слышным шепотом:

- Леня, я хочу иметь от тебя ребенка.

- Да невозможно это! - почти закричал я. - Не будет у меня больше никогда детей, врачи сказали... Но любимая перебила меня:

- Слышать не хочу о том, что сказали твои врачи. Мало ли что они говорили. По их мнению, тебе уготована была лишь инвалидная коляска. Вот бы они рты раскрыли от удивления, увидев, как ты мотаешься с нами по лесам и полям или лежишь в объятиях любящей тебя женщины. - И она залилась веселым смехом. А потом сказала серьезно и твердо:

- Слушай, Красов, внимательно и запоминай: будет так, как я хочу, а не так, как хотели бы твои "все знающие" врачи. Я мечтаю иметь сына, похожего на тебя, и он у меня будет.

И что же вы думаете - эта чудо-женщина оказалась и тут права. Когда через полгода мы встретились с ней в одном из южных городов, я увидел, что Галя готовится стать матерью. Тогда же мне стало известно, что она была уже несколько лет замужем, имела дочь, о чем я и не догадывался, считая ее свободной. Рассказывая о себе, Галя предупредила:

- Все это не имеет никакого значения - я хочу быть всегда с тобой. А девочка у меня замечательная, ты ее полюбишь.

Что мне было делать? Я любил эту женщину так, как никогда еще никого не любил. Я встретил наконец ту, о которой мечтал всю жизнь. Но почему все так поздно и не ко времени ко мне пришло?

Нет, не мог я обречь любимого человека на тяжелейшую жизнь с инвалидом. Другое дело, если бы мы были женаты до моей травмы, - святой долг жены (и мужа) быть рядом в беде. Но сейчас я не имел никакого права покушаться на жизнь любимой женщины. Что ждет ее, если я дрогну? Каторжная жизнь - вот что! Двое детей, работа, муж-инвалид, нищенское существование. А еще - мои больные, которых я никогда не брошу. Обо всем этом я и сказал Гале.

Эта, маленькая женщина была очень сильным человеком, лидером в жизни (и, как я понял, в семье тоже), но на сей раз ей пришлось отступить. Встретились мы после этого лишь через два года, Галя приехала в Москву, чтобы показать мне нашего сына.

Никогда не забуду того, как увидел на пороге Галю и мальчика с моим лицом. Какой же это был подарок судьбы - иметь сына в моем положении, да еще от горячо любимой женщины! Вместе с радостью от неожиданного отцовства испытывал я и чувство торжества: еще раз полетели к черту предсказания моих лечащих врачей.

Я не расставался с сыном в эти дни ни на минуту. Это был веселый, подвижный ребенок, не плакса, не каприза. Ему нравилось убежать от меня и прятаться. А я, поймав его, долго не мог отпустить, тискал и прижимал к себе. В ответ малыш заливисто смеялся.

Меня радовало, что Галя на моем примере увидела, насколько всемогущи физические упражнения и холодная вода, и теперь растила сына "по законам Красова". Мальчик был крепеньким, ничем не болел.

Когда человеку хорошо, время имеет свойство бежать с бешеной скоростью. Незаметно подошел последний день, моим любимым надо было уезжать. Мы распрощались, и я больше никогда не увидел своего сына. Умница Галя, как всегда, поступила правильно,



решив не подвергать ни меня, ни себя лишним мучениям. Но с ней самой связь не прервалась. Правда, стала в основном почтовой и телефонной...

А Косте сейчас 23 года. Он вырос физически сильным человеком и замечательным сыном, так и не узнав, кто его настоящий отец. Впрочем, что я говорю? Именно настоящим отцом и стал для него муж Гали, который вместе с ней воспитал Костю таким, а я был просто человеком, давшим ему жизнь.

Вот она - парность случаев: меня ведь тоже родили одни, а воспитывали другие люди. И своих первых родителей я не знаю.

...Если читатель помнит, в начале этих записок я упомянул о двоих своих сыновьях, "мальчиках моей мечты". Так вот, Костя - второй мой сын. Первый родился в ту пору, когда я учился в медицинском институте. Тогда я не мог устоять перед настойчивостью моей сокурсницы, одержимой тем же желанием: иметь от меня ребенка. Плохо, если любишь безответно, несчастье, когда сам не можешь ответить на сильное чувство.

Когда Наташа узнала, что будет матерью, то заметно охладела ко мне и даже перевелась в другой институт. После рождения Алеши я навешал ее и даже хотел узаконить наши отношения. Но Наташа совершенно потеряла ко мне интерес, переключив всю свою любовь на сына, который был "вылитый я". Ни Наташины родители, ни товарищи по институту ни словом не упрекнули меня, ведь наша история происходила на глазах у всех, и поэтому никто не считал\* меня "коварным соблазнителем". Но совесть не давала мне покоя, и не знаю, чем бы все кончилось, если бы не моя травма, которая и подвела черту под нашими отношениями, решив все за нас.

Реакция Наташи на мое несчастье была неожиданной:

- Так ему и надо, - сказала она своей подруге. - Он свое получил.

Значит, не простила. Но даже после этого я искал с ней встречи, однако ничего не вышло. Подросткового сына я увидел только на фотографии, которую утащила для меня Наташина подруга.

Теперь ему столько лет, сколько было мне в момент травмы. Он вырос прекрасным парнем в горячо любящей его семье. И я очень рад, что семейная жизнь Наташи сложилась хорошо. Вряд ли мы были бы с ней счастливы.

Таковы две истории моего неудачного отцовства. Теперь Алеша и Костя уже мужчины, самостоятельные люди, но в памяти они навсегда остались маленькими мальчиками, вопросительно, как мне кажется, смотрящими на меня со старых фотографий.

## Меня приглашают на работу

*Блажен тот, кто нашел свое дело,  
пусть он не ищет другого блаженства.  
У него есть дело и цель жизни.  
Т. Карлейль*

Кроме бесчисленных пациентов и их близких, на меня набросились журналисты. Публикации в тот "урожайный" 1967 год следовали одна за другой.

Что я испытывал, читая их? Только не радость. В стране миллионы спинальных больных, а пишут без конца обо мне. Значит, другие не смогли добиться таких успехов... Что тут могло радовать?

Конечно, публикации эти имели и свою положительную сторону: заставили многих спинальных больных задуматься, зашевелиться и начать борьбу за жизнь. Во мне же они вызвали надежду, что врачи в конце концов заинтересуются моей методикой.

Спокойно относясь ко всем многочисленным очеркам о докторе Красове, я очень порадовался двум из них. Мне, бывшему спортсмену, приятно было прочитать материал в "Советском спорте" и особенно в журнале "Спортивная жизнь России", где я выступил как автор (редчайший случай, когда слово дали мне самому). "Жизнь, я вернулся к тебе", так называлось это выступление, которое помог мне подготовить Анатолий Коршунов, ныне известный журналист, а в ту пору еще молодой человек, но не менее, чем теперь, талантливый.

То, что материал написан самим пострадавшим, придало ему особую ценность. Откликов было очень много, и жизнь его оказалась долгой. Шли годы, а читатели продолжали интересоваться доктором Красовым. Спустя двадцать лет журнал вновь вернулся к этой теме, о чем я расскажу позже.

В тот далекий 1967 год главным редактором "Спортивной жизни России" был прекрасный журналист и очень душевный человек Леонид Борисович Горянов. Видимо, поэтому я постоянно чувствовал теплоту и внимание, исходившие от коллектива редакции и особенно от Анатолия Коршунова и Раисы Александровны Поляковой.

Уже нет в живых Леонида Борисовича Горянова, полностью изменился состав сотрудников редакции, а какая-то особая, человеческая атмосфера по-прежнему царит в этом коллективе, который, как и прежде, играет немалую роль в моей жизни. Но об этом будет речь впереди.

А сейчас я расскажу еще об одной публикации, о книге, написанной Валерией Гордеевой. Эту журналистку интересовали люди с необычной судьбой, о них она чаще всего и писала. Валерия Ильинична сказала, что собрала уже много материала, так что долго меня мучить не будет. И, действительно, особенно не "мучила". А вот друзей и знакомых - всех моих спасителей "допрашивала с пристрастием".

Книгу Гордеева написала быстро, как говорится, на одном дыхании и была уверена, что ее схватят в любом издательстве. Не "схватили". Ни в одном, ни в другом, ни в третьем.

- У нас же есть уже Николай Островский, Алексей Маресьев. Зачем нужен еще какой-то доктор Красов? - сказали автору в одном солидном издательстве.

Два года безуспешно пыталась Валерия Ильинична пристроить свою рукопись, но тщетно. Вконец расстроенная, пришла ко мне. А я в этот момент собирался идти на прогулку. И так получилось, что наш маршрут как раз проходил мимо издательства "Политическая литература". Я не удержался, чтобы не съязвить:

- А вот здесь, наверное, еще не были? Зайдите. Тут уж вам наверняка откажут.

Но Валерия Ильинична отнеслась к моему совету серьезно. К ее изумлению, в "Политиздате" рукопись взяли, и довольно скоро книжка "Доктор Красов", очень, правда, "поджатая" по сравнению с рукописью, вышла в свет.

Раскупили ее мгновенно. И снова лавина писем в издательство с просьбой выслать книгу, ко мне - с мольбами о помощи, в Министерство здравоохранения СССР

- с требованием распространять опыт Красова. В Минздраве письма были встречены с равнодушием и даже досадой: министерские чиновники просто не знали, что с ними делать. Доложили министру Петровскому: мол, как быть. Но он, занятый более важными делами, лишь отмахнулся. И мешки писем от тяжелобольных людей и страдающих за их судьбу родственников были уничтожены. Я узнал об этом совершенно случайно, от сестры моего приятеля, работавшей тогда в Минздраве.

Итак, печать широко освещала историю восстановления никому не известного врача-инвалида, всколыхнув этим сотни тысяч спинальников, а медики словно лишились слуха и зрения. Ни одного письма, ни единого телефонного звонка от служителей медицины.

И вдруг - первая ласточка! Из Института нейрохирургии им. Н.Н. Бурденко, находившегося со мной по соседству, пришел заведующий отделением лечебной гимнастики и пригласил навестить его пациентов.

После первого посещения меня пригласили вторично, а потом я стал ходить туда, как на работу, три раза в неделю, трудясь на общественных началах.

В этом престижном институте у меня появились постоянные пациенты, и я переправил сюда второй экземпляр своей конструкции, а также другие приспособления. Теперь я мог в стационарных условиях проверить свои приемы восстановления и передать опыт коллегам.

Однажды меня попросили проконсультировать больного летчика, пострадавшего во время испытания нового планера. В результате падения с большой высоты он получил тяжелейшую травму - перелом позвоночника, паралич рук и ног.

Была зима, мороз за 30 градусов, а ехать за город - в Жуковский. На меня надели пилотские унты, закутали в теплую одежду (собрал у друзей, так как обычно хожу налегке всю зиму), превратив в неподвижную куклу, и усадили в коляску мотоцикла. Брат Игорь, опытный мотоциклист, сел за руль, и мы помчались в Подмоскovie. Как добрались живыми по жуткому гололеду, я и сейчас удивляюсь.

Доставив меня, слегка помятого, но целехонького, до места, Игорь уехал, а я стал заниматься со своим пациентом. С первого взгляда Валентин Перов производил впечатление сильного, мужественного человека. Таким он и был в действительности. Я увидел, что Валентин делает все, чтобы встать на ноги, но не знает, как этого достичь.

Удалось ему только частично оживить руки, и он показал, как отжимает лежа небольшую штангу.

Восстановление шло черепашьими шагами. Крупный, грузный Валентин, однако, не отказывал себе в "единственной радости" - еде. Как-то я увидел в его холодильнике банку с непонятным содержимым. Оказалось - говяжьи мозги.

- Лечащий врач посоветовал, - объяснил Валентин.

Я за голову схватился: животный жир, содержащий огромный процент холестерина, - это яд и для здорового организма, а для больного - яд вдвойне. Но лечащий врач рассуждал по-своему: если произошел разрыв мозговой ткани, то желательно питать больного мозгами, которые в данном случае будут играть роль донора. Ну, что тут можно сказать? Полная медицинская безграмотность - больше ничего.

Первое, что я посоветовал Перову, - немедленно похудеть (такую рекомендацию даю всем своим пациентам). Ведь чем больше вес больного, тем труднее ему преодолеть земное притяжение и встать на ноги.

Итак, Валентин, худеть! В рационе питания должна преобладать растительная пища. И много работать над восстановлением наиболее слабых, но нужных мышц, не теряя силы и времени на то, что придет в норму само собой. Нет надобности излишне отягощать себя декоративной мускулатурой, которая берет много энергии и только мешает встать на слабые ноги.

Например, из мышц плеча в основном на нас работают трицепсы (трехглавая мышца плеча), с их помощью спинальники и ходят в манеже, на палочках. Они практически заменяют парализованные ноги, и чем сильнее, тренированнее будут, тем легче передвигаться.

- Вот ты стараешься накачать бицепсы, - говорил Валентину, - и кое-чего уже успел добиться, а ни одним пальцем пошевелить не можешь, ложку не в состоянии удержать.

Мы начали заниматься с Валентином. Главное внимание сосредоточили на укреплении мышц туловища (мышечного корсета) и оживлении парализованных мышц ног. Через две недели, оставив больному программу действий, чертежи конструкции и приспособлений, я уехал.

А Валентин со свойственной ему настойчивостью стал поднимать себя на ноги. Работал он одержимо, и неподвижное тело начало потихоньку оживать. Помню, как обрадовался я, когда год спустя он позвонил мне и с торжеством в голосе сказал, что впервые с помощью надкроватных брусьев встал на ноги во весь рост. Непосвященным это покажется ничтожным пустяком, но я-то понимал стоимость этого "пустяка".

Позже на одной из Всесоюзных медицинских конференций, когда я работал уже в другом месте, увидел фильм о Перове. Валентин успешно демонстрировал рекомендованные мною упражнения, используя все мои приспособления. Я так обрадовался его успехам, что даже как-то не прореагировал на то, что обо мне в фильме не было сказано ни слова.

К сожалению, больших успехов добились далеко не все мои пациенты из Института нейрохирургии. Это и понятно: в борьбе за здоровье, как и в любой борьбе, победа приходит только к сильным. Вот и получалось, что люди с более тяжелой травмой, но

обладающие упорством и волей, поднимались на ноги, несмотря на мрачные прогнозы врачей. А те, у кого воля была слабая, и при довольно легкой травме оставались навсегда прикованными к кровати.

Кроме практической работы в Институте нейрохирургии, я попробовал обобщить накопившийся здесь опыт. Естественно, решил посоветоваться со своим коллегой, узнать его мнение. Просмотрев статью, он тут же дал мне понять, что я превысил свои полномочия и что мне не следовало бы этого делать.

Наши отношения с той поры стали заметно охладевать - я дерзнул перешагнуть недозволенную черту, разрешив себе сравняться с коллегой, который был заведующим отделением и готовился к защите кандидатской диссертации. Поэтому когда однажды мне позвонили из Института хирургии им. А.В. Вишневского и мужской, очень любезный голос попросил разрешения прийти, я понял, что в моей жизни скоро наступят перемены.

Так и случилось. Оказалось, что в этом институте есть палата тяжелых спинальников. И мой гость вместе с директором института профессором А.А. Вишневским работает над проблемой оживления тазовых органов у парализованных. Однако они по-прежнему остаются лежачими.

- Помогите нам поставить их на ноги, - сказал пришедший врач.

Выяснилось, что приехал он по просьбе больных, услышавших радиопьесу "Канат альпинистов" и прочитавших очерк в "Смене". Я, конечно, тотчас же принял приглашение, и мы договорились о скорой встрече.

Через день за мной прислали машину. И вот уже я вхожу в палату, где лежат шестеро страдальцев. Двенадцать пар глаз буквально впиваются в меня, и я читаю в них радость от встречи, надежду на спасение.

Быстро оглядываю палату, пробегаю глазами по кроватям и сразу вижу всю некомпетентность врачей, убогость нашей реабилитации. Помещение небольшое, обыкновенные койки с простыми матрацами стоят тесно, форточки закрыты. Около одной кровати сидит мать и кормит больного недопустимой пищей - макаронами с сарделькой.

После знакомства с отделением меня попросили сказать свое мнение. Я начал с того, что в палате должно быть много воздуха, ведь спинальники не выходят из помещения. Кровати необходимо расположить так, чтобы к ним могли подойти со всех сторон медсестра и методист. Раз нет специальных кроватей с антипролежневыми матрацами, которые предупреждают и лечат пролежни, необходимо обыкновенные койки оснастить деревянными щитами, надкроватьными брусками с гирево-блочными устройствами и резиновыми бинтами. Лежа на ровной поверхности, а не в люльке, больные смогут успешно заниматься лечебной гимнастикой.

Очень важно уберечь от пролежней - самого страшного бедствия лежачего больного. Для этого можно сложить два матраца и разместить их так, чтобы между ними образовалась небольшая щель, в которую и поместить самые "опасные" места области таза: большие вертелы, крестец. Одновременно это облегчит все гигиенические процедуры с пациентом.

Раз не хватает методистов, необходимо обучить приемам лечебной гимнастики и массажа родственников. А чтобы в палате не скапливалось сразу много посетителей, следует

организовать дежурства. Таким образом, они будут обслуживать не только своего больного, но и всех остальных.

Все эти рекомендации были приняты, и мои чертежи были тут же посланы на завод, шефствующий над институтом, для немедленного изготовления необходимого инвентаря.

В тот же день меня познакомили с директором института, действительным членом Академии наук СССР, профессором А. А. Вишневым, и Александр Александрович предложил мне работать у них на полставки с окладом 50 рублей.

Я был счастлив! Наконец-то можно было не в моих домашних условиях и не на "птичьих правах", как в Институте имени Бурденко, а официально в знаменитом лечебном заведении оказывать помощь парализованным и передавать медикам свой опыт. Сбылись мои надежды - меня признали врачи и приняли в свой коллектив.

Теперь два-три раза в неделю за мной присылали санитарную машину, и я ехал к своим пациентам. Они все хорошо знали мою историю, и то, что травма у меня была такой же тяжелой, как и у многих из них, заставляло больных надеяться на лучшее. Но для этого надо было много трудиться, о чем я сразу и сказал своим пациентам. К сожалению, не все по складу своего характера готовы были к постоянной, ежедневной и ежечасной борьбе за выживание, за возвращение к нормальной жизни.

К удивлению всех, самый тяжелый больной Анатолий Волошко из Томска, у которого был полный разрыв спинного мозга и вялый паралич, первым начал добиваться успехов. А удивляться было нечему, о чем я и сказал своим пациентам: просто Анатолий трудился больше всех. И вот результат: пока его товарищи продолжали лежать или ползать по кровати, Толя уже ходил в манеже. Раньше всех он начал и передвигаться с канадскими палочками, которые я ему подарил в награду за усердие.

Когда Волошко уехал домой, то стал регулярно присылать мне свои письма-отчеты. Вначале он боялся показаться на улице. "Изо всех окон нашего пятиэтажного дома смотрят на меня во все глаза, и я не знаю, куда спрятаться от этих любопытных взглядов". (Как мне были понятны его переживания!)

Но потом Анатолий переломил себя. "Теперь гуляю каждый день по 3-4 раза, невзирая на морозы и бураны. Затем пешком на пятый этаж".

Да что там гулять! Он вскоре стал ходить на свидания даже зимой. Письма Толя подписывал так: "Ваш ученик". Он действительно стал им и помогал теперь другим больным. Про Анатолия узнали в городе, и местная газета рассказала о нем своим читателям.

К сожалению, и здесь только половина больных (состав палаты, естественно, со временем менялся) поднималась на ноги. Остальные не находили в себе необходимых душевных сил, чтобы бороться за свое здоровье. Но тут уже я ничего не мог поделать.

Что может быть честнее и благороднее, как научить других тому, что сам наилучшим образом знаешь?

## Впервые за границей

*Что может быть честнее и благороднее,  
как научить других тому,  
что сам наилучшим образом знаешь?  
Квинтилиан*

Я уже говорил о том, что получал много писем из-за рубежа. Больные разных стран хотели проконсультироваться со мной, просили разрешения приехать, приглашали к себе. Какой-то состоятельный человек из США гарантировал не только оплату проезда в оба конца и содержание по высшему классу, но и обещал сделать мою жизнь в его стране максимально приятной.

Спинальник из ФРГ прислал целую серию фотографий, чтобы показать свои успехи, и спрашивал, как ему дальше вести себя.

Врач из Индии просила установить с ней постоянную переписку, чтобы обмениваться опытом.

Много официальных приглашений приходило на мое имя в Минздрав СССР, но мне об этом даже не сообщалось. И лишь гораздо позже я узнал, что Министерство здравоохранения, ссылаясь на мое нездоровье, отвечало всем, что приехать не смогу.

Однако наиболее настойчивых эти отписки Минздрава не останавливали, и они сами пытались найти меня. На своей машине, в которую он погрузил инвалидную коляску, приехал Гойко из Югославии. Так же решительно поступил и Краковский институт физкультуры, который командировал в Советский Союз двух студентов.

И вот однажды две милые девушки из Польши появились в моей квартире, чтобы лично пригласить меня приехать в их страну. Естественно, что я дал согласие. Гости уехали, а я снова окунулся в свои повседневные дела.

Кроме работы в Институте хирургии со спинальными больными, читал лекции студентам ГЦОЛИФКа и проводил с ними практические занятия. Об этом договорилась с нашим институтом кафедра лечебной гимнастики, и, таким образом, я стал штатным преподавателем ГЦОЛИФКа с почасовой оплатой.

А дома меня по-прежнему ждали больные и письма, поток которых не уменьшался. Среди конвертов с иностранным штемпелем увидел я письмо от болгарского академика Баяна Петкачина. Вскрыл конверт. Ученый обращался ко мне с личной просьбой: проконсультировать его парализованную жену и приглашал в Болгарию. Поскольку я уже собрался в Польшу, то решил заехать и в Болгарию. Написал академику о своем согласии.

Однако оформление поездки за рубеж тянулось невероятно долго, и только через год я, впервые в жизни, выехал за границу. Сначала в Болгарию, к Петкачиным.

Самолет на Софию задерживался в пути из-за каких-то технических неполадок, и мы вынуждены были совершить посадку в Будапеште. Так что в Софию прилетели с большим опозданием, и меня уже никто не встречал. Опираясь на свои палочки, с рюкзаком за плечами, я вышел из здания аэровокзала. В чужой стране, не зная языка, я в нерешительности стоял перед большой площадкой, где выстроились такси. Вспомнив, что

у меня есть домашний адрес академика, я подошел к машине и протянул его водителю. Он широко улыбнулся и на чисто русском языке сказал:

- Садитесь, пожалуйста, мигом довезу.

И действительно, за разговором я и не заметил, как мы подъехали к нужному дому. У его подъезда стояла машина, на которой, как выяснилось, хозяева несколько раз ездили в аэропорт, чтобы меня встретить.

А на следующее утро мы выехали на Солнечный берег, в Созопол. Наш путь лежал почти через всю страну, мимо больших и малых городов, ухоженных виноградников и фруктовых садов.

Только к вечеру добрались до места. Двухэтажный дом стоял у самого моря. Вокруг дома небольшой садик, в котором росло много роз. В этом чудесном месте и предстояло мне теперь жить.

Моя пациентка - молодая красивая македонка - попала в автомобильную аварию год назад на собственной машине. Кроме нее, никто не пострадал. А у Веры - тяжелейшая травма позвоночника в грудном отделе. Ее лечили лучшие врачи Болгарии, но безуспешно. И когда Петкачины узнали обо мне, то решили попытать счастья еще раз.

Вера передвигалась в коляске и выполняла доступные ей домашние дела. Осмотрев ее, я заверил, что она обязательно встанет на ноги. В ответ Вера улыбнулась мне счастливой, благодарной улыбкой. Но когда я начал перечислять, что для этого надо делать и чем поступиться, улыбка у нее погасла. Вера тоже ожидала от меня чуда, а я предлагал ей работать в поте лица своего, что было ей совершенно чуждо.

Созданная для блестящей, беззаботной жизни, проходившей в частых встречах с друзьями и приемах, где она блистала красотой, избалованная и изнеженная Вера Петкачина совершенно не была подготовлена к неожиданным трудностям. Она честно призналась, что предлагаемая мною программа не для нее.

Массаж, пассивные упражнения Вера еще принимала, но самостоятельно делать что-то не могла и не хотела. Но зато любила наблюдать за тем, как занимаюсь я по несколько часов в день, как заплываю далеко в море или показываю собравшимся вокруг меня на пляже отдыхающим упражнения для развития гибкости и ловкости.

- Это все не для меня, - говорила она с грустью.

- Но зачем же вы тогда добивались встречи? Ведь в очерке было сказано, каким путем я поставил себя на ноги.

- Просто хотела вас увидеть, услышать, надеялась, что сможете чем-то помочь. Но посмотрела на ваши тренировки и поняла: это не для меня.

По несколько раз в день повторяла она "это не для меня", наблюдая за моими занятиями. Я же пытался преодолеть ее робость и неуверенность, пробудить хоть какое-нибудь желание начать борьбу. Но тщетно. Вере легче было смириться со своей беспомощностью, чем бороться с недугом предлагаемым мною методом.



Через месяц мы вернулись в Софию, где было много больных, писавших мне в Москву, и я решил их навестить. Выявилась любопытная закономерность: "высокопоставленные" пациенты, не подготовленные жизнью к трудностям, были мало приспособлены к борьбе с недугом. Поэтому здесь мои консультации не приносили пользы. Но больных, приученных к труду с детства, моя система не пугала. Среди них оказался и бывший шофер Христо Тодев. Он тут же пригласил меня переехать к нему жить, и мы стали с ним трудиться не покладая рук (в данном случае - ног). Уже вскоре Христо встал на ноги, начал ходить с помощью манежа и впервые за полтора года после травмы сел обедать за общий стол. Творчески мыслящий человек, Тодев изобрел еще один манеж - с разновысокими ножками, при помощи которого мог сам спускаться (и подниматься) по лестнице, чтобы сесть в свою машину (до нашей встречи его сносили на руках).

Христо Тодев стал не только моим пациентом, но и личным шофером, и мы с ним побывали у больных, живших в Софии и в других городах.

Много встреч было у меня в Болгарии, но самой дорогой и незабываемой стала встреча с Драгомиром Матеевым. Тем самым, что прислал свое замечательное письмо, окрылившее меня своей глубиной и пониманием проводимого эксперимента.

Робея, переступил я порог здания, где мне предстояло познакомиться с этим интересным человеком. Встретила меня женщина в белоснежном халате. Я представился.

- О, доктор из Москвы! - приветливо улыбнулась она. - Профессор ждет вас.

Пока провозжая меня к кабинету директора, она успела "посплетничать" с милой улыбкой, что шеф приходит на работу раньше всех и в течение 15-20 минут бегаёт вокруг института. А в этот час всегда занимается йогой.

Постучав в дверь с табличкой, где были указаны все громкие титулы директора, я тихонько приоткрыл ее и увидел Драгомира Матеева стоящим на голове. Зная, что в этот момент йога беспокоить нельзя, замер у входа. Но хозяин кабинета, услышав мои шаги, не спеша вышел из асаны, встал на ноги и быстро подошел ко мне, радостно восклицая:

- Доктор Красов, добро пожаловать!

Крепко двумя руками пожал мою руку и, осторожно поддерживая, повел к своему креслу, усадив за директорский стол.

Нам принесли кофе, сладости, фрукты, и мы заговорили на волновавшую обоих тему - о сохранении здоровья человека и продлении его жизни. Потом профессор повел меня по лабораториям, показал эксперименте полуголодными крысами, которые много бегают в специальном барабане. А рядом другая половина животных, имеющая обильное питание и лишённая этих движений. Результаты: крысы, скудно питающиеся и много занимающиеся "физкультурой", более здоровы и живут вдвое дольше своих сытых и ленивых собратьев.

- И еще к одному важному выводу пришли наши ученые, - рассказывал Матеев. - Оказалось, что физически тренированные, умеренно питающиеся люди болеют раком в 5-6 раз реже, чем те, кто ведет малоподвижный и сытый образ жизни. Это и понятно, ведь все обменные и окислительные процессы спортсменов происходят на высоком уровне и в организме человека нет места для зарождения опухолей. Далее, когда организм активно работает, все лишнее из него вовремя выносится - происходят регулярное самоочищение и оздоровление тканей и органов. Это лишает благоприятной (питательной) среды для

развития всевозможных патогенных микробов и вирусов, отсутствуют и условия для возникновения вульгарных простуд и гриппа с его грозными осложнениями. Повышается иммунитет организма. Отодвигается наступление старости с сопутствующими ей тяжкими заболеваниями.

Профессор вдруг прервал себя и воскликнул, схватившись руками за голову:

- Доктор Красов, простите! Я так увлекся любимой темой, что совсем забыл, кто сейчас передо мной. Вы же все это знаете не хуже меня: жизнь себе спасли, на ноги поставили с помощью физических упражнений, а я вам тут толкую об их пользе. - И он весело рассмеялся своим удивительным, добрым смехом. - Это я должен вас расспрашивать о вашем эксперименте. Еще раз простите, увлекся!

Наша встреча длилась уже больше часа. Моим собеседником был ученый с мировым именем, но он ничем не давал мне это почувствовать. Мы говорили на равных, как коллега с коллегой, и я видел, что профессору интересны мои мысли и наблюдения по восстановлению спинальных больных.

- Простите, доктор Красов, а сколько вам лет? - вдруг задал неожиданный вопрос мой собеседник. - Это я уже как геронтолог интересуюсь.

- Пятый десяток пошел.

- Вот видите! - воскликнул Матеев, - а выглядите вы на десять-двенадцать лет моложе. И причина этого в правильном образе жизни. Знаете, что мы сейчас сделаем? - сказал профессор. - Пойдем к моим сотрудникам. Несправедливо получается, что я один беседую с вами, пусть и они послушают гостя из Москвы.

Еще несколько часов провел я в обществе болгарских ученых. Рассказывал им о своей работе, отвечал на многочисленные вопросы.

А потом была вторая встреча с Драгомиром Матеевым - у него дома. Он устроил большой прием, на который пригласил самых близких друзей. И снова вопросы ко мне, непринужденная беседа.

Третья встреча с доктором Матеевым произошла в Софийской народной опере, куда он и его жена пригласили меня на премьеру "Дона Карлоса". Мы провели чудесный вечер, наслаждаясь прекрасными голосами певцов и чарующей музыкой Верди. До сих пор храню я театральную программку и билет на этот спектакль в память о времени, проведенном с людьми, ставшими мне такими близкими.

Наконец я собрался покинуть гостеприимную страну. Однако путь мой лежал еще не на родину, а в Польшу.

Я уже упаковывал свой рюкзак (все многочисленные покупки и подарки мне обещали привезти в Москву), готовясь ехать с Христо в аэропорт, когда раздался звонок в дверь. Мать Христо открыла и увидела молодую, очень взволнованную женщину, которая спрашивала меня.

- Он уезжает сейчас, - ответила хозяйка, приглашая гостью войти в комнату. Увидя меня, женщина заплакала:

- Прошу вас, хоть на десять минут заехать к нам. У меня единственная четырнадцатилетняя дочь. Ее парализовало. Я узнала о вас от Веры Петкачиной.

Мог ли я отказать несчастной матери? Времени было в обрез, но Христо обещал доставить меня к самолету вовремя. По дороге мать девочки рассказала, что однажды дочь задремала на заднем сиденье машины, а шофер резко затормозил, и ее сонную бросило на спинку переднего сиденья. В результате - перелом второго грудного позвонка с полным разрывом спинного мозга.

Когда приехали к больной девочке, в моем распоряжении было только тридцать минут. Но я успел внимательно осмотреть Стеллу и дал ей свой рецепт: специальный режим, система физических упражнений, соответствующее питание и вера в выздоровление.

- Чертежи всех приспособлений возьмите у Христо, моего лучшего пациента, - сказал я матери Стеллы на прощанье.

А потом мы, нарушая правила дорожного движения, мчались в аэропорт, и я успел на самолет уже в самую последнюю минуту.

Пролетая над Болгарией, в последний раз любовался в иллюминатор красотой чудесной солнечной страны. Конечно, мне и в голову не могло прийти, что довольно скоро, всего через четыре года, я опять приеду сюда.

Чтобы не возвращаться вновь к болгарской теме, я, нарушая хронику событий, расскажу об этом сейчас.

Во время моего посещения больной девочки, ее отца не было дома. Когда ему рассказали о моих рекомендациях, он отнесся к этому скептически и решил искать другие, более верные, на его взгляд, средства исцеления дочери. Возможности у него для этого были большие.

Отец повез Стеллу показать мировым светилам. Они побывали в США и Франции, ФРГ и Японии, но лучше девочке не становилось. И тогда пригласили из Советского Союза известного нашего специалиста по лечебной физкультуре Александру Николаевну Транквиллитати, и она сумела поставить больную на ноги. Но советский врач уехала, а Стелла вскоре пренебрегла советами и снова превратилась в лежачую больную.

Когда отец Стеллы оказался по делам в СССР, он разыскал меня.

- Вы были во всем правы, - признался гость, - я изучил вашу методику, ознакомился с чертежами и поверил в вас. Помогите моей девочке. Приезжайте в Болгарию в любое время, хоть сейчас.

Тогда-то я и узнал, что отец Стеллы - министр, член правительства Болгарии. Выездные документы были оформлены за три дня (в прошлый раз на это ушло много месяцев), и я вылетел в милую моему сердцу солнечную страну. Спускаясь по трапу с самолета, увидел прямо на летном поле два черных "Мерседеса". Вдруг сильные руки подхватили меня с двух сторон:

- Доктор Красов? - поинтересовались два рослых молодых человека.

И когда я, ошеломленный, молча кивнул головой, незнакомцы повели меня к ближайшему "Мерседесу". И вот мы уже мчимся по дороге к Золотым пескам. Государственная дача на берегу моря - трехэтажный дом среди кустов и деревьев ухоженного парка, с розарием, бассейном. Настоящая сказка!

Но живущая в этом дворце девушка не могла любоваться его красотами: все свои дни она проводила в постели. Увидев Стеллу, я с трудом узнал в ней ту девчушку, что видел четыре года назад в Софии: передо мной была очень полная, абсолютно неподвижная женщина с заплывшим лицом. Все труды Александры Николаевны Транквиллитати пропали даром.

- Худеть!

Это было первое слово, которое я сказал Стелле после того, как мы поздоровались. И с первого же дня мою пациентку стали "морить голодом" - кормить в основном овощами и фруктами.

Начались тренировки. Два опытных методиста под моим руководством занимались со Стеллой лечебной гимнастикой, делали ей массаж. Буквально через две недели больная обрела вид, соответствующий ее возрасту.

Она стала сама переворачиваться в постели, потом - садиться и, наконец, снова встала на ноги и начала ходить с треножками (устойчивая, надежная опора). Затем последовали плавание и упражнения в бассейне.

Мать Стеллы была счастлива, видя дочь на ногах. Теперь можно и отойти от нее и заняться другими делами. Отец девушки все вспоминал, как медицинские светила говорили ему, что если травма выше шестого грудного позвонка, то больного на ноги не поставят, его ждет только коляска.

- Но советские специалисты опровергли мнение знаменитых авторитетов, - радовался отец моей пациентки.

Стелла между тем продолжала делать успехи. Избалованная, капризная, нелегкая в общении, она имела очень важное для спинального больного качество - сильный, волевой характер. Поняв свою ошибку (бездеятельность, лень), девушка энергично взялась за дело.

Уже при мне она стала передвигаться на расстояние 100-150 метров без корсета, без тугоров (за счет рекурвации - переразгибания коленных суставов). Выглядела прекрасно. А вот ее доктор чувствовал себя все хуже и хуже. Причина этого заключалась в моем питании. Обеды нам приносили из соседнего ресторана - в основном мясные жирные блюда. Я в это время серьезно занимался йогой, стал вегетарианцем и совершенно отвык от мяса. В конце концов организм мой взбунтовался: состояние стало такое, будто я сильно отравился чем-то. Собственно, так это и было. Ведь существовала же когда-то в странах Древнего Востока казнь, при которой осужденных на смерть кормили в течение 28-30 дней только вареным мясом. Через месяц они умирали от самоотравления. Причина - избыток мочевой кислоты, которой насыщается организм при обильном употреблении животных белков.

Кроме Стеллы консультировал я и других больных, провел беседы в Институте скорой помощи имени Пирогова. Минздрав Болгарии высоко оценил мою деятельность: за трехмесячный труд я получил оклад академика.

В этот свой приезд в Болгарию я нашел здесь верных друзей и среди соотечественников, вернее - соотечественниц. С первой из них познакомился прямо в море. Сначала увидел плывущую навстречу копну русых волос. Поравнявшись со мной, девушка вдруг заговорила по-русски. Мы тут же познакомились. Ия Татарникова оказалась работником газеты из Междуреченска. Долго плавали вместе, а при выходе из воды Ия увидела, что ее спутник инвалид. С тех пор мы стали часто встречаться, купались, гуляли по городу. И, как показала дальнейшая жизнь, стали со временем большими друзьями. Бывая в Москве, Ия в первую очередь забегала ко мне. А когда мы были далеко друг от друга, то не давала забыть о себе: я постоянно чувствовал заботу этой доброй, щедрой душой русской женщины-сибирячки.

Самые лучшие книги моей библиотеки - от Ии Татарниковой. Кроме книг - посылки с яблоками, орехами, редкими лекарствами для меня и сестры. Я уверен, что если мне понадобится помощь, Ия будет рядом.

Вторая моя болгарская "находка" - Тамара Павлова, врач-рентгенолог с Алтая. Стеллу и меня часто возили на машине по побережью с остановками в самых живописных местах. Однажды мы подъехали к красивому озеру, где проходил праздник, устроенный в честь советских туристов. Здесь я и познакомился с Тамарой. Вспомнили Алтай, где жил во время войны, поговорили о красотах Болгарии и расстались, обменявшись адресами.

Честно сказать, я не ждал продолжения этого знакомства, которое было очень кратковременным. Но по возвращении в Москву вскоре получил от Тамары письмо. А потом она перебралась с семьей в Подмоскowie, и мы стали часто видеться. С тех пор мой добрый друг всегда со мной и в радости и в беде. И на моих традиционных днях рождения Тамара - главная хозяйка.

Вот и весь мой рассказ о поездках в Болгарию, так богато одарившую меня добром, душевным теплом и щедрыми сердцами.

## За границей и дома

*Не бывает пророка без чести,  
разве только в отечестве своем и в доме своем.  
Евангелие от Матфея*

В Польше ждали меня не только в Кракове. Вначале заехал в Гданьск, к известному врачу-гинекологу, профессору, младший сын которого Тадеуш разбился на мотоцикле. В своем письме ко мне профессор писал: "Я не жду чуда от вас - у сына нет для борьбы соответствующего характера. Поэтому прошу Вас приехать не как врача, а как человека, вырвавшегося из безвыходного положения. Может быть, это заставит сына по-иному взглянуть на свое положение, пробудит в нем желание начать бороться за свое здоровье".

Признаюсь, меня тогда очень удивило это письмо - впервые спинальному больному не нужны были мои медицинские советы. Но позже, уже в Польше, я нашел этому разгадку: реабилитация инвалидов была здесь на самом высоком уровне, поэтому профессору и нужен был не врач, а живой пример и моральная поддержка для сына.

И вот Гданьск, теплая встреча с семьей профессора. Тадеуш оказался очень симпатичным парнем, но слабовольным и несколько легкомысленным. Он предпочитал проводить время в веселой компании друзей и девушек, которые каждый день собирались у него в доме, а не заниматься нудными тренировками. Все мои усилия заставить его задуматься о своей будущей жизни и постараться улучшить свое состояние ни к чему не привели. Так и уехал, не выполнив той миссии, на которую рассчитывал профессор.

В Кракове меня встречали преподаватели и студенты Института физкультуры и сразу повезли в небольшой ресторанчик. Там нас уже ждал профессор отделения реабилитации. Во время уже первой нашей встречи я узнал очень много интересного о реабилитации инвалидов в Польше. Мне сразу же дали понять, что это дело поставлено здесь лучше, чем где-либо в мире, в чем я вскоре убедился и сам.

После второй мировой войны в Польше, как, впрочем, и в других странах, появился полиомиелит и как следствие - много парализованных, и детей, и взрослых. Но вот нашелся инициативный человек, профессор Вайс, который объездил все высокоразвитые капиталистические страны, изучая опыт по лечению и реабилитации инвалидов. А когда вернулся на родину, то обобщил собранные сведения и организовал реабилитационный центр.

Из ресторанчика мы поехали в женский монастырь. Заботливые хозяйки посчитали, что там для меня будет самое подходящее место. Монастырь оказался чем-то вроде приюта для престарелых, обслуживаемых монахинями. Меня поместили в светлую келью со всеми удобствами. В таких же кельях по одному или по двое жили старые и пожилые люди. Прекрасная обитель была окружена великолепным садом, имела большой ухоженный двор. Кругом чистота, порядок, приветливые лица монахинь, умиротворение и счастье тех, кто доживал здесь свой век.

Утром приехали мои новые друзья и повезли в Институт физкультуры. Здесь в течение пяти лет готовят специалистов по реабилитации, и по окончании вуза им присваивают звание магистра.

В медицинских вузах готовят врачей-реабилитаторов из людей, знакомых со спортом. Учатся они шесть лет, а затем их посылают на два года в США, ФРГ, Францию и другие

страны для усовершенствования. И только после возвращения и специального собеседования вручают диплом.

Естественно, я больше интересовал аудиторию не как врач, а как пациент. От меня хотели услышать, как смог человек с тяжелой травмой позвоночника поставить себя на ноги без соответствующих условий и необходимого оборудования. И еще собравшихся очень интересовало мое моральное состояние: как сумел побороть страх перед будущим, как удержал себя от паники и отчаянья.

Я рассказал все, ничего не утаивая, о том, как поднимал себя на ноги. Показал чертежи своих приспособлений. Оказалось, что многое из того, что изобрел, у них давно уже было. Как жаль, что мы так мало обменивались опытом с зарубежными медиками. Вот и приходится нередко "изобретать велосипед".

Обрадовало же то, что был на правильном пути. Но если бы я все это знал раньше, имел с самого начала необходимые приспособления, то насколько легче был бы мой путь из бездны. Кое-что оригинальное польские коллеги все-таки нашли в моих изобретениях и тут же взяли на заметку.

На другой день меня повезли в Центр реабилитации, расположенный вблизи Шленска-Репты, города шахтеров, где, как известно, бывает наибольшее число несчастных случаев.

Центр оказался городом в городе. Занимая огромную территорию, он имеет аэродром, вертолетную станцию "скорой помощи". По первому сигналу вертолет с врачом и двумя реабилитаторами вылетает на место, где пострадавшему оказывается квалифицированная первая помощь. Затем больного доставляют в один из центров реабилитации (их в Польше три).

Из помещения в помещение пациентов Центра перемещают с помощью подвесной дороги. Бассейн снабжен специальным автоматическим подъемником, с помощью которого инвалидов опускают в воду, а затем поднимают и опять сажают в специальное кресло-каталку.

В залах Центра имеются специальные столы для реабилитации, привезенные из США. Работа проходит на них так: одна нога удерживается ремнями, чтобы можно было заниматься с другой - разрабатывать контрактуры, растягивать сухожилия, преодолевать спастическую. И тут же самодвижущаяся дорожка со следами для стоп. На потолке - рельсы с подвесным устройством для тех, кто самостоятельно учится ходить.

И, наконец, трудотерапия! Американские поляки прислали в Центр изумительное сооружение - велостанки. Сидя за ними, инвалиды с помощью педалей приводят в движение швейную машинку, столярный станок или гончарный круг и делают порой замечательные изделия.

Для тех, кто не в состоянии поднять руки, для их удержания придумано подвесное устройство, чтобы больной мог печатать на машинке, рисовать, лепить, заниматься плетением, собирать детали, шить и вышивать.

Детям для тренировки рук предлагают украшать елку или снимать с нее конфеты, мандарины, орехи, печенье.

Все увиденное и услышанное произвело на меня огромное впечатление. Порой казалось, что все это снится или я вижу научно-фантастический фильм. Сколько здесь было заботы об инвалидах, сколько творчества в организации их реабилитации, как все продумано, предугадано, предусмотрено...

Не увидел я у здешних пациентов и таких обширных пролежней, какие бывают у наших лежачих больных. И понятно почему: тут пациента сразу, буквально с первого же дня, начинают тормошить, через месяц - занятия в бассейне, рано ставят на ноги. По этой же причине не встречал я и спастических контрактур, которые обычно так корежат парализованного, что и разогнуть его потом невозможно. И надлобковые свищи (операция через живот для того, чтобы вставить трубку, с помощью которой идет опорожнение и промывание мочевого пузыря) у больных отсутствуют: восстановлению функций тазовых органов уделяется много внимания.

В Центре встречались не только парализованные люди, но и те, кто потерял руку или ногу, а также психически больные. Многие из инвалидов обретали здесь новые профессии.

Государство не тратило средств на строительство и содержание Центра - это делали шахтеры и сами инвалиды путем посильного труда. Своими руками изготовляли они специальные кровати, манежи и другие приспособления.

Психически больные, кроме общей реабилитации, трудились в огородах, разводили рыбу, сажали цветы, ухаживали за садом. Это их очень радовало и успокаивало.

"Фантастика! - без конца повторял я, записывая все, что видел, в блокнот и делая рисунки. - Вот обрадуются мои коллеги, когда я привезу им всю эту информацию".

Кроме Центра реабилитации, я побывал во многих больницах. И всюду - сверкающая чистота, уважительное отношение профессоров и рядовых врачей к младшему персоналу. В кабинетах привлекали внимание стопки иностранных журналов с публикациями медицинских статей. В Польше медики не только шли в ногу со временем, но и часто обгоняли его. Они буквально тут же "вылавливали" из зарубежных новинок все достойное внимания. Таким же образом преподаватели института "выловили" и меня, натолкнувшись на публикацию в советской печати.

Из Краковского вуза меня "передали" в столичный Институт физкультуры. А рядом, под Варшавой, в городе Константине находился второй Центр реабилитации, куда в то время съезжались специалисты со всего мира на симпозиум по реабилитации инвалидов. Варшавские друзья предложили и мне принять в нем участие.

Центр в Константине также поражал своим великолепием. Расположен он в лесу. Ни одно из зданий не возвышается над деревьями. На 500 пациентов четыре бассейна и еще один для сотрудников.

Мое появление на симпозиуме вызвало маленькую сенсацию. Оказывается, организаторы его пять раз посылали в Советский Союз приглашения и не получили ответа: нам просто некого было послать. Само слово "реабилитация" еще только-только входило в нашу медицину.



Небольшое отступление. Двадцать с лишним лет прошло с той поры, когда я был в Польше на международном симпозиуме по реабилитации инвалидов. Казалось, за это время новая отрасль в медицине должна была получить у нас широкое развитие. Ничего подобного не произошло. В подтверждение своих слов приведу хотя бы один пример - выступление в "Известиях" осенью 1990 года начальника отдела социально-трудовой реабилитации инвалидов Госкомтруда СССР А. Осадчих. Вот всего лишь несколько выдержек из газеты.

"Строго говоря, эта система у нас отсутствует. Мы понимаем ее примитивно - как улучшенное санаторное лечение или ежегодную диспансеризацию". Далее: "Смысл реабилитации в том, чтобы определить не ущерб, а потенциальную способность вернуться к нормальной жизни".

А теперь: хотите знать сколько процентов инвалидов возвращается у нас к трудовой деятельности? "Целых" четыре процента! За рубежом - от 20 до 70 процентов.

Еще один "потрясающий" факт, сообщенный тов. Осадчих: "Реабилитация как наука обретает у нас право гражданства. Между тем за рубежом она весьма активно развивается".

Даже из этих коротких сведений становится ясно, как обстоят и сейчас в нашей стране дела с реабилитацией инвалидов. Но вернемся в Польшу, на международный симпозиум по этой проблеме.

Ожидая советскую делегацию, организаторы симпозиума подготовили для нее специальные фильмы и много литературы на русском языке. Поскольку никто не приехал, все это досталось мне одному. Здесь, в Константине, на симпозиуме я имел возможность широко познакомиться с новой отраслью в медицине, очень серьезной, имеющей большое будущее. Именно реабилитация, а не царствующие ныне хирургия с ее шприцами и скальпелями и терапия с сильнодействующими лекарствами станет медициной будущего. Врачи-реабилитаторы не лечат, а предупреждают болезни и учат, как быть здоровым.

Я был поражен, когда узнал, на каком высоком уровне находится реабилитация за рубежом и особенно в Польше. Попадая в такие Центры, больные порой выписываются более здоровыми, чем были до травмы. Их здесь не только лечат, восстанавливая здоровье, но и учат, как не болеть и в дальнейшем, как продлить творческую жизнь, отодвинуть старость с помощью раскрытия резервных возможностей организма.

Показали фильм, как правильно падать тем, кто передвигается с помощью канадских палочек, - сначала на матах, затем на полу и земле. Это закон: прежде чем научиться самостоятельно ходить, надо уметь безопасно падать и вставать. Я тоже продемонстрировал свои приемы, и их тут же засняли на пленку, а заодно и мою гимнастику.

...Вернулся я в Москву совсем другим человеком - меня буквально распирало от полученных знаний. Понял, что окончательно нашел свое призвание в медицине, - реабилитатор.

На следующий день после приезда пошел на работу окрыленным - хотелось скорее рассказать своим коллегам о том, что увидел и услышал, поделиться привезенным богатством. Однако с первых же слов понял, что никому здесь не нужен привезенный мною заграничный опыт, все были заняты своими делами и проблемами. Заведующий,

правда, сказал, что другого времени не найдется. Естественно, я отказался от "доклада", на который мне отводили 2-3 минуты: только и успею, что передать привет из Польши.

После моего возвращения из-за границы отношения у нас с заведующим заметно охладели. Машину за мной теперь присылали нерегулярно, а потом она и вовсе перестала приходить. Пришлось добираться своим ходом. Маршрут был для меня тяжелым и опасным: надо было переходить очень оживленные улицы. На преодоление долгой дороги уходило теперь полтора часа, что требовало от меня больших физических сил и немалого мужества. На работу приходил вконец измотанный.

Решив не испытывать судьбу, стал ездить на такси. Затея оказалась невыгодной: мало того, что в месяц на дорогу уходило 60 рублей, я частенько начал опаздывать, так как не всегда сразу мог поймать машину. Мне начали делать замечания, урезать зарплату. Иной раз получал всего 10 рублей. Но я упрямо приходил на работу и продолжал делать свое дело, так как не мог бросить пациентов.

О лучших из них был снят фильм, который стал украшением докторской диссертации нашего заведующего. Досадно только, что в фильме ни одного доброго слова не было сказано о других врачах и методистах, ставивших парализованных на ноги. Я тоже оказался ни при чем. Весь успех приписывался только диссертанту.

А однажды он обронил такую фразу:

- Все, что вы предложили нам, так просто. Ничего особенного. В конце концов, мы бы и сами дошли до этого.

Слушая это, я подумал: "Как все повторяется... Ведь точно так же поступили со мной и в Институте нейрохирургии. Как будто оба заведующих сговорились - сценарий был один и тот же: услышали обо мне, нашли, пригласили, использовали, пока был нужен, и... потеряли интерес.

Все чаще стал я чувствовать себя чужим среди своих коллег. Заведующий, занятый своими делами, моей работой не интересовался. А.А. Вишневский, проявивший ко мне интерес, умер. И я теперь, после того как погасили мой пыл, работал по инерции. Естественно, делал все, что требовалось для моих пациентов. Но это был уже не тот Красов, который пришел сюда несколько лет назад.

Мне казалось тогда, что смогу перевернуть мир, сделать революцию в лечении спинальных больных. Ничего этого я не сделал, ибо не нашел здесь единомышленников. Каждый ехал по своей, наезженной колее, не глядя по сторонам.

В такой обстановке я проработал еще два года. Понимал, что давно пора уходить, но не мог бросить своих подопечных, которые были для меня не просто пациентами, а братьями по несчастью.

Невольно вспомнил отношение ко мне в Болгарии и Польше. Почему же им, шагнувшим далеко вперед, был интересен мой опыт? Ответа на все эти вопросы я не находил.

## Александр Македонский и другие мои пациенты

*Самый лучший способ подбодрить себя -  
это подбодрить других.*

*Марк Твен*

Как я ни уговаривал себя, что уход, а вернее изгнание из Института хирургии - не самая большая беда в моей жизни, разочарование и обида не покидали меня. Чтобы в конце концов избавиться от того неприятного душевного состояния, в котором я находился, необходимо было срочно изменить обстановку, отвлечься. Решил соединить приятное с полезным - объехать своих больных, живших на юге, и заодно отдохнуть.

Разработал маршрут, в который вошли города Керчь, Саки, Евпатория, деревня Старая Ельня в Белоруссии и Жданов (ныне Мариуполь). Вместе со мной в поездку отправился Сергей Маслюк, студент факультета журналистики МГУ, очень симпатичный молодой человек, спортсмен.

Итак, сначала наш путь лежал в Керчь, куда давно уже приглашал меня Николай Квасик. У него был перелом шейного позвонка, но Николай ходил, и даже без палочек, только маленькими шажками - мешала спастика (повышенный тонус мышц, не регулируемый нашей волей).

Керчь встретила нас ярким солнцем, пьянящим запахом моря, радостной улыбкой Николая. С первого же дня мы много плавали, ходили пешком и чувствовали себя великолепно.

Однажды Николай попросил меня навестить его друга по имени Александр Македонский, которого врачи приговорили к инвалидной коляске, и он уже с этим смирился.

Осмотрев Александра, я пошутил: мол, негоже человеку с таким громким именем терпеть поражение. Так что встряхнись, друг, и каждый день напоминай себе о том, кто ты, и верь: тебя ждут великие дела.

Тут же показал Македонскому, какие упражнения надо делать, попробовал разогнуть его ноги, застывшие от постоянного сидения в коляске. Счастье, что прошел только год после травмы, - болезнь не успела еще закрепиться и изуродовать суставы и под напором энергичной матери, упорно занимавшейся с сыном, стала быстро отступать. А потом и сам Александр, увидев, что дела пошли успешно, более активно подключился к занятиям.

И что же вы думаете? Через год парень оставил свою коляску, пересел на велосипед и радостно въехал на нем в свою новую жизнь. И ходил довольно бойко с одной палочкой, правда, вначале на полусогнутых ногах.

Случай поразительный, даже я не ожидал такой быстрой метаморфозы. О чем это говорит? Да все о том же об огромных возможностях нашего организма. Поэтому еще и еще раз хочу повторить: не лекарства (независимо от того, чем болен человек), а скрытые в нас самих силы способны творить чудеса. Между тем люди живут, не подозревая об этом, и умирают, так и не выявив даже минимальных резервов своего организма, которые до конца никем и никогда не были определены. Врачи же очень поспешно порой ставят неблагоприятные диагнозы. Я твердо уверен в том, что неизлечимых болезней нет. Есть трудноизлечимые. Поэтому всегда можно если не излечить, то значительно улучшить свое состояние, отодвинув болезнь и старость.

Каждый успех моих пациентов радует меня ничуть не меньше, чем их самих. Да что там радует - буквально окрыляет! Великое счастье для меня - видеть, как больной, не отравляя себя лекарствами, только за счет естественных способов - гимнастики, самомассажа, закаливания и рационального питания - начинает выздоравливать и возвращается к жизни.

Происходит это потому, что наш организм - самовосстанавливающаяся система. И в процессе предлагаемой ему помощи в нем начинают вырабатываться собственные лекарства. Поэтому надо не лечить больной организм медикаментами, а создавать благоприятные для него условия, которые и помогут ему самому победить болезнь, самоизлечиться. Но прежде следует найти причину заболевания, между тем большинство врачей, как правило, лечат следствие.

Порой достаточно немного изменить образ жизни, исключить или уменьшить употребление мяса, острой, жирной, соленой и сладкой пищи, включить в повседневный быт движения, прогулки среди природы, регулярно обливаться холодной водой, раз в неделю голодать, очищая организм от шлаков, - и можно справиться и с очень серьезными заболеваниями. Главное для организма - это здоровый образ жизни. А еще - необходимо развивать в себе чувство юмора, оптимизм, стараться во всем находить положительные эмоции.

Следующим этапом нашего путешествия были Саки, город инвалидов, куда они съезжаются на лечение со всего Союза. И я здесь был после выписки из Института имени Склифосовского. Тогда меня привезли сюда как лежащего больного, а сейчас я приехал сам с двумя палочками и одним "телохранителем". Прежде всего решил навестить тот санаторий, где лечился два месяца.

Старого неказистого дома уже не было - на его месте построено прекрасное многоэтажное здание. В залах механотерапии увидел свои конструкции и приспособления, привезенные тогда с собой. Занимающихся было мало, зато на территории санатория передвигались в колясках много больных, празднично проводивших время. Я не мог спокойно смотреть на своих братьев по несчастью, которые добровольно обрекли себя на неподвижность. Так хотелось всех их вытряхнуть из колясок: пусть лучше ползают на четвереньках, ведь от этого будет хоть какая-то польза.

Инвалидная коляска - очень коварное изобретение. С первого взгляда кажется, что она облегчает жизнь больного. Бывает и так. Но в то же время - и это главное - она лишает инвалида возможности двигаться, отвлекает от борьбы за жизнь, заставляет смириться со своей судьбой. Поэтому коляску надо оставить только тем, кто действительно без нее никогда обойтись не сможет. А если у человека есть хоть малейшая надежда встать на ноги, ему не следует садиться в коляску. Гораздо лучше маневр с коленопором для страховки и сиденьем, чтобы можно было изредка отдыхать. Главное - передвигаться на своих ногах, а не на колесах. Вспомните моего пациента Александра Македонского: ведь он мог всю жизнь провести в коляске, и только случай спас его от этой беды. Я пользовался коляской всего лишь месяц, когда лечился в ЦИТО, чтобы посмотреть передачу по телевизору.

Посещение Саки навело на мысль о том, что специализированные санатории для спинальных больных превращены в места их отдыха и развлечений, где в основном смотрят телевизор, играют в карты и домино, отмечают дни рождения с водкой в накуренных палатах, порой хулиганят от безделья. Домой такие отдыхающие

возвращаются в том же состоянии, в каком приехали. И снова правдами и неправдами стараются добыть очередную путевку.

Я же лечился здесь только один раз за двадцать восемь лет и взял максимум. Для меня санаторий был местом пыток (с помощью методистов разрабатывал мышечно-сухожильные контрактуры, испытывая нестерпимую боль), трудовой колонией со строгим режимом, где работал как проклятый по 8-10 часов в сутки.

Где, как не в санатории с его великолепными условиями для занятий, обрушиться со всей силой на свою болезнь? Но, судя по всему, "отдыхающие" здесь не собирались заставлять себя трудиться, а врачи не могли убедить их делать это. В результате методисты слонялись без работы, не зная, куда себя деть.

Глядя на них, вспомнил я польских магистров реабилитации, работающих с полной отдачей. Вспомнил и себя, лечившегося здесь несколько лет назад. Тогда в санатории было только три методиста. Так вот всех их я использовал в течение дня для своих тренировок. А иначе какой прок от санаторного лечения?

После таких занятий меня, потного и уставшего, снова везли в палату, и тут приходилось выслушивать массу насмешек от своих коллег по несчастью.

- Зря стараешься, - говорили они, - все равно останешься таким же, как мы.

Когда позже обо мне появились очерки в газетах и журналах, я получил несколько писем от бывших сопалатников с просьбой рассказать о своей методике, а один из них - Дмитрий - даже приезжал ко мне домой.

Я считаю, что давно пора из этих санаториев сделать настоящие центры реабилитации. Кроме врачей и методистов по реабилитации, тут должны быть трудотерапевты, социологи, психолог и тренеры. Трудотерапия поможет инвалидам приобрести ту или иную профессию. Занятия с тренерами дадут возможность приобщиться к спорту и в дальнейшем активно заниматься им, участвовать в соревнованиях инвалидов.

Имея за спиной уже немалый опыт реабилитации спинальных больных, я подумал о том, что хорошо было бы встретиться с теми, кто находится сейчас в санатории. Ведь таким образом можно одним махом сразу помочь многим, а заодно и в устной форме ответить на письма, присланные мне отсюда. Да и врачам, наверное, будет интересно познакомиться с моим опытом.

Идея показалась мне блестящей, но как ее осуществить? Честно сказать, эта мысль пришла сначала в голову не мне, а Марии Александровне Федоровой, журналисту местной газеты "Советский Крым", с которой меня недавно познакомили.

Мы с Марией Александровной попытались войти в контакт с руководством одного из санаториев - не получилось. Зашли во второй, третий, наконец, отправились в детские, где лечились ребята, страдающие туберкулезом позвоночника, детским церебральным параличом, перенесшие полиомиелит... Словом, обошли все санатории, но ни в одном из них никто не изъявил желания с нами встретиться. Не помог и очерк Федоровой обо мне, опубликованный только что в местной газете.

Итак, медики снова отвергли мою помощь. "Неужели тебя жизнь так ничему и не научила? - размышлял я. - Лезешь всюду со своим опытом. Ясно же, что не нужен он тем,

кто привык работать по уже установленному стереотипу. Так чего же ты не можешь никак успокоиться? Все! Хватит! Будем тоже отдыхать и наслаждаться жизнью".

Теперь большую часть времени мы стали проводить на пляже: загорали, тренировались, плавали. Представьте себе такую картину: море бушует, шесть баллов, пляж пустой, и только двое одержимых инвалидов борются с волнами. Николая Квасика я не считаю своим пациентом - теперь это мой надежный товарищ по приключениям. И разница в возрасте - двадцать лет - не мешает нам совершать "безрассудные" поступки.

Поплавав довольно долго в бушующем море, мы ждем, когда оно вышвырнет нас на берег. Вот волны прибывают, наконец, пловцов к суше. Теперь самое трудное - быстро уползти от волн, жадно хватающих нас и пытающихся снова утащить в море. После нескольких попыток, помогая друг другу, мы выбираемся наконец на берег. И тут, уставшие, но довольные счастливо закончившейся схваткой с достойным противником, отдыхаем и загораем на горячем песке.

Незаметно пролетели чудесные дни у моря, и вот уже пора прощаться с друзьями.

В эту же осень я побывал и в Жданове, в семье, где мальчик страдал детским церебральным параличом. Сопровождала меня в этой поездке Люся, моя учительница английского языка. По приезде нас троих - Люсю, Сашу и меня отвезли к морю и поселили в отдельном дачном домике. Здесь мы много времени уделяли занятиям специальными упражнениями, купались в море.

Мой пациент - четырнадцатилетний Саша - умный, любознательный подросток, очень серьезно относился к своим тренировкам.

- Я обязательно должен стать здоровым, - говорил он, - чтобы поехать в Москву и поступить учиться в институт.

Видя, с каким трудом он передвигается, я подумал о том, что для осуществления этой мечты Саше потребуется много сил и настойчивости. Однако упорства мальчику было не занимать - он умел заставить себя работать.

Шли дни, и Саша чувствовал себя все крепче и крепче, стал лучше ходить. Его молодой организм радостно, с готовностью отозвался на предложенную ему помощь.

Жизнь наша в домике шла шумно и весело, дни летели незаметно. И вдруг все разом изменилось: разверзлись хляби небесные, полил дождь, и сильно похолодало. День, другой, третий... Казалось, что ему не будет конца. Дороги так развезло, что ни одна машина не могла к нам пробраться, - мы оказались отрезанными от всего мира. А потом стали подходить к концу продукты, и пришлось расходовать их очень экономно. Несмотря на плохую погоду, занятий своих мы не прекращали и под дождем купались в море.

Но однажды утром я проснулся и почувствовал, что не могу встать. Лицо пылало жаром, а самого меня трясло от холода. Измерил температуру - она оказалась чуть ли не под сорок градусов. Причина ее тут же выяснилась - абсцесс на ягодице. Что делать? Мы как на острове, в больницу не попасть. Мог бы сам себе сделать операцию, но чем? Не кухонным же ножом?

Настроение у всех сразу испортилось. Саша смотрел на меня испуганными глазами, Люся на нервной почве начала подтачивать себе ногти пилочкой, взятой из маникюрного набора. Я лежал, уставившись на ее мелькающие руки. И вдруг обрадовано завопил:

- Эврика! Спасен! Ставь, Люся, кипятить воду, будем делать операцию.

В Люсином маникюрном наборе увидел я так необходимые мне инструменты для операции. Поставили зеркало, Люся заняла место ассистента, Саша стоял тут же, "на подхвате". Поскольку чувствительность в этом месте не восстановилась, обезболивание не требовалось (да и нечем было его делать), и операция началась. Я рассек маникюрными ножницами воспаленную ткань, удалил содержимое гнойного мешка и ввел в рану турунду из ваты, пропитанную Люсиным кремом для лица и растительным маслом, чтобы края раны не срослись раньше времени. Утомленный после этой необычной операции, я повалился на кровать и заснул мертвым сном.

К вечеру температура спала. А утром рискнул искупаться (в те годы море еще оставалось чистым и можно было не бояться лезть в воду с открытой раной).

Наконец, ливни прекратились, выглянуло солнце, дороги быстро стали подсыхать, и к нам примчались взволнованные Сашины родители. Они были счастливы, найдя нас не только здоровыми и невредимыми, но и окрепшими, загорелыми, веселыми.

Уезжая из Жданова, я оставил родителям Саши программу занятий, которую они, как выяснилось позже, тщательно выполняли. Через пять лет Саша позвонил мне и сказал, что самостоятельно приехал в Москву сдавать вступительные экзамены в институт.

Заканчивая эту главу, я хочу еще кое-что добавить. После моих бодрых рассказов о поездках за рубеж и по стране может создаться впечатление, что совершаю я их легко и просто. На самом деле это не так. Вместе с собой, кроме неизменных палочек, я всюду вожу свою боль, пролежни и вечные недуги. Да, передвигаюсь я на палочках бойко и на большие расстояния, а если вдруг и падаю, то встаю самостоятельно. Это - результат непрерывных и многолетних тренировок, это моя большая победа. Но беда в том, что внутренние органы восстановились очень незначительно и постоянно сдерживают и ограничивают мою подвижность, что порой очень осложняет жизнь. Мне просто не "повезло" с травмой - случись она на один позвонок выше или ниже, и все было бы не так тяжело. Но вывихнутый и поврежденный первый поясничный позвонок разрушил спинальные центры тазовых органов, порвал семь нервных корешков "конского хвоста"; плюс диагностическая операция - дополнительная операционная травма. В результате вялого паралича я должен был жить с постоянным катетером, и только благодаря специальным упражнениям мне удалось так оттренировать мускулатуру брюшного пресса и тазового дна, что она смогла частично заменить вялые мышцы мочевого пузыря (детрузоры).

В домашних условиях у меня все отработано и отрегулировано, кроме того, я соблюдаю определенный режим дня (тренировок) и питания. А вот в поездках приходится туго.

И еще об одном хочу сказать - о материальной стороне моих поездок. Невольно возникает вопрос: как при своих малых средствах, не беря платы за лечение, могу столько ездить? Дело в том, что я оплачиваю проезд лишь в один конец. Остальное (полное) обеспечение берут на себя пациенты. В ином случае не смог бы выезжать дальше Подмосковья.

С детства я мечтал о путешествиях, о неожиданных встречах на дальних дорогах, в незнакомых городах. Мечты мои исполнились: много раз был в Средней Азии, Казахстане, на Украине, в Белоруссии, Прибалтике, дважды летал за Урал, ездил на Северный Кавказ. Довелось бывать и за рубежом. Но, к сожалению, поездки свои я совершаю не для собственного удовольствия, а для того, чтобы облегчить страдания людей и помочь им победить болезнь. Это стало целью и смыслом моей жизни.



## Встреча с прошлым

*В крепкой дружбе наша сила,  
Дружбе слава и хвала.  
Роберт Бернс*

Как-то осенним вечером отправился я в Дом медика на лекцию, привлекающую меня своим названием. Лекция действительно оказалась интересной, но вот о чем она была - не помню: дальнейшие события в этот вечер оказались более впечатляющими и стерли из памяти название лекции.

Обычно я никогда не тороплюсь к выходу - мне с моими палочками лучше держаться подальше от толпы. Так было и на этот раз. Люди выходили из зала, а я сидел и записывал в свой блокнот понравившиеся мне мысли лектора и вдруг услышал женский голос:

- Красов, Леня, какая встреча!

Поднимаю голову и вижу Наташу Косицкую, свою однокурсницу по мединституту. Мы не виделись с ней много лет, и вот Наташа, такая же красивая и стройная, как и в студенческие годы, стоит, улыбаясь, передо мной. Я очень обрадовался встрече, хотя в институте мы с ней особенно не дружили. Но встречались довольно часто на спортивных дорожках: Наташа входила в сборную курса по многим видам спорта, а я в бюро профкома отвечал за спортивную работу и сам нередко выступал на соревнованиях.

- Как я рада тебя видеть, Красов! - сияла Наташа, - сто лет не встречались.

- Я тоже очень рад, ты все такая же красивая. Помнишь, сколько у тебя было поклонников? А ты влюбилась в профессора.

- У нас уже двое взрослых детей, - улыбнулась Наташа. - Ну что же мы сидим? Пойдем - уже все вышли.

Я взял свои палочки и, тяжело опираясь на них, стал подниматься.

- Леня, что с тобой?! - воскликнула Наташа. - Лицо ее стало белым, глаза широко раскрылись.

- Я думал, ты знаешь (Наташа отрицательно покачала головой). - Ну, сейчас выйдем и расскажу.

Мы медленно пошли по Тверскому бульвару по направлению к улице Горького. Был чудесный теплый вечер, под ногами шуршали опавшие листья, и под аккомпанемент этой уютной "музыки" я рассказывал Наташе свою историю. Незаметно дошли до моего дома на улице Готвальда и, прощаясь, договорились о встрече.

Вскоре Наташа позвонила. Мы встретились и с того времени стали видеться довольно часто: гуляли по городу, ездили к ней на дачу, на Ленинские горы. Наташа прекрасно водила машину, и эти поездки доставляли мне большое удовольствие.

Потом она познакомила меня с мужем - профессором, заведующим кафедрой физиологии Второго медицинского института. Я показал ему свою рукопись, которая за многие годы превратилась уже в солидный труд, и получил от него полное одобрение.

Чем больше я узнавал Наташу (в институте ведь я ее, по сути, не знал), тем больше восхищался ею. Это была счастливая, благополучная женщина, но благополучие не очерстило ее душу (что бывает довольно редко), не сделало эгоисткой. Я постоянно чувствовал заботу моей подруги, душевное тепло и видел, как хочется ей делать мне все время что-то приятное. Однажды Наташа неожиданно предложила:

- А не махнуть ли нам, Красов, на Эльбрус?

В ответ моя физиономия расплылась в широчайшей улыбке. Эльбрус был моей давней мечтой. Еще в институте один из наших сокурсников-альпинистов пригласил меня подняться с ним на Эльбрус в одной связке. Я с радостью согласился, но в самый последний момент что-то удержало меня в Москве, и альпинист взял с собой другого спортсмена, из Ленинграда.

Восхождение их закончилось трагично: уже на подходе к вершине мой сокурсник сорвался и утащил за собой партнера в пропасть. И теперь, спустя двадцать лет, меня снова зовут на Эльбрус. Наташа ездила туда каждый год. Прекрасная горнолыжница, она даже не мыслила своей жизни без гор. Сборы были недолгими, и вот мы с Наташей едем в горы. Она со своими лыжами, я с палочками и легким рюкзаком за плечами.

Приэльбрусье, страна гор, солнца и снега, - это другой мир, непохожий на тот, в котором мы обитаем. И люди здесь становятся другими. Поменяв городскую одежду на спортивную, они приобретают и новый имидж: становятся раскованными, шумливыми, веселыми.

Наше появление было сразу замечено: Наташу считали здесь своим человеком, а меня многие узнавали по публикациям.

Чтобы я чувствовал себя в горах увереннее, ко мне прикрепили двух инструкторов, мастеров спорта. Ребята, словно телохранители, сопровождали меня во время прогулок. С их же помощью путешествовал я и на канатной дорожке. Но сначала нам надо было добраться до подъемника и сесть в движущееся кресло (что тоже было для меня не просто).

И вот, наконец, я в кресле! Тут же меня понесло вверх, к небу. Кругом царство гор и снега. Где-то далеко внизу жгуче-зеленые ели, совсем рядом - вершины Эльбруса. Паря в воздухе, я с грустью смотрел на яркие фигурки лыжников, стремительно несущихся вниз: там, среди них, должно было быть и мое место. С другой стороны, мог ли я и мечтать о том, что после такой травмы смогу когда-нибудь побывать в предгорьях Эльбруса! И не знал я тогда, плывя, словно в лодке, по воздуху: огорчаться мне больше или радоваться. Но я всегда был оптимистом, а после трагедии, случившейся со мной, стал им еще больше: научился радоваться каждому мигу своей жизни. И я радовался сейчас, паря над землей, более того - блаженствовал...

Покинув при помощи инструкторов кресло, я двинулся вместе с ними и Наташей вперед: "восхождение" на Эльбрус началось. Стараясь не отставать от компании, бодро карабкался по снегу, опираясь на палочки. Иногда падал, скатывался вниз, что доставляло мне большое удовольствие.

Наконец, мы добрались до цели нашего путешествия - скалам, где, спрятавшись за камнями, загорали лыжники. Здесь и провели весь день.

Вместе с горными ботинками мне, как и положено, выдали на турбазе и лыжи. Эх, если бы раньше! Летал бы я на них с гор в свое удовольствие... А теперь? Теперь я мог лишь немного походить на лыжах, не решаясь спуститься с горы. И все-таки это один раз произошло! С небольшой горы, с поддержкой двух мастеров спорта...

Что творилось в этот момент в моей душе, душе бывшего горнолыжника, страстного любителя скоростей! Пусть на очень короткое время, всего на миг, но я снова вернулся в прошлое, прикоснулся к нему и забыл о том, каков я теперь. И хотя спуск был недолгим, злорадная мысль успела мелькнуть в моей пьяной от счастья голове: "Увидели бы меня сейчас мои врачи-"прорицатели"..."

Мы пробыли в горах целый месяц. И все это время я не видел ни больных, ни грустных людей. Вокруг только счастливые, улыбающиеся лица, а рядом Наташа - красивая, искристая, веселая. Ею все здесь восхищались - и как женщиной, и как спортсменкой, а меня буквально распирало от гордости, что самая привлекательная женщина - со мной. По вечерам мы ходили танцевать, и Наташа, ободряя меня, уверяла, что я двигаюсь вполне прилично.

Много лет потом вспоминал я эту поездку, да и сейчас еще не могу забыть. Недавно Наташа была у меня, и мы снова "вернулись" с ней в горы, вспомнили обо всем. Она и сейчас не расстается с горными лыжами, по-прежнему лихо водит машину, занимается "моржеванием". Такая же стройная, моложавая, энергичная.

...После возвращения с Эльбруса мы продолжали с Наташей встречаться: ходили в кино, театры, музеи, ездили на дачу. Как-то она напомнила:

- Скоро двадцатилетие нашего выпуска, так что готовься, Красов, к юбилею.

Когда в назначенное время я открыл дверь нашей аудитории, то увидел, что все уже в сборе. Меня встретили аплодисментами и радостными возгласами.

И вот я снова в прошлом, опять со своими "девчонками" и "мальчишками". Были, как и положено, торжественные речи, воспоминания. А потом как-то незаметно юбилей курса превратился в мой юбилей. Ребята растрогали меня, вспомнив, что мне, первому на курсе, исполнилось 50 лет (я был старше их всех лет на 6-7, ведь медицинский - это мой второй вуз), и торжественно поздравили с "круглой" датой. Преподнесли подарок - настольные часы, которые с той поры ни разу не остановились, и адрес с очень хорошими, добрыми словами.

Затем ребята попросили меня выступить и рассказать о себе, о "секрете" моей молодости, как это получилось, что я, самый старший из них, выглядел, по их словам, моложе многих.

- Вы знали меня как хорошего спортсмена, - начал я, - так вот именно спорт спас мою жизнь, именно ему я обязан, что стою теперь перед вами.

Я поведал однокурсникам о своих тренировках, о жестоким режиме и рациональном питании.

- Не расставайтесь со спортом, друзья, - сказал я в заключение, - даже вы, врачи, до конца не знаете, что такое постоянные тренировки для нашего организма, и здорового, и

больного. Они и есть тот самый "эликсир молодости", за которым веками гонялись люди.

Потом мы поехали в ресторан, где были уже накрыты заказанные столики. И снова речи, воспоминания, тосты...

Не обошлось в тот вечер и без танцев. Я тоже танцевал "до упаду", но старался выбирать партнерш покрупнее, из числа своих бывших спортсменок - с ними чувствовал себя намного увереннее.

Встреча с однокурсниками дала мне большой заряд бодрости, стала новым этапом в жизни, но, самое главное, она подарила мне нескольких друзей. Фаину Ольшанскую - главного организатора нашей встречи, Аллу Нелидову, которая долго опекала меня, заботясь о моем быте. Валю Осколкову - мою кормилицу. Много лет она, жившая на юге, присылала мне посылки с овощами и фруктами, домашними вареньями и соленьями. Переехав под Тулу, Валя часто стала приезжать. Это мой очень большой и нежный друг.

Я безмерно рад, что имею таких друзей, - они облегчают и украшают мою жизнь, делают ее счастливой.

## Великолепная четверка

*Несчастье бывает пробным камнем характеров.*

*О. Бальзак*

За долгие годы мне пришлось помогать очень многим спинальным больным. К сожалению, только самые упорные из пациентов, способные к систематическим тренировкам, смогли встать на ноги; состояние других удалось улучшить не столь значительно. Но все равно каждому больному было отдано много душевных и физических сил. Поэтому всех пациентов считаю своими детьми, больными детьми, нуждающимися в моей помощи. И все-таки есть среди них такие, которые мне наиболее дороги. Причина этой особой "отцовской" любви в том, что они считались безнадежными, и я взял их, можно сказать, из морга. О четырех из многих "безнадежных" я и хочу сейчас рассказать. Может быть, истории этих людей станут стимулом для тех страдальцев, которые уже разуверились в своем спасении.

...Светлана Карасева, живая, подвижная девушка, только что окончила школу. Впереди ее ожидала новая, незнакомая жизнь. А пока Светлана отдыхала, занималась спортом, ходила с друзьями в туристские походы.

Как-то в саду ее подруга забралась на дерево и, сорвавшись с него, упала с большой высоты на Светлану, поддерживающую лестницу. С подругой ничего не случилось, а Свету с переломом позвоночника (точно такой же уровень травмы, как у меня) доставили в больницу, где она стала настоящей жертвой медицины. После операции врачи, так же как и мне когда-то, прописали ей полный покой, и Светлана безропотно подчинилась рекомендациям своих "спасителей".

За год лежания в больнице из цветущей молодой девушки она превратилась в изможденное существо (все мышцы от бездеятельности атрофировались), покрытое пролежнями. Ее несчастная мать, видя, как угасает дочка, не знала, куда кинуться, кого просить о помощи. На все ее отчаянные вопросы врачи только с грустью качали головами: ничего уже сделать невозможно.

Когда Нина Васильевна приехала ко мне, я содрогнулся при виде ее безмерного материнского горя. Мы тут же отправились в Подольск, к Светлане в больницу.

Сначала я зашел к заведующему отделением, где снова услышал знакомую песню:

- Случай безнадежный, пациентка уже не жилец.

Меня всякий раз бесит, когда говорят о том, что больной (независимо, каким недугом он страдает) безнадежен. Твердо уверен, что всегда можно если не вылечить, то намного улучшить состояние здоровья человека. Никогда не надо торопиться с мрачными прогнозами, а всегда следует поступать так, как делают тибетские врачи: они верят в исцеление пациента до последнего его вздоха и эту веру всячески вселяют в своего больного. При таком отношении врача к своему долгу и результаты лечения совсем иные.

Войдя в палату, я увидел очень исхудавшую девушку с бледным безжизненным лицом и полными страдания глазами. Попробовал ее пошевелить, но Светлана вскрикнула от боли. Попытался согнуть ей ноги, и это не получилось.

Целый год больная лежала без движения и уже словно окаменела. Чтобы спасти девушку, ее прежде всего следовало расшевелить. Через муки, через страшную боль надо было заставить суставы работать. Иного выхода не было.

К счастью, мать девушки оказалась не только энергичной, но и очень разумной женщиной. Получив от меня необходимые инструкции, Нина Васильевна забрала Светлану из больницы и стала сама спасать свою дочь.

Время от времени она звонила или приезжала в Москву и сообщала, как продвигаются у них дела. И я еще раз съездил в Подольск и даже пожил у Карасевых какое-то время. Пациентка моя делала все новые и новые успехи. Вот она уже ползает по кровати, села, начала шутить. Вот уже встала на ноги и с помощью манежа передвигается по комнате. Затем манеж сменили треноги...

Три года шло восстановление Светланы Карасевой. За это время эта семья стала мне родной. Я помогал девушке выжить, а Нина Васильевна и ее старенькая мама взяли опеку надо мной, стараясь всячески облегчить мой быт.

До травмы Света была обычной девчонкой, ничем особенно не выделяющейся среди своих сверстниц. В процессе восстановления она тренировала не только свое тело, но и много читала художественной и специальной литературы и обрела бесценный личный опыт реабилитации.

С ней было теперь очень интересно беседовать, и многие стали искать ее общества. Света переписывала нашу методику и рассылала ее больным. Постепенно ее начали приглашать к другим пострадавшим, и девушка успешно передавала свой опыт собратьям по беде.

- Я теперь маленький Красов, - смеясь, говорила Светлана. - И очень счастлива, что стала полезной людям.

Все правильно: если больной - вдумчивый, творчески мыслящий человек, хорошо изучивший свою болезнь и сумевший помочь себе, он сам становится опытным целителем, знающим порой больше многих врачей.

Уже 25 лет живет на свете "обреченная", "безнадежная" Светлана Карасева. Счастье, что у нее оказался сильный характер и рядом была умная, любящая мать, сумевшая стать настоящей поддержкой дочери, ее врачом, медсестрой и методистом, ее душевным другом. "- А Светлана, превратившись с годами в доброго, отзывчивого, мудрого человека, нашла свое призвание в помощи другим. И хотя инвалиду жить не так-то просто, она заставляет всех забывать о своей беде. Всегда веселая, энергичная, уверенная в себе, Светлана уже одним своим бодрым видом вселяет надежду в сердца отчаявшихся людей.

...Николай Зайцев был ровесником Светланы, когда с ним случилась беда. Молодой подсобный рабочий из Свердловска Луганской области, упав с двухметровой высоты, получил травму шейного позвонка. Полный паралич рук и ног.

И вот известный в Свердловске спортсмен, чемпион города по легкой атлетике и боксу оказался в глубоком "нокауте" и медленно угасал. Видя это, родственники всполошились. Один из них приехал ко мне и стал упрашивать отправиться с ним в Свердловск. А я только что вернулся в Москву от очередного больного и мечтал немного передохнуть. Но не смог отказать в этой просьбе - ведь в расцвете лет погибал совсем молодой человек.

И вот я снова беседую с заведующим отделением и опять слышу те же слова:

- Безнадежный случай. Человек умирает.

- Ну, раз он умирает, - сказал я, - мы заберем его домой и попробуем лечить своими силами. Все равно терять ему нечего.

Стояло лето, поэтому занятия наши проходили во дворе. Ослабший, весь в кровотокающих пролежнях, Николай вначале был неспособен даже на самые элементарные движения. Выполнять их ему помогали братья. После каждого занятия простыня была в пятнах крови от пролежней.

С неимоверным трудом пытались мы как-то оживить неподвижное тело больного. Надежду на успех давало то, что Зайцев - бывший спортсмен, и если мы ему сейчас немного поможем, то в дальнейшем он сам уже включится в борьбу.

Постепенно, разрабатывая все суставы рук и ног, начали ставить больного на колени, сажать. Большая, дружная семья Зайцевых оказалась на высоте. В те тяжкие для Николая дни все близкие были рядом и работали не покладая рук, сменяя друг друга.

Два месяца прожил я у Зайцевых, но и когда уехал, занятия продолжались. Покидая своего нового пациента, строго наказал ему раз в неделю писать в Москву. Это прекрасная тренировка для пальцев, и результат будет сразу виден на бумаге.

Из Свердловска мне время от времени звонили, сообщали как идут дела, консультировались о дальнейших действиях. Раз в неделю приходили письма от Николая. Вначале я с трудом разбирал его каракули, но постепенно почерк становился все понятнее и тверже. Вскоре он стал рисовать и присылать мне свои картинки. Парень возвращался к жизни, о смерти уже не было и речи.

Наступило лето. Я снова поехал в Свердловск. Николай очень изменился: окрепший, посвежевший, он стал снова тем же красивым парнем, каким был до травмы. Около него появились девушки, и я видел, что некоторые из них не прочь связать с ним свою судьбу.

Теперь Зайцев мог уже удерживать пальцами вилку и ложку, пытался брать в руки стакан. Словом, начинал сам себя обслуживать, не пользуясь без нужды опекой близких (к его счастью, опека была разумной).

В это лето Николай уже смог покидать свой двор. Нас с ним возили на речку, и там мы с братьями вновь учили его плавать. Он уже мог стоять в манеже и делал первые шаги в таторах. В постоянных тренировках незаметно пролетело лето, и я снова уехал.

Следом за мной в Москву начали опять приходить из Свердловска письма, написанные уже другим - красивым почерком. Зайцев рассказывал о своих занятиях, сообщал, что дела идут все лучше, просил еще раз приехать.

На третий год окрепшие руки дали Николаю возможность самостоятельно, своим ходом добираться на коляске до ближайшего пруда. Там он сам влезал в воду и плавал на надувной шине. По двору Зайцев передвигался с помощью манежа. Осенью мы снова распрощались. Теперь я был спокоен за своего друга. Он по-прежнему продолжал присылать мне рисунки и письма, в которых сообщал все свои новости: "Поступил в

институт на юридический факультет". "Можете поздравить - я женился". "У нас большая радость - родилась дочь".

Дочь Зайцева я увидел, когда девочке было уже девять лет. Марина, жена Николая, привезла ее в Москву познакомить со мной. Девочка была любознательной, живой, общительной, и я не мог нарадоваться полному счастью этой дружной семьи.

Закончив институт, Николай стал юристом. Он ездит на работу в своей "Волге" с ручным управлением (это с парализованными-то руками!), передвигается уже без тугторов с помощью треног.

О Зайцеве писали в газетах - и в местной печати на украинском языке, и в "Комсомольской правде". Он стал получать много писем от спинальных больных и мог теперь с полным правом давать им советы.

Такова трагичная и прекрасная судьба молодого рабочего, которого большая беда подняла на много ступеней выше его прежнего положения в жизни. Да, тяжелая болезнь изменяет не только физический облик человека, но и внутреннее содержание, его психологию. Слабых она уничтожает, сильных делает еще сильнее.

Каждый больной должен знать о том, что в каком бы тяжелом состоянии он ни находился, у него всегда есть шанс не только на улучшение и выздоровление, но и на физическое и духовное совершенствование.

Конечно, как и у меня, были тяжелые моменты и у Светланы, и у Коли (особенно вначале), было время, когда они впадали в отчаянье, начинали сомневаться в том, что могут встать на ноги. И тогда я говорил о том, что раз приехал сюда, то, значит, верю в победу больного. Снова и снова рассказывал о том, как сам боролся с недугом, как поднимались с постели другие больные. Слова мои падали на благоприятную почву, и Светлана и Николай были сильными людьми и сумели вовремя взять себя в руки.

Теперь, когда я пишу эти строки, вспоминая нашу с Николаем отчаянную борьбу, то невольно думаю о том, что даже ради одного этого случая, ради физического и духовного возрождения Зайцева, создания им семьи после перенесенной травмы стоило в свое время пройти через все мои тяжкие муки и выжить.

Третьим в "великолепной четверке" был Игорь Григорьев, заслуженный мастер спорта, известный в мире мотогогонщик. Во время тренировки по резко пересеченной местности он получил переломовывих второго грудного позвонка с полным разрывом спинного мозга. Обо всем этом сообщил его тренер, приехавший из Клева, чтобы пригласить меня к больному.

Случай был очень тяжелый, но была и надежда для оптимистических прогнозов: Григорьев - спортсмен высокого класса, то есть способен к любым тренировкам. И второе - он, несомненно, человек с сильным характером, в ином случае не смог бы добиться международных результатов.

И вот я в Киеве. Обследую пациента. Положение тяжелое, сильная спастика (непроизвольные мышечные сокращения в результате разобщения коры головного мозга с нижележащими органами и мышцами).



Занятия начали с укрепления мышц торса, одновременно старались приучить спастикку помогать, а не мешать больному. Для этого надо было "ловить" ее и усиливать то движение, которое совершалось произвольно. Получалось так, как будто Игорь и хотел его выполнить. Работа эта очень кропотливая, требующая большого терпения и настойчивости, но, тем не менее, дело понемногу двигалось вперед (со временем Григорьев научился так использовать спастикку, что с ее помощью стал ходить без ортопедических аппаратов).

Заниматься с Игорем было нетрудно. Его не приходилось уговаривать, доказывать необходимость тяжелых упражнений. Он понимал меня с полуслова. Организм бывшего спортсмена, привыкший к постоянным тренировкам, и сейчас выручал его.

С утра мы уезжали за город. И там, на свежем воздухе, делали первые шаги в таторах с манежем. Дома занимались на моей конструкции, которую ему быстро сделали друзья, с резиновыми бинтами (лежа, сидя, стоя на коленях) и другими приспособлениями. По дому Игорь ходил при помощи манежа (с коленопором) маленькими шагами.

Мучительно трудно шло освоение лестницы (Григорьев жил на втором этаже), которая выполняла роль хорошего, но жестокого тренера. Но Игорь был крепким мужиком и терпел, как говорится, сжав зубы. Ступени он одолевал с помощью треногов, а потом и канадских палочек.

Очень поддерживала Григорьева его жена Альбина, мастер спорта. А два подрастающих сына были потенциальными помощниками в будущем.

Тренировки наши проводились форсированным методом, и восстановление Игоря шло очень быстрыми темпами. Уже на следующее лето он стал проводить много времени в гараже, где возился с мотором мотоцикла, регулируя и усовершенствуя его. Одновременно начал писать книгу о моторах и мотоциклах, а чуть позже организовал детскую секцию по мотоспорту.

В местной печати и журнале "За рулем" были опубликованы о нем очерки. Он начал получать много писем от больных и здоровых из разных городов страны. Григорьева стали приглашать за границу и как опытного спортсмена, и как специалиста по мотоциклетным моторам.

Как-то я снова приехал в Киев, но уже не к Григорьеву, а к Лоре Шуме кой. Тут же позвонил Игорю, но он оказался так занят, что встреча наша не состоялась. Это ли не показатель того, что человек жил полноценной жизнью, в которой чувствовал себя весьма уверенно. Несмотря на свой недуг, Игорь твердо стоял на ногах, он нашел свое место в жизни и добивался в ней все больших и больших успехов.

Очень довольный тем, что у Григорьева все в порядке и он больше не нуждается в моей помощи, я уделил все внимание Лоре. Мы познакомились в санатории, когда я еще делал первые шаги. У нее в результате полиомиелита в раннем детстве парализовало ногу. И, словно стараясь смягчить жестокий удар судьбы, природа наградила Лору красотой и чудесным характером.

Горячо любящий отец старался делать для дочери все возможное. В это лето он снял для нас на берегу Днепра отдельный домик. В нашем распоряжении была лодка и малосенький остров, где мы и проводили большую часть времени, купаясь и загораая. Следующее лето мы провели с ней в деревне, где жили до глубокой осени. На этот раз

много ходили босиком по росе, обливались утром и вечером холодной водой из колодца, совершали длительные прогулки. И когда полетели "белые мухи", мы не изменили своих привычек: по-прежнему спали в саду, тут же делали зарядку, а потом обливались колодезной водой. Девушка чувствовала себя великолепно, и я расстался с ней, вполне довольный своей пациенткой.

Лора и ее родители были счастливы произошедшими в ней изменениями. Прошло некоторое время, и врачи посоветовали девушке сделать операцию на стопе. Желание улучшить свое состояние заставило Лору согласиться на это предложение. К сожалению, операция принесла ухудшение, и теперь Лоре приходится восстанавливать то состояние, которое было нами достигнуто до вмешательства хирургов.

Продолжу рассказ о своей "великолепной четверке". Последним в ней был московский архитектор Юрий Воробьев. Так же как и Григорьев, он разбился на мотоцикле. Только у Игоря травма была в начале грудного отдела, а у Юрия - в самом конце.

Получив от Воробьева письмо, я отправился к нему. Квартира, в которую вошел, очень удручила меня: унылая запущенность и заброшенность царили вокруг. За полупустым столом сидели четверо мужчин и выпивали, закусывая небогатой снедью, на диване лежал пятый. В комнате накурено, нечем дышать.

- Простите, я, кажется, ошибся, - сказал я. - Видимо, это не квартира Воробьева?

- Я - Воробьев! - отозвался мужчина с дивана.

- Если бы знал об этом, - кивнул я на стол с водкой, - то ни за что не пришел бы сюда.

Хозяин и гости, ничуть не смутившись, пригласили меня сесть за стол. Тут же мне начали наливать в стакан водку. Я продолжал оглядываться вокруг. Видно было, что комнату давно не убрали, никаких признаков присутствия женщины тут не чувствовалось.

- Вы один живете? - спросил я у Воробьева.

- Теперь один, жена с сыном ушла. Зачем я ей нужен такой, - кивнул он на стол с бутылками. - А что мне, калеке, еще остается делать? Врачи сказали, что навсегда останусь лежачим.

- Ну, так вот, - сказал я Воробьеву, - если хотите, чтобы я помог вам, придется срочно перестраиваться и начинать новую жизнь. Друзья должны быть вашими помощниками, а не врагами. Не станут ими - поменяйте друзей. Примете мои условия - ручаюсь, что будете ходить не хуже меня. Руки у вас здоровые - вон как ловко стакан держите. А это уже немало.

Дружки Воробьева сидели притихшие. Они молча отодвинули от меня стакан и сами перестали пить. А хозяин квартиры лишь согласно кивал головой в ответ на каждую мою фразу.

- Для начала выбросите окурки, впустите в комнату свежий воздух, - попросил я приятелей Юрия. Те дружно принялись за дело.

- Курить вам ни в коем случае нельзя, - предупредил я сразу Воробьева.

- Да я и не курю...

- Тем хуже, значит вы - пассивный курильщик, а это еще опаснее. Только одна сигарета, выкуренная вами или возле вас, сведет на нет всю дневную тренировку. Никотин вызывает спазмы сосудов, что ухудшает кровообращение, питание клеток и тканей. В результате нарушаются обменные процессы. Курить или дышать дымом - значит мешать выздоровлению. И ни я, никто другой не смогут тогда помочь вам. Таким же вашим врагом является и алкоголь. От водки человек становится вялым, инертным (идет постоянная потеря энергии). Как же можно в таком состоянии бороться с вашим недугом? Кроме того, алкоголь раздражает слизистую оболочку тазовых органов, поэтому восстановление их будет затруднено.

Это была целая лекция, которая оказалась бесполезной - Воробьев все сразу понял. К счастью, я пришел сюда вовремя, а больной по характеру оказался тем самым человеком, которому легко было помочь.

Спустя несколько дней Юрий позвонил мне и сказал, что полностью принял предложенную ему программу, что ознакомился с методикой и чертежами, которые я ему оставил, и друзья уже делают ему необходимые приспособления, а он приступил к занятиям.

Снова, в который уже раз, становился я участником и свидетелем великого чуда - физического и духовного возрождения человека. Поверженный несчастьем, искалеченный травмой инвалид решил во что бы то ни стало изменить свою судьбу.

Воробьев оказался одним из самых оптимистичных моих пациентов. Он, словно на крыльях, рвался вперед, и мне порой даже приходилось его сдерживать, так как применяемые раньше времени большие нагрузки могли обернуться бедой.

Через год Юрий стал пробовать ходить на треногах, затем перешел на канадские палочки. На работе ему помогли приобрести машину с ручным управлением, на которой он ездил теперь за город. Иногда и я присоединялся к нему, и мы чудесно проводили время на природе: купались, загорали, ловили рыбу.

Еще через год Воробьев, чувствуя себя уже очень уверенно, смог вернуться на работу, где его вскоре даже повысили в должности, сделав заведующим отделом.

Юрия было просто не узнать - ничего общего не имел он теперь с тем опустившимся человеком, каким я увидел его в первый раз. Бодрый, буквально кипящий энергией, он жадно набросился на жизнь. Покупал книги, читал, а главное - много рисовал: душа нового воскресшего человека требовала самовыражения.

Много лет бережно храню я рисунки художника Юрия Воробьева, подаренные мне в те времена. Они - вечное напоминание о том, что человек все может.

Однажды я услышал от Воробьева то, о чем и сам не раз думал:

- Я не считаю себя несчастным человеком, - задумчиво сказал Юрий. - Более того, никогда еще так не радовался жизни.

Мы сидели в его новой уютной квартире, сверкающей чистотой. На кухне, что-то напевая, готовилась нас угостить его жена, рядом бегал подросший сын. Неторопливо текла беседа двух переживших беду людей.

- Теперь, перетерпев многое, я знаю, как жить, знаю цену счастью, - говорил Юрий. -  
Произошла полная переоценка ценностей, и многое стало ясно. Я сейчас совсем другой человек: крепче духом, увереннее в себе.

"Великолепная четверка" повторила пройденный мною путь. Каждый из этих людей стал после травмы интереснее, духовно богаче, совершеннее. Несчастье проверило их на прочность, и все они блестяще выдержали испытание, устроенное им жизнью.

## Так родилась система

*Опыт, во всяком случае,  
берет большую плату за учение,  
но и учит он лучше всех учителей.  
Т. Карлейль*

Несколько раз уже упоминал я здесь о своей системе (методике), вернувшей меня к жизни и поставившей на ноги многих спинальных больных. Методика эта стала рождаться с первого же дня после травмы. И положила ей начало Антонида Тимофеевна Лапушкина, мой дорогой методист. Неоценима ее роль в моей судьбе: не сробев перед лечащими врачами, запретившими даже шевелить меня, она пошла против установившихся стереотипов.

Ей повезло, конечно, что пациент оказался спортсменом и сам проявил большую активность. То, что оба мы были спортсменами и знали силу движения, оказалось решающим в моей реабилитации.

Кроме того, у Антонида Тимофеевны был солидный опыт работы с тяжелыми больными, у меня - небольшой медицинский и личный опыт. Однажды, сломав два ребра, я не лежал, не охал, а, преодолевая боль, ходил на пляж - загорал, плавал; вылечился вдвое быстрее, чем положено.

В следующий раз был перелом левого плеча (без смещения), но я продолжал работать (даже делал небольшие операции с помощью опытной медсестры) и не бросил своей деятельности спасателя в бассейне "Москва". Сразу после операции я, естественно, об этом своем опыте не думал, но интуитивно чувствовал, что лежать неподвижно нельзя, и постоянно просил перевернуть, пошевелить, помассировать парализованные ноги.

Массаж и упражнения, которые мы стали делать с Антонидой Тимофеевной, улучшали общее кровообращение и создавали благоприятные условия на месте травмы.

В процессе наших занятий рождались все новые и новые упражнения. Я стоял и ползал на коленях, отжимался на руках, прогибал позвоночник с помощью подложенного валика (это максимально открывает спинномозговой канал и улучшает питание спинного мозга).

Специального инвентаря для занятий не было. Первое приспособление - палку с марлевой петлей для самостоятельных занятий с парализованными ногами - методист сделала сама. Вот вам и вся техника реабилитации. Но это было только начало, дальше наша творческая мысль заработала вовсю.

Поэтому я говорю всегда: больной, ищи сам для себя выход. Не жди чуда, не надейся, когда наша "славная" медицина найдет способы тебе помочь - изобретет эффективные лекарства, подготовит соответствующих специалистов, создаст методики реабилитации. Начинай действовать сразу, пока не упущено дорогое время. Не иди на поводу у болезни, не приспособляйся к ней, а борись всеми возможными средствами. Действуй, как в спорте: не жди, пока противник уложит тебя на обе лопатки, а наступай на него сам. Кто бьет первым, берет верх.

Итак, нет у тебя никаких приспособлений для занятий, ищи их вокруг, используя в качестве снаряда для тренировок спинку кровати (стоя на коленях), резиновые бинты,

стулья (опора на спинки, стоя в таторах или в коленопоре). Многие еще можно придумать, было бы желание.

Очень полезны занятия в воде (ванне, бассейне, реке, море). Но мне, к сожалению, врачи не разрешали пользоваться бассейном. "Рано еще", - говорили они через четыре месяца после травмы. А было уже поздно.

Вода предоставляет парализованному очень широкие возможности для восстановления. В этом смог убедиться потом на собственном опыте (а также на опыте польских центров реабилитации). В воде я был наравне со здоровыми, даже лучше многих. Мне не нужны были здесь ни таторы, ни палочки. Я свободно передвигался и без них, не боясь ни падений, ни травм. Поэтому плавать парализованному, как и ребенку, надо раньше, чем ходить. Горизонтальное положение тела разгружает сломанные и смятые позвонки, облегчает работу сердца, улучшает общее кровообращение и питание мозга. Прохладная вода закаляет, укрепляет нервную систему, делает массаж, механически воздействуя на кожу, а через нее на сосуды и внутренние органы.

Не менее воды парализованному нужен свежий воздух. "Гимнастика без правильного дыхания ничего не стоит", - говорят йоги. А правильное дыхание не может быть без свежего воздуха, чего я тоже не имел несколько месяцев. И когда меня стали вывозить в парк, то улучшение пошло вперед гигантскими шагами.

Кроме свежего воздуха природа дает лежачему больному еще много положительных эмоций. Больные, живущие в сельской местности, часто жалуются на то, что у них нет никаких условий для занятий. Наоборот, именно в деревне - свежий воздух, лес, трава, цветы, река или пруд, а главное - ягоды, фрукты, овощи, зелень.

Парализованному ни в коем случае нельзя замыкаться в квартире, а надо искать любую возможность, чтобы вырваться на воздух: во двор, парк, за город, в крайнем случае - выйти на балкон.

Теперь о том, как заниматься спинальному больному в домашних условиях. Прежде всего надо правильно обустроить комнату: поставить кровать таким образом, чтобы к ней можно было подойти со всех сторон, чтобы не бил в глаза свет из окон. Постель должна быть ровная (плоская), без прогибов (для этого под матрац следует положить деревянный щит), постельное белье - всегда сухим, без складок. Подушка под головой небольшая, плоская. Обязателен упор для стоп.

Главные приспособления для занятий - это надкроватьные параллельные брусья с меняющимся уровнем, на которые навешиваются всевозможные приспособления для тренировок рук, манеж с коленопором. Большой эффект дали мне тренировки на моей конструкции, за разработку которой получено авторское свидетельство.

Для объективной оценки и контроля за развитием мышечной силы можно использовать и водяной динамометр - изогнутую в виде буквы "П" стеклянную трубку, наполненную подкрашенной водой. Чтобы вода не выплескивалась, на один ее конец натягивают спущенный воздушный шарик, на другой - резиновую трубку с грушей на конце. Если даже чуть-чуть прижать грушу к твердой опоре частично парализованной ногой или рукой либо сжать слабыми пальцами, то уровень воды тут же изменится. Таким образом, человек видит результат своего труда. Это своеобразная игра, которая увлекает больного, стимулирует его к дальнейшим занятиям.

Можно также подвесить перед собой мячик и, стоя в манеже или брусках, пытаться пинать его ногой из разных положений в разные стороны, увеличивая постепенно амплитуду и силу движения. Одно дело - вхолостую выполнять махи ногой, другое - иметь конкретную цель. Кроме махов ногами в параллельных брусках можно ходить вперед и назад (спиной), боком - влево и вправо.

Когда парализованная стопа отвисает и падает, цепляясь носком при ходьбе, хорошо надевать специальные ортопедические носочки. Вшитые в них по тыльной поверхности широкие резинки как бы заменяют утраченные сухожилия парализованных мышц.

Очень удобны для ходьбы валенки. Они незаменимы зимой, и в них удобно ходить по дому. Валенки выше колен можно использовать вместо туторов. Чтобы удобно было вложить парализованную ногу в валенок, его надо разрезать сбоку, а потом закрепить специальными застежками или обвязать прочными ремешками. Стопа в такой обуви не обвисает и не подвергается.

Когда после Института имени Склифосовского я попал в санаторий, занятия мои стали более насыщенными и разнообразными. Если в больнице для меня главное было выжить и встать на ноги, то в санатории были уже другие задачи - дальнейшее совершенствование и тренировка компенсаторных возможностей: восстановление былой подвижности суставов, эластичности и гибкости позвоночника.

Для укрепления мышц торса (мышечного корсета) широко использовал набивные мячи разного веса и размера: бросал их партнеру и ловил из положения лежа, сидя. Это прекрасные упражнения с отягощением, они эффективны и, что немаловажно, эмоциональны.

Мышечно-сухожильные рубцы и контрактуры лучше разрабатывались после лечебных грязей. Все больные, закончив эту процедуру, по рекомендации врачей один-два часа отдыхали, я же пользовался моментом, пока тело еще разогрето (как после разминки у спортсменов), и тут же начинал борьбу с тугоподвижностью в суставах и позвоночнике. Для этого выбирал среди методистов самую крупную и сильную женщину и договаривался с ней, чтобы во время занятий не обращала внимания на мои вопли и, возможно, даже крепкие выражения и продолжала свое дело.

Методика моя создавалась годами путем проб и ошибок, собиралась буквально по крупицам. Ничто новое, интересное и полезное не проходило мимо моего внимания.

Однажды меня познакомили с интересным человеком - Ириной Петровной Великановой, которая перевела с французского три тома известного клинициста и ученого А.С. Залманова. Она сама успешно лечилась залмановскими ваннами уже не один год и убедила меня испытать их на себе (подробно об этих ваннах можно прочитать в ежемесячнике "Твое здоровье" № 8 за 1990 год, издательство "Знание").

Семь лет применял я через день скипидарные ванны Залманова. Они оживили кровообращение в парализованных тканях, согрели ноги, и теперь даже в холодную погоду они не мерзли. Кроме того, улучшился сон, особенно после приема ванны.

Немаловажное место в моей системе занимают гимнастика, философия и гигиена йогов. Они вошли в мою жизнь совершенно случайно. Впрочем, случай часто находит тех, кто делает все для встречи с ним.

На одном практическом занятии по рефлексотерапии, которое проводила бывшая цирковая артистка, успешно овладевшая ею на Дальнем Востоке (в свое время она заболела бронхиальной астмой и вылечилась этим способом), я все время чувствовал на себе чей-то упорный взгляд. Повернув голову, встретился глазами с молодой красивой женщиной. Решил, что это лишь простое любопытство с ее стороны, но после лекции женщина подошла ко мне. Познакомились. И она вдруг заявила, что, возможно, будет в состоянии помочь мне.

История ее жизни оказалась весьма трагичной. Одно за другим обрушилось на Лидию сразу несколько несчастий: развод с мужем, смерть отца и ребенка. Молодая женщина была на грани психического срыва. Но, по натуре человек сильный, она стала искать выход из своего состояния.

Однажды ее пригласили в дом, где должен был присутствовать приехавший из Индии йог.

- Только я вошла в комнату, где находилось много людей, - вспоминала Лидия, - как встретилась глазами со смуглым немолодым человеком. "Вы меня ищете?" - спросил он, и я поняла, что это и есть тот, кто мне нужен.

Три года занималась Лидия со своим учителем, который не только вернул ее к жизни, но и помог овладеть многими тайнами йоги. И вот пришло время, когда Лиде захотелось поделиться своими знаниями с другими. Так я оказался в числе ее учеников, чем был очень доволен. Ведь с помощью йога я мог обогатить и дополнить свои знания, усовершенствовать методику.

Начала Лидия с того, что полностью поменяла мой режим питания, сделав из меня вегетарианца. В результате новой диеты я быстро отощал и стал похож на гончую собаку. Но потом мой вес вошел в норму, а общее состояние намного улучшилось - я почувствовал прилив энергии, бодрость, движения стали более ловкими. После знакомства с йогой значительно поменял и свою систему упражнений, поставив свою гимнастику в прямом смысле с ног на голову. Я мог теперь стоять на голове, делать борцовский мост, параллельное равновесие с опорой на руках, садиться на полушпагат и уже не боялся во время падения растянуть или порвать связки, мышцы и сухожилия.

Мой учитель и тренер помогла мне поставить дыхание: раздельное, диафрагмальное, полное йоговское, очистительное. Лидия оказалась еще и экстрасенсом с очень сильным биополем. Поэтому, естественно, ей захотелось помочь мне избавиться от постоянных ужасных болей или хотя бы частично притупить их. Но ничего из этого не вышло.

В обогащении моей методики сыграл большую роль еще один человек. Имя его Порфирий Корнеевич Иванов. Сейчас его система оздоровления и лечения известна довольно широко. Я же познакомился с ним в те времена, когда о нем знали лишь немногие. Рассказала ему обо мне Надежда, моя хорошая знакомая.

И вот однажды холодным январским днем (я на всю жизнь запомнил его - 7 января, температура воздуха снаружи  $-27^{\circ}$ , в моей квартире  $+15^{\circ}$ ) пришел ко мне вместе с Надеей седобородый старец, настоящий сказочный Дед Мороз, но только без своей традиционной теплой шубы и красивой шапки. Однако тело его пылало жаром и от него даже шел в моей прохладной комнате пар. Я не удержался и, извинившись, потрогал руками сначала старца, а потом батареи центрального отопления. Сравнение было не в их пользу.



Иванов оказался не очень многословным человеком. Он быстро осмотрел меня, расспросил кое о чем и, узнав, что много лет мучаюсь от сильных болей, сказал:

- Пойдемте в ванную - попросим помощи у холодной воды.

Включили душ, и впервые с момента травмы я попал под ледяные струи воды. Стресс был сильнейший. Обтереться полотенцем Иванов не разрешил, так как энергичное растирание вызывает прилив крови к поверхности тела, чем нарушается естественный ритм прилива крови к внутренним органам (от воздействия холодной воды) и затем отлива ее к коже. Вытирая тело, вы снижаете силу холода и уменьшаете время его действия на организм.

Когда мокрый вышел из ванны, состояние было удивительным: во время обливания меня как будто обожгло, потом наступил легкий озноб, затем по телу разлилось приятное тепло. Вот так: одна неприятная минута, а потом - блаженство.

Что же происходит с нами в результате воздействия холодной воды? Если процедуры проводить регулярно, то умница-организм мобилизует все свои адаптивные системы, "собирает их в кулак", и тогда тебе не страшны никакие болезни. Так что бояться холодной воды не надо - она твой верный друг, способный творить чудеса.

Далее, холодная вода дает отличную гимнастику сосудам, открывая новые капилляры, которые начинают обильно питать кровью мышцы. Через несколько месяцев обливаний у меня значительно сузилась площадь нечувствительности кожи, за счет появившихся мышц увеличился объем бедер, ягодичных мышц (до этого я брал с собой небольшую подушечку, чтобы посидеть в сквере на скамейке или в кресле кинотеатра).

Удивительного здесь ничего нет: одна минута обливания холодной водой равноценна полуторачасовым занятиям физическими упражнениями. И еще очень важно знать, особенно парализованным, что в результате холодных обливаний у меня улучшилась работа тазовых органов.

Но это далеко не все, чем одарила меня холодная вода.

Прежде всего прошли головные боли, которыми я страдал с 1951 года, после того как двухкилограммовый диск "приземлился" на мою бедную голову (правда, немало здесь помогла мне йога - перевернутые упражнения и стойка на голове, хорошо снабжающие мозг кровью). Гуще стали волосы, лучше зрение (брызгаю холодной водой в открытые глаза или опускаю лицо в тазик и моргаю в воде), так что читаю и вожу машину без очков. Уже только ради этого стоило ежедневно утром и вечером становиться под обжигающие холодные струи воды или опускаться с головой в ледяную ванну.

Главный подарок от холодной воды я получил через полгода - в один незабываемый день мучительные боли не появились. Я ждал их, так как не мыслил своей жизни без этих зверей, злобно терзающих мое тело, но боли мои словно водой смыло. Не было их и в последующие дни.

Я не верил своему счастью и мысленно благодарил чудесного старика. А его в это время преследовали и травили, называли шизофреником, забирали в психиатрическую клинику. Так у нас всегда: вместо того, чтобы тут же заинтересоваться необычным экспериментом (кстати, закаливание холодом - древнее, как мир, оздоровительное средство, которое Порфирий Корнеевич проводил в жизнь своим методом), его автора начинают травить или в лучшем случае не замечают.

Но продолжу рассказ о своем избавлении от болей. Нет, совсем они не прошли, но стали иными. Вместо злобных диких зверей - ласковые, заботливые зверушки. Они появлялись теперь, когда я залеживался, зарабатывался или нарушал режим, напоминая мне об этом. После того как я выполнял свою порцию движений, они тут же успокаивались и затихали до следующего раза. Так прежние жестокие враги стали моими надежными друзьями, моими тренерами.

От чего они возникали? От долгой неподвижности, застоя крови, который надо разогнать. Парализованный больной не должен радоваться тому, что у него ничего не болит, - не болит - значит, не оживает. Это твоя беда.

Однако почему они все-таки исчезли? Видимо, потому, что стресс, получаемый от холодной воды, был настолько сильным, что смог достойно конкурировать с фантомными болями девятилетней давности, успевшими образовать стойкую доминанту (застойный очаг раздражения) в коре головного мозга, и он как бы их запомнил.

Еще бы он был не сильным, этот стресс, ведь я обливался два раза в день (утром и вечером) ледяной водой без какой-либо предварительной подготовки (принято снижать температуру воды на один градус в течение нескольких месяцев). А если бы Иванов пришел ко мне летом? Думается, что тогда бы нужного стресса не получилось.

Следующую зиму, чтобы окончательно закрепить успех, я провел за городом у своего молодого друга Саши Вивиорского. Каждый день (2-3 раза) мы ходили в одних плавках и босиком по снегу. Если мороз был под 30°, то процедура занимала 1-2 минуты, при 20° - 3 минуты, при 10° - 10-15 минут. В это время Саша наводил порядок во дворе, расчищал дорожки, я - купался в снегу, играл с собакой.

Ходил босиком по снегу я и в городе. Выбирал во время прогулок укромное место в парке и, чтобы не пугать людей, ждал, когда стемнеет. Снимал обувь и лез босыми ногами в небольшие сугробы.

И последнее, но не менее важное из того, что дали мне холодные процедуры, - это заметный подъем энергии. Выносливость теперь увеличилась настолько, что за день я успевал сделать во много раз больше, чем прежде.

После встречи с Порфирием Ивановым вместе с холодом в мою жизнь вошел и голод. Раз в неделю (с 18 часов в пятницу до 12 часов в воскресенье - 42 часа) я ничего не ел и не пил (кстати, для тех, кто хочет похудеть, это самый эффективный способ). Затем стал голодать еще и в среду (24 часа).

Что же это дает нашему организму? Прекрасный ответ находим мы у П. Брэгга: "По моему, самое большое открытие нашего времени, - писал знаменитый врач, - это умение омолодить себя физически, умственно и духовно рациональным голоданием".

Голодание - это сильнейшее биологическое средство, способное избавить человека от многих заболеваний, с которыми невозможно справиться с помощью самых современных медикаментов. Даже кратковременный отказ от пищи (1-3 дня) дает прекрасные результаты (но более трех суток в домашних условиях голодать не рекомендуется). Поэтому первое, что я делаю при наступлении любого недомогания, отказываюсь от пищи на 1-3 дня.

Закаливающие процедуры и рациональное голодание заняли прочное место в моей системе реабилитации, и я всегда рекомендую своим пациентам использовать эти высокоэффективные оздоровительные средства.

...В 1985 году в газете "Советская Россия" было помещено письмо читателя И. Жаркова, который интересовался и судьбой Красова, и тем, как отреагировала медицина на эксперимент, поставленный врачом на самом себе. Одновременно с этим письмом был опубликован обо мне очерк, в ответ на который снова пошли письма.

Газета связалась с Минздравом СССР, и меня пригласили к заместителю министра Сафонову. После длительной беседы со мной он предложил своим коллегам утвердить мою методику. (Несмотря на многие приключения, методика в конце концов была выпущена, но в виде куцей "методички". Сафонов больше не работал в министерстве, а других она не интересовала. Подозреваю, что я был единственным из медиков, кому она попала в руки. Скорее всего, этот труд так и осел в кладовых Минздрава, ибо никогда и ни от кого я о нем не слышал).

Кроме того, заместитель министра позвонил в издательство "Знание" и посоветовал заключить со мной договор на книгу. Одновременно Сафонов отдал распоряжение изготовить в трех экземплярах пять моих изобретений и разместить их в трех московских больницах (только одна из них - 6-я клиническая, где есть спинальное отделение, проявила интерес к этому, и мои приспособления нашли там применение).

А в издательстве "Знание" дела разворачивались так. После того как я написал заявку и составил план-проспект, некто Самарин категорически заявил:

- Пока я жив, вы у нас ничего не напечатаете. Естественно, я поинтересовался, почему.
- Не люблю выскочек, - был ответ. - Даже если бы Илизаров, которого знает весь мир, захотел здесь опубликоваться, то и у него бы ничего не вышло.
- Ну, что ж, подожду, - сказал я Самарину. - Мне не привыкать.

Но прошло совсем немного времени, и Самарин неожиданно умер. На его место пришел молодой, энергичный человек - Валерий Семенович Алгульян. С его приходом среди авторов журнала "Факультет здоровья" кроме академиков и профессоров стали появляться и просто знающие свое дело специалисты.

Обнаружив в бумагах предшественника мою заявку, Алгульян позвонил и сказал, что охотно опубликует мою систему. Так появилась она в девятом и десятом номерах журнала "Факультет здоровья" за 1988 год.

## Встречи с интересными людьми

*Очень полезно оттачивать и шлифовать  
свой ум об умы других.*

*М. Монтень*

Все эти годы пациенты занимали главное место в моей жизни. Но вполне естественно, что общался я не только с ними. Необходимо было постоянно подпитывать свои силы от иных встреч, от людей из мира здоровых. Иначе выдохся бы очень скоро и стал бесполезен для тех, кто искал у меня помощи.

Я всегда был жаден на людей, особенно интересных. Встреча с интересным человеком - это открытие целого мира. От общения с такими людьми всегда чувствую себя разбогатевшим и счастливым.

Уже не раз говорил о том, что после своей катастрофы стал совсем другим человеком. Потеряв многое в физическом отношении, старался теперь больше совершенствоваться духовно, наращивать силу ума. Первым человеком, который стал помогать мне в этом, был Юрий Морозов, физик по образованию.

Мы познакомились с ним в ЦИТО. В нашей палате на троих (третий - Петр Щербаков, народный артист СССР) было всегда весело и интересно.

Заметив мои пробелы в области литературы и философии, Юрий стал снабжать меня книгами, о которых я знал только понаслышке. Именно Морозов познакомил меня с Монтенем и Кафкой, Ницше и Теном и еще многими другими писателями и философами.

...Как-то одна моя приятельница сказала, что хочет сделать мне хороший подарок - познакомить с интересным человеком, художником. "Подарок" жил на Малой Бронной, недалеко от Патриарших прудов. На наш звонок дверь открыл сам хозяин - широкоплечий крепыш с красивым благородным лицом, обрамленным богатой черной шевелюрой и пышной бородой.

- Вячеслав Почечуев, - представился он, и его большая сильная рука энергично ответила на мое рукопожатие.

Квартира Почечуева напоминала музей: кругом были картины, скульптуры и поделки из коряг. Оказалось, что он специально ездил за ними на остров Сахалин. Растущая там береза и стала тем материалом, из которого художник создавал свои сказочные творения.

В тот вечер я забыл обо всем неприятном и дурном, что было в моей жизни, и с жадностью внимал словам моего нового друга. А в том, что мы будем теперь со Славой друзьями, я нисколько не сомневался, ибо успел уже полюбить этого красивого и так располагающего к себе человека.

С той поры Вячеслав стал часто приходить ко мне, и нам всегда было о чем поговорить. Л однажды Слава привел ко мне известного кинорежиссера Александра Алова, который хотел проконсультироваться со мной по поводу своего здоровья. Болезнь его оказалась серьезной, и медики ничем не могли ему помочь, а предложенные мною средства оздоровления были для Алова сложными и непривычными, да и времени заниматься собой у него не хватало - все его Алов отдавал работе. Так что пользы от этого визита Александр Александрович не получил.

В другой раз Слава пришел с Анастасией Цветаевой. И вот маленькая, худенькая женщина, известная писательница, человек непростой судьбы, сидит в моей комнате.

- Трудно представить, как вы смогли все это преодолеть, - тихо звучит ее голос. - Вы покорили меня своим мужеством, силой духа. Сколько же вы пережили! - Цветаева помолчала немного, а потом произнесла: - Пусть же вам будет утешением за все перенесенные муки то, что вы приносите сейчас огромную пользу людям.

- Вы, Анастасия Ивановна, тоже немало пережили, - сказал я. - Двадцать лет в лагерях.

- Да, да, - отозвалась она, - пережитое нас с вами и объединяет. ... И неожиданно добавила:

- Там, в лагере, я стала по-настоящему верующей.

Уходя, Цветаева подарила небольшую иконку и благословила меня. С того дня Анастасия Ивановна много раз приходила ко мне, приносила святую воду. После ее посещения я всегда чувствовал себя просветленным и очищенным, словно в церкви побывал. Поэтому полностью согласен с Горьким, который назвал ее в своем письме "детски ясная, хорошая".

На моей книжной полке, среди самых любимых изданий, стоит и книга Анастасии Цветаевой "Воспоминания" с ее автографом: "Дорогому Леониду Ильичу Красову, герою и мудрецу, с крепким рукопожатием и восхищением перед делом Вашей жизни - помощью множеству несчастных, к которым привела Вас судьба, немилосердная и таинственная. С твердой верой в Вас и Ваше будущее. И да хранит Вас Бог! А. Цветаева".

...В числе моих друзей и знакомых есть и несколько журналистов. Я люблю бывать в их обществе, слушать рассказы о тяжелом, но очень интересном труде этих людей. К сожалению, некоторые из них уже ушли из жизни. Умерла и Инга Балот.

Вначале она пришла ко мне с просьбой помочь ее знакомому, получившему травму позвоночника. Я осмотрел больного, дал необходимые рекомендации, но на этом наше знакомство с И. Балот не закончилось. В журнале "Наука и религия" ею были опубликованы обо мне и моих пациентах четыре материала, в том числе и выдержки из дневников за моей подписью.

Уже несколько лет нет на свете Инги Балот, но я всегда буду помнить ее - прекрасного журналиста и умного, доброго человека.

...Закрыв дверь за очередным больным, я решил немного отдохнуть. Но тут же зазвонил телефон. Я снял трубку.

- Здравствуйте, - услышал я мужской голос, с вами говорит Серый Волк.

- Извините, мне сейчас не до шуток.

- А я и не шучу, - продолжал мужчина. - Меня зовут Ахто Леви, я автор книги "Записки Серого Волка". Может быть, слышали о ней?

Тут только я понял, кто мне звонит. Ну, конечно, я слышал и об этой книге и о необычайной судьбе ее автора, бывшего вора, проведшего много лет в заключении, а теперь известного писателя.

А Леви между тем продолжал:

- Очень бы хотелось с вами встретиться, приходите, когда сможете, буду рад.

И вот мы со Славой в гостях у Серого Волка. Однокомнатная квартира выглядит очень скромно, но зато кухня - замечательная. Вся мебель в ней - шкафы, стол, лавки - сделаны руками самого хозяина из светлого струганного дерева. В этом уютном уголке мы и расположились.

Интересная была эта беседа, где каждый старался побольше узнать о другом. В результате мы с Леви пришли к выводу, что судьбы наши очень похожи. Правда, начало их было разным: я учился в своих институтах, занимался спортом, он - проходил свои "университеты" и занимался своим "спортом". Сходство прослеживается с того момента, когда мы оба попали в беду: Леви был заключен в тюрьму, а я сломал позвоночник.

Потом мы с ним начали выбираться из бездны и сделали это весьма успешно, причем сумели добиться в жизни значительно большего, чем имели до своей беды. И теперь мы оба стали примером для своих собратьев (он - для оступившихся людей, я - для больных), примером того, как может человек обуздать жестокую судьбу.

Поговорили и о наших дневниках (он вел свой чуть ли не с детства) - молчаливых свидетелях пережитого. В связи с этим Леви сказал:

- Я уже опубликовал свою исповедь, теперь очередь за вами. Пишите.

Сделав дарственную надпись, писатель протянул мне "Записки Серого Волка". Раскрыв книгу, я прочел: "Дорогой Леонид, который Ильич, но не... Поздравляю с Новым Годом и способностью жить кому-то назло! Жизнь - штука интересная тем, что смеются в ней те, кому не слишком хорошо. Ах. Леви".

Книга Леви, конечно, уникальна, но особенно мне дороги в ней слова, которые полностью соответствуют и моему жизненному кредо. "Я хочу сказать в этой книге, - пишет Ахто Леви, - всем, кто потерял веру во все лучшее, веру в свои силы, я хочу сказать им, что они могут стать сильными и что не нужно бояться жизни, а нужно стремиться к ней".

...В радиопьесе "Канат альпинистов" роль Красова предложили играть популярному актеру (тогда еще не народному артисту СССР) Василию Лановому. Познакомившись с ней, он пришел познакомиться и со мной. И потом заходил еще не раз для того, чтобы пообщаться и, как он говорил, "проникнуться образом своего героя".

Жили мы в ту пору рядом, поэтому часто встречались на улице: он прогуливал свою собаку.

Спектакль "Канат альпинистов" получил, как я уже говорил раньше, большой отклик у радиослушателей. Хорошо, по мнению многих, справился со своей ролью и Лановой. Мне, правда, казалось, что у него получился не совсем тот Красов. Но какое это имело значение... Главное - герой Ланового задел сердца многих и вселил надежду в отчаявшихся людей.

Однажды военный врач из Ленинграда Юрий Каменев пригласил меня пойти на популярную в Москве лекцию, пообещав также познакомить с интересным человеком.

- Что за человек? - поинтересовался я.

- Татьяна Окуневская. Помнишь ее?

Еще бы не помнить! В юности я был влюблен в эту очень красивую актрису и никогда не пропускал фильмов с ее участием. Но Бог мой, когда же это было! И что стало теперь с той юной красавицей?

Каково же было мое удивление, когда Каменев подвел меня не к "старушке", а к молодой стройной женщине.

- Вот, Татьяна Кирилловна, тот самый доктор Красов. Представляю его вам.

- Окуневская, - улыбнулась женщина, протягивая руку.

Слушая лектора, я искоса поглядывал на Окуневскую. Конечно, она выглядела уже не той блестящей красавицей, какой я помнил ее по старым фильмам, но сидящая рядом со мной женщина была тоже прекрасна. И не только лицом - свои лица актрисы умеют сохранять молодыми. Восхищала фигура Окуневской - стройная и гибкая. Как тренер я знал, что дело тут не только в даре природы, - добиться таких результатов можно лишь с помощью регулярных тренировок. И я не ошибся: после лекции Татьяна Кирилловна сказала мне, что много лет занимается йогой.

Прощаясь, мы обменялись телефонами и вскоре встретились. Бродили по парку, разговаривали. Вернее, говорил все время я - Окуневская предпочитала больше слушать. Она просила меня рассказать о себе, о моих тренировках.

Я сообщил Татьяне Кирилловне, что тоже занимаюсь йогой, но стаж мой намного меньше, чем у нее. Когда Окуневская услышала, что во время стойки на голове я выполняю еще и упражнения для глаз, она строго заметила:

- А вот этого делать нельзя - может быть кровоизлияние, и вы потеряете зрение.

При расставании Татьяна Кирилловна сказала:

- Я тоже вынесла немало в жизни - семь лет провела в лагере. И вот жива и даже с помощью йоги здорова. Но совершенно определенно могу сказать: выдержать то, что выдержали вы, у меня бы не хватило духа.

Проводив меня до дому, Окуневская ушла. А я долго смотрел ей вслед, любясь стройной фигурой женщины, сумевшей стать сильнее своей непростой судьбы и отодвинуть далеко назад свои годы.

## Мой быт, мои будни

*Надо уметь переносить то, чего нельзя избежать.*

*М. Монтень*

Пациенты нередко спрашивают меня о том, как устроен мой быт, как приспособился я обходиться без чьей-то ежедневной помощи. Интерес этот вполне понятен, ведь инвалиду-спинальнику приходится в корне менять свою жизнь - отказываться от старых привычек и вырабатывать новые.

Я начал с того, что определил распорядок дня, написал его на листке бумаги и прикрепил на самом видном месте, чтобы видели посетители - приходили в положенное время и не задерживались долго. С этой же целью не заводил у себя мягких удобных кресел - только жесткие табуретки, чтобы любители убить время долго не засиживались.

Режим я соблюдал (и соблюдаю) очень твердо, отступая от него лишь в тех случаях, когда приходят неожиданные посетители или мне надо срочно куда-то уйти.

Как-то один из друзей пошутил, сказав, что я, наверное, не отступлю от режима даже в том случае, если дом начнет рушиться. Он-то шутил, а ведь в моей жизни нечто подобное уже было.

Однажды в Ташкенте, когда я утром делал гимнастику, вдруг начались подземные толчки. Закачалась люстра, дрогнули стулья, и я услышал, как в доме и во дворе начался переполох. Но я спокойно продолжал выполнять свои упражнения, даже пытаюсь совместить их с колебаниями дома. Логика у меня была простая: все равно не успею собраться и выбежать, так что нечего паниковать, суетиться и попусту тратить время. А без своей неизменной разминки не смогу нормально провести день.

Теперь поподробнее о том, что заставляет меня так твердо придерживаться установленного распорядка дня. Во-первых, он организует, а значит - и экономит время, что позволяет в течение дня сделать максимум дел. Во-вторых, известно, что наш организм, как и все живое в природе, живет по биологическим часам. При изменении привычного режима труда и отдыха, сна и бодрствования нарушается согласованность биологических ритмов, что может привести к болезненному состоянию. Поэтому для сохранения здоровья каждому человеку, и особенно больному, необходимо жить в определенном ритме, хорошо продуманном режиме труда, отдыха, питания. Привыкнув к нему, организм уже заранее готов к тем или иным действиям, и тогда ему легче с ними справиться. Сколько раз замечал: если делаю гимнастику не в свое время, она идет с трудом. Следовательно, те, кто живет по определенному ритму, берегут свою жизнь.

Итак, жесткая самодисциплина, железный режим - закон моей жизни. Некоторые считают меня педантом, подсмеиваются надо мной, но я не обращаю на это внимания. Да, я обрек себя на жизнь, которая отличается от жизни большинства людей. Но другой для меня нет и быть не может.

Многолетний твердый режим привел к тому, что организм мой стал работать, как хорошо заведенные часы. Без будильника просыпаюсь в семь часов (форточка открыта всю ночь) и, еще не открыв глаза, начинаю массировать голову, лицо, шею. Хороший прилив крови к голове позволяет окончательно проснуться. Лежа на спине, делаю самомассаж всего тела, гимнастику: упражнения для позвоночника, брюшного пресса; лежа на груди - для



мышц спины, стоя на коленях - для равновесия, перевернутые упражнения - ноги и туловище выше головы и, наконец, гимнастику для глаз.

Завершаю утреннюю гимнастику на своей конструкции при открытом окне (зимой тоже): висы, подъемы и вращение туловища, наклоны И приседания (15-20 минут). Затем в плавках босиком иду на кухню, где навожу порядок, мою овощи, фрукты для завтрака. Устав, направляюсь в ванную. Здесь продельваю гигиенические процедуры, рекомендуемые йогами для профилактики простудных заболеваний. Как известно, полости рта, носа, горла - самые грязные (инфицированные) места в организме, где можно найти любые микробы и вирусы, только и ждущие, когда человек потеряет бдительность, а организм ослабнет.

Подсоленной водой промываю нос и горло. Специальной округлой ложечкой счищаю налет с языка, накопившийся за ночь (прекрасная питательная среда для патогенной флоры). Затем массаж десен языком и пальцами (как бы надеваю десны на зубы) - прекрасная профилактика пародонтоза и других заболеваний зубов (3-5 минут). После этого становлюсь под теплый душ и энергично растираю тело жесткой щеткой или мочалкой без мыла. Эта процедура помогает прекрасно очистить кожу, делая ее здоровой, красивой. С мылом мою только руки и стопы ног. В заключение обливаюсь холодным душем и, не вытираясь, выхожу из ванной.

Позавтракав сырыми овощами в виде салатов или фруктами (ягодами), начинаю работать над статьями, дневниками, отвечаю на письма. В 13 часов перерыв на обед. Готовясь к нему, не присаживаюсь, не отдыхаю: даже когда стою у мойки или стола, переступаю с ноги на ногу. Вообще я сижу очень мало: если не хожу, то полулежу (в этом положении и работаю) - это наиболее оптимальное для меня положение. Но через каждый час разминка по 10-15 минут (стойка на голове, чтобы освежить мозг, висы, приседания). Обед у меня немудреный: овощной суп или винегрет, или каша (ем только одно блюдо).

До 17 часов снова работаю, отвечаю на телефонные звонки или консультирую. Затем иду на прогулку (в кармане ручка, блокнот, газета), где встречаюсь с друзьями, знакомыми, родственниками больных. Все уже привыкли к этому и, не обижаясь на подобный стиль общения, гуляют вместе со мной.

Зимой нахожусь на свежем воздухе час-полтора, летом значительно дольше. Присаживаюсь только для того, чтобы записать в блокнот интересные мысли или просмотреть газету.

Гуляю в любую погоду. Дождь, мороз, сильный ветер, жара никогда меня не останавливают: 3-5 километров в день - обычное дело.

Однажды в Болгарии, когда жил на даче у Петкачевых, произошла такая история. На улице непогода. Но идти гулять надо, и я отправился. Когда шел через розарий, внезапный порыв ветра, сбив меня с ног, швырнул в кусты роз лицом вниз. Лежу распятый на острых шипах и не могу выбраться. Даже крикнуть не в состоянии, чтобы позвать на помощь, - шипы так вонзились в лицо и руки, что каждое движение вызывает невыносимую боль. Хорошо, что меня увидели и прибежали на помощь. Осторожно вынули из кустов, завернули в плащ и унесли в дом. Потом долго вынимали пинцетом колочки из кожи, смазывая ранки йодом. Сцена была настолько уморительной, что я, не выдержав, расхохотался, а вместе со мной начали смеяться все.

А назавтра, хотя погода не стала лучше, я снова отправился к морю, но на этот раз обошел розовые кусты стороной.

Выходя на улицу, одеваюсь, даже зимой, очень легко. Мою ходьбу на палочках можно приравнять к ходьбе на лыжах по резко пересеченной местности - согреваюсь так же. Поэтому привезенная из Болгарии более 20 лет назад дубленка используется мною крайне редко. До 10° мороза хожу без головного убора, в плаще. При очень низкой температуре надеваю вязаную шапочку, а когда много снега - валенки. Зимой, возвращаясь с улицы, тут же принимаю горячую ванну (если были неприятные встречи - с морской солью).

В 19 часов - так называемый ужин: немного сырых или вареных овощей, фрукты, а если они отсутствуют - чай с травами. Когда нет вечером гостей, читаю, смотрю телевизор. Перед сном - разминка у открытого окна. Ложусь в двадцать четыре часа.

Конечно, мой режим не всем подойдет, поэтому я его никому не навязываю. Каждый должен выработать свой собственный стиль жизни на основе установившихся привычек, характера, условий быта. Но, составив режим, уже нельзя его нарушать, надо подчинить ему и всех окружающих.

Я уже говорил, что мой день полностью загружен. Для меня это благо: не остается времени на мрачные мысли, некогда жалеть себя и сокрушаться о своей судьбе. Стоит только задуматься об этом - и пропал. В наше суровое время всем живется несладко, а инвалидам - тем более, поэтому, чтобы избавиться от мрачных мыслей, стараюсь сделать за день побольше приятных и полезных дел.

Но, к сожалению, не всегда удается увернуться от горьких мыслей. Как и многим сейчас, мне порой обидно бывает за нашу страну. Помимо тех проблем, что стоят сейчас перед всеми, мучают еще и свои, специфические. И главная из них - отношение государства к инвалидам. Не могу смириться с тем, что "забота" о них заключается главным образом в минимальном повышении пенсии и снабжении "заказами". Государство не понимает, что инвалиды - это его огромный потенциал. Их опыт и знания (ведь выживают самые сильные и мудрые) могли бы сделать для страны очень многое (так и происходит за рубежом). Но эти знания почему-то никому не нужны. Наверное, потому, что хлопотно организовывать творческий труд инвалидов, гораздо легче сделать их иждивенцами.

Но это небольшое (и, как я понимаю, бесполезное) отступление, поэтому продолжаю дальше рассказ о своем быте. Живу я один, что и плохо, и хорошо. Почему плохо - понятно. Хорошо же потому, что это не дает возможности разлениться и потерять форму.

Чтобы облегчить свой быт, продумал его до мелочей. Лишних вещей в доме нет (больше воздуха, убирать легче), малочисленная мебель расставлена так чтобы служить при ходьбе опорой. В квартире нет ни одного острого угла и опасного предмета - это лучшая профилактика при падении. По дому хожу без палочек - стены и мебель помогают.

Кстати о падениях. Зимой, в гололед, перед выходом на улицу специально разогреваю мышцы, растягиваю сухожилия и подготавливаю упражнениями суставы, чтобы избежать травм. Я стараюсь не только предусматривать их в своем быту, но и быстро ориентироваться в неожиданных ситуациях.

Вот один только пример. Как-то, обедая в комнате, нечаянно опрокинул на себя миску с горячим супом. Чтобы не получить опасный ожог (горячий компресс), беру со стола банку с холодным компотом и выливаю его на то же место. Оказав себе первую помощь, пошел

в ванную комнату и подержал пылающую кожу минут двадцать под холодной водой. Обошлось.

Для чего я все это рассказываю? Парализованные ведь не отличаются ловкостью, поэтому им всегда надо быть готовыми к неприятным случайностям и встречать их во всеоружии.

А теперь о том, что много лет отравляло мой быт. Получив в свое время новую двухкомнатную квартиру, я был на седьмом небе. Но вскоре выяснилось, что архитектор при строительстве намудрил со стояком (сточная труба): в результате малейшего засорения затапливало мою квартиру на втором этаже, а уже через пол заливало и первый этаж. Все нечистоты, стекающие с восьми этажей через унитаз, ванну и мойку на кухне, попадали ко мне, и квартира не несколько дней превращалась в авгиевы конюшни. Иной раз приходилось вычерпывать до 100 ведер грязи, после чего квартира приобретала нежилой вид. Всего пережил шесть крупных потопов, а уж мелкие заливы и не считал. Хорошо, если во время аварий рядом были люди. А когда один, ночью?!

После каждого большого потопа в результате долгих переговоров мне делали ремонт с полной сменой паркета. А что такое ремонт, знает каждый.

Как-то, вскоре после очередного залива, пришла журналистка из "Спортивной жизни России". 20 лет прошло с того времени, когда я выступил в этом журнале, но читатели не забыли меня и изредка упоминали в своих письмах. Поэтому редакция решила вновь вернуться к старой теме.

Состояние моей квартиры (мокрые стены, вздыбленный паркет, запах сырости) поразило гостью, и она рассказала об этом своим коллегам. Главный редактор журнала Игорь Борисович Масленников сказал, что надо взять надо мной шефство, а его заместитель Валерия Михайловна Усачева добавила, что необходимо добиться моего переселения из нежилого помещения (это давно уже было установлено специальной комиссией) в новую квартиру.

Я был очень тронут такой заботой, но прекрасно понимал, что все это не так просто и вряд ли журналистам удастся решить мою проблему. Поэтому жил без всяких надежд в своей квартире-инвалиде, пытаюсь воспринимать все с юмором. Но однажды организм мой не выдержал: пролежень, молчавший год, вдруг заявил о себе. Поднялась высокая температура (41,6°), и я понял, что без больницы мне не обойтись. Там мне сообщили, что рана осложнилась остеомиелитом крестцового отдела позвоночника, а у нас это не лечится.

- Может быть, все-таки попытаемся, - предложил я. - Есть же, наверное, специалисты? Или переведите меня в другую больницу, где это заболевание лечат.

В ответ мне категорически заявили, что у них есть хронические больные еще со времен войны.

Инъекции антибиотиков, перевязки снизили температуру до субфебрильной. Через месяц ранка затянулась, с этим меня и выписали, предупредив, что разрушение кости продолжается, и к чему это приведет - никто не знает.

И вот я снова в своей квартире-убийце. Состояние скверное - температура, слабость, апатия ко всему. (Кстати, вскоре после возвращения домой услышал по радио, что в одной

из больниц Москвы, расположенной рядом с той, в которой я лежал, остеомиелит лечат лучом лазера. Всего 2-3 сеанса - и я был бы здоров. Ну что ты на это скажешь?!)

Поскольку в больнице до конца не вылечили, решил тряхнуть стариной и снова, как и в 1963 году, пойти на риск - лечить неожиданную болезнь силами своего организма. С трудом добрался до ванны (во время лежания в больнице полностью растренировался и разучился ходить) и облился холодной водой. Стал это делать теперь каждый день - утром и вечером. Возобновил свою восстановительную гимнастику, дыхательные упражнения, аутогенную тренировку и настроил себя на здоровье. Мои усилия и старания не пропали даром: организм, как всегда, живо откликнулся на них и ответил благодарностью. Через месяц болезнь отступила, а еще через месяц я с надежным "телохранителем" отправился на прогулку. Жизнь опять входила в свою колею, и я постепенно стал забывать о своей болезни, восстановившись на все сто процентов.

Прошел ровно год. Собираясь как-то на прогулку, я уже вышел на лестничную площадку, но что-то заставило меня вернуться назад. И тут, зацепившись за вздыбленный в коридоре паркет, со всего маха рухнул на пол. Почувствовав сильную боль, понял, что на этот раз прогулка не состоится.

Сидя на полу, обследовал себя, как положено. Диагноз поставить было нетрудно: перелом бедра. Расстраиваться, паниковать - это мне не присуще. Стал обдумывать, что делать дальше. К счастью, дверь в квартиру открыта - уже легче. Теперь надо доползти до кровати и взобраться на нее. Врожденная аккуратность не позволила лечь в верхней одежде и ботинках. Превозмогая адскую боль, разделся, разулся, на руках поднялся на кровать и только тогда вызвал "скорую помощь", которая и доставила меня в Боткинскую больницу. Там положили на каталку и повезли в хирургическое отделение, но по дороге повозка вдруг развалилась подо мной, и я очутился на полу. Падая, повредил плечо, и теперь уже самостоятельно не мог подняться.

Кое-как, на одеяле санитары донесли меня до места. Ночь пролежал на вытяжении, и тут же открылся пролежень. Сутки в таком положении не выдержал, а лежать придется два-три месяца - погибну от тоски и пролежней. Врачи предложили операцию, и я согласился.

И снова все повторилось сначала, как в шестьдесят третьем году: операционная, переливание крови, реанимация, боли, бессонница, уколы морфия. И восстановление идет опять по тому же пути: переворачивания, чтобы спасти от пролежней, пассивная гимнастика для ног, холодные обтирания. Все это делают не местные специалисты реабилитации, а мои друзья и пациенты, которым когда-то помог.

Врачи, видя наши упражнения, только охали и ахали, предупреждая, что можно согнуть пластинку, на которой закреплены обломки костей. Но я верил своей интуиции, заграничной пластинке и надежному, много раз проверенному организму.

В эти дни не раз вспомнил я цыганку Музу и ее слова: "А еще сглаза бойся... Болеть будешь года два-три". Насчет сглаза не уверен - был он или нет, не знаю. Но вот уже второй год беды упорно преследуют меня.

Через три недели меня выписали: в больнице начался капитальный ремонт. Новая травма, операция, конечно, потрясли меня, но не деморализовали. Вернувшись домой, опять подключил к реабилитации "аптеку" своего организма. "Лекарства" применял все те же: холод, голод, гимнастику, аутогенную тренировку и самовнушение: все будет в порядке, я снова буду ходить. Но сколько можно начинать сначала? Надолго ли еще меня хватит?

Физические упражнения делал те же, что и двадцать пять лет назад в Институте имени Склифосовского. Но возраст уже не тот... Зато опыта стало гораздо больше. Поэтому я не отчаивался и снова тренировался как проклятый. Только страх перед новым потоком в квартире постоянно отравлял жизнь.

Никаких вестей из "Спортивной жизни России" не было, и я понял, что журналисты не смогли мне помочь.

Но оказалось, что я плохо знал этот коллектив, и в первую очередь заместителя главного редактора Валерию Михайловну Усачеву. Эта невысокая женщина со смеющимися глазами и радушной улыбкой была не только человеком щедрой души, но и обладала поистине неукротимой энергией. Много доброго сделала она в своей жизни людям и вот теперь вступила в борьбу за мое спасение. Не подумайте, что это громко сказано, - речь в данном случае действительно шла о моей жизни.

Сколько раз ломал я себе руки и ноги, получал травму головы, ребер и, наконец, позвоночника. Но всегда умел справляться со своими бедами. А вот выжить в этой квартире, время от времени превращающейся в отстойник, в квартире, где не просыхали стены и вещи в шкафу были всегда влажными, я не мог. Мой дом становился моей могилой, из которой, судя по всему, мне уже никогда не выбраться.

Все это хорошо понимала Валерия Михайловна, оттого и ходила в райисполком, как на работу. Видя, что здесь не очень-то спешат помочь мне, она в поддержку себе подключила телевидение. Редактор Елена Александровна Пральникова подготовила обо мне передачу, которая и была показана в программе "Добрый вечер, Москва!".

Прошло еще некоторое время, и вот я узнаю, что председатель Фрунзенского райисполкома А.И. Фетисов, не выдержав, наконец, натиска моего ангела-спасителя, выделил квартиру в новом доме. Солнечную, просторную, с балконом.

Я снова счастлив! Счастлив, что живу и работаю в нормальных условиях. А работы, как всегда, много: надо и дальше восстанавливать себя после операции ноги (удалось уже на 70 процентов), дописывать эту книгу, а главное - помочь спинальным больным, которые по-прежнему нуждаются в моих советах.

## В одной связке

*Товарищи - только те, кто, держась за один канат,  
общими усилиями взбираются на горную вершину  
и в этом обретают свою близость.  
А. Сент-Экзюпери*

"Дружба - самое необходимое для жизни, - говорил великий Аристотель" - так как никто не пожелает себе жизни без друзей, даже если бы имел все остальное. Замечательные слова! То, что дружба есть "самое необходимое" для человека, особенно хорошо понимает тот, кто попал в большую беду.

С первого же дня после катастрофы рядом со мной были друзья. Конечно, вытаскивали из беды не только они. Но врачей, медсестер, методистов и санитарок заставлял это делать их профессиональный долг, друзей же, как говорится, - зов сердца.

Много раз после того, как встал на ноги, задавал я себе вопрос: почему вокруг меня в момент беды оказалось столько добрых, отзывчивых людей? И я нашел ответ на этот вопрос: люди помогали мне только потому, что видели, как отчаянно дрался я со своим недугом. Я увлек и заразил их своим азартом, оптимизмом, своей уверенностью в успехе. Они поверили в меня и охотно, не жалея сил и времени, помогали выбираться из бездны. Но убежден, что если бы вёл себя по-другому - был пассивен, не проявил воли к победе, - то даже самые верные друзья не смогли бы долго выдержать и постепенно один за другим стали бы исчезать из моей жизни. И были бы правы: бессмысленно вкладывать свои силы в бесперспективное дело. Мое же "дело" они считали верным, несмотря даже на пессимистические прогнозы врачей.

О некоторых своих друзьях, о своих спасителях я уже рассказывал раньше. Не все они теперь рядом - жизнь есть жизнь, и дороги людские в ней нередко расходятся. Однако в одной связке со мной по-прежнему идут многие люди. Среди них есть и новые друзья, есть и старые, проверенные, перепроверенные временем.

О Сергее Маслюке, моем спутнике в путешествии по Крыму, уже говорилось. В ту пору он был студентом МГУ, сейчас стал опытным журналистом. Как-то, после нескольких лет знакомства, Сергей, улыбаясь, сказал:

- Леонид Ильич, а почему я до сих пор ничего о вас не написал? Другие зарабатывают на Красове, надо и мне попробовать.

- Попробуй. Кто не дает? - в тон ему ответил я.

Посмеялись тогда. И вот как-то Сергей пришел ко мне со своим коллегой из "Московского комсомольца" Женей Караваевым и сообщил, что сегодня они будут брать у меня интервью. А вскоре в молодежной газете за их подписью был опубликован материал "Ваш выбор".

Я рассказываю обо всем этом не случайно: публикация в "Московском комсомольце" привела ко мне много новых людей и среди них Люду Аверьянову, молодую девушку из подмосковного города Клина.

За четыре года до этого Люда, упав со второго этажа, повредила себе второй, четвертый и пятый поясничные позвонки, кости таза и тазобедренный сустав. Из больницы

выписалась инвалидом второй группы с мрачными прогнозами на будущее. Стала упорно лечиться, ездила в разные санатории, но чувствовала себя по-прежнему плохо. И Люда уже отчаялась стать здоровой. Вот тут-то ей и попал в руки "Московский комсомолец".

- Прочитав этот очерк, я сразу подумала: только он мне поможет, - рассказывала Люда, - вот и стала вас разыскивать. Хотя и через два года, но нашла.

Так появилась у меня новая пациентка. По моим рекомендациям Люда стала обливаться холодной водой, делать специальные упражнения, соблюдать определенный режим и вскоре почувствовала себя лучше. Прошли головные боли, нормализовался сон, исчез хронический цистит. А через год это была уже совсем другая девушка - здоровая, очень похорошевшая.

- Ну, Люда, - сказал я ей как-то, - теперь можно и замуж выдавать.

- Выйду я только в 30 лет, - ответила девушка.

Надо сказать, что Людмила обладает в отношении себя каким-то даром ясновидения и может предугадать многие события в своей жизни. Не ошиблась она и на этот раз. Ее жених Миша, студент Института физкультуры, был на семь лет младше. Однако это не помешало мне одобрительно отнестись к выбору Людмилы, во-первых, Потому, что парень был очень симпатичным, а во-вторых, невеста выглядела как двадцатилетняя.

Через год она благополучно родила девочку (а ведь врачи предупреждали, что с ее травмами рожать опасно) и сразу стала приучать к здоровому образу жизни, в чем получала полную поддержку мужа. А недавно она вторично стала матерью - родила сына.

Люда - моя гордость. Она не только сделала себя здоровой, но и помогает оздоравливаться другим. А еще Людмила оказалась очень благодарным человеком. Выздоровев, она взяла над своим доктором шефство, которое продолжается и по сей день.

Собираясь первый раз в роддом, Людмила попросила свою подругу приглядеть за мной. Так вошла в мой дом двадцатилетняя Марина Боброва. Неразговорчивая, замкнутая, она молча занималась хозяйством, помогая мне в самом необходимом. Ее мама Валентина Степановна решила поинтересоваться, где так часто бывает ее дочь, и как-то пришла ко мне. Увидев дочку в роли заботливой хозяйки, она сказала:

- Хоть у вас, Леонид Ильич, Марина получит трудовое воспитание. Избаловала я дочку, все сама за нее делала.

Валентина Степановна заинтересовалась моей оздоровительной системой, опытом Порфирия Иванова и, уйдя на пенсию, стала купаться в ледяной воде, бегать, потянулась к природе.

Шло время, и Марина начала постепенно меняться: из тихой, молчаливой девушки превратилась в эдакого философа, стала даже поучать меня во всем. Я привык уже к ее присутствию и часто думаю о том, что судьба, лишив меня возможности жить с сыновьями, послала в утешение эту взрослую дочь, И надо сказать, что показала себя Марина в то время, когда я дважды лежал в больнице, так, что все в палате считали ее моей дочерью. Она была тогда не только великолепной сиделкой, но и моим методистом. Словом, сделала очень много для того, чтобы выходить своего приемного отца.

Люда познакомила меня не только с Мариной, но и со своим товарищем по работе Сашей Воронковым. Этот толстый, неуклюжий, вечно болеющий паренек решил по примеру Люды начать себя закаливать. А потом он попросил Людмилу познакомить его со мной. После нашей встречи Саша серьезно взялся за свое оздоровление.

За год он похудел на 30 килограммов. И когда предстал перед медицинской комиссией в военкомате, то вызвал огромное изумление врачей: ведь до этого он был признан ими негодным для службы в армии. Александра послали служить в Комсомольск-на-Амуре, где у него открылись способности экстрасенса и гипнотизера. Он начал помогать людям избавляться от некоторых заболеваний, подключая для этого их внутренние резервы, но главное - стал пропагандистом здорового образа жизни, обступал с лекциями и беседами, организовал и возглавил клуб "Оптимист".

Когда закончился срок Сашиной службы, его попросили не уезжать - таким нужным и полезным теперь стал этот молодой человек. И Саша остался на Дальнем Востоке.

Кроме Марины Бобровой, есть в нашей связке еще Марина Орехова. Она пришла познакомиться со мной после одной из очередных публикаций, и с той поры началась наша дружба.

Выросла Марина в детском доме, так что с жизненными трудностями знакома не понаслышке. Это очень целеустремленный, трудолюбивый, талантливый человек, который постоянно стремится облегчить мне жизнь, помогает, чем может. Именно благодаря Марине, взявшей на себя все заботы по дому, смог я закончить работу над методикой.

Когда переехал на новую квартиру, Марина и ее муж Алексей вместе с моим братом Игорем помогли мне обустроиваться. Марина принадлежит к числу тех людей, на которых всегда можно рассчитывать. Обязательная, точная, умеющая твердо держать свое слово - такова Марина Орехова, моя бывшая пациентка, а теперь большой друг.

После встречи с Порфирием Ивановым ко мне стали обращаться с просьбой познакомиться с его системой. Среди таких людей оказался Сергей Тихонович Гаврилов, бывший военный, и его жена Татьяна Яковлевна. Уйдя в отставку, Сергей Тихонович стал заниматься своим оздоровлением и начал с того, что пошел работать грузчиком в овощной магазин. Полюбил туристские походы, стал членом Московского клуба туристов. В свои 70 с лишним лет ходит зимой на лыжах, а летом пешком по 100 километров. А между тем у него комбинированный порок сердца, недостаточность и стеноз митрального клапана.

К своему оздоровлению Сергей Тихонович подошел не дилетантски, а со свойственной ему характеру глубиной. Самостоятельно изучил университетский курс биохимии и смежных с нею наук, что позволило ему хорошо понимать физиологические процессы, происходящие в нашем организме при различных режимах жизни, и теперь уже многие обращаются к нему за консультацией.

Среди близких мне людей есть четыре Валентины. Этих чудесных русских женщин объединяет не только общее имя, но и такая черта характера, как душевная щедрость.

Валентина Силукова, химик по образованию, познакомилась со мной сначала заочно, прочитав книгу Гордеевой "Доктор Красов". Когда спустя некоторое время нас представили друг другу, она сказала:



- Наша сегодняшняя встреча лишь продолжение давнего знакомства, Я так часто о вас думала, что мне кажется, мы давно уже знаем друг друга.

Она стала не только моим большим другом, но и родным человеком, настоящей сестрой. Ибо так, как заботится обо мне Валя, можно заботиться лишь о самом близком человеке. Не отличаясь богатырским здоровьем, она вечно тащит мне сумки, полные самых вкусных вещей. А когда я "валялся" по больницам, то Валентина все время была рядом, выхаживала меня вместе с Мариной и Людой.

О Валентине Осколковой, моей однокашнице, я уже упоминал в главе "Встреча с прошлым". С ней дружба у нас давняя. Валентина на редкость верный и бескорыстный человек. Делая очередное добро, она тут же забывает о нем, ибо добро ее не напоказ - совершать его есть потребность Валиной души.

Живет Валя в Тульской области, но это нисколько не мешает нашей дружбе. Я всегда знаю, что если потребуется, Валентина тотчас "прилетит" ко мне.

Когда она приезжает, то впечатление такое, что квартира полна людей: шумливая, веселая, она буквально взрывает мою тихую обитель и так "встряхивает" меня, что после ее отъезда я долго еще живу в заданном ею темпе.

Валентина Егурнова - учительница из украинского города Макеевки, живет и вовсе далеко от меня. Но верно говорится, что расстояние не может помешать настоящей дружбе. Много лет Валентина занимает достойное место среди моих друзей.

В последние годы мы, правда, видимся редко, но Валентина не дает себя забывать: шлет письма в стихах, посылках, звонит. Именно через нее нашли меня макеевские врачи, задумавшие очень большое дело - строительство Центра реабилитации спинальных больных.

Работник Фрунзенского районного отделения общества "Красного Креста" Валентина Петровна Рулина пришла ко мне по долгу службы, а стала родным, близким человеком. Таких подопечных, как я, у Валентины Петровны немало, поэтому со временем у нее всегда туго. Между тем никакой торопливости, никакой небрежности по отношению к себе я никогда не чувствовал. С появлением ее словно солнышко осветило мой дом.

Все мои бытовые проблемы (а они сейчас есть и у тех, кто здоров) лежат на плечах Валентины Петровны: снабжение продуктами питания, оформление разных документов и многое, многое другое. Отделение общества "Красного Креста", в котором работает Валентина Петровна на протяжении многих лет, признается в Москве одним из лучших. Особую роль играет служба милосердия этого отделения. Немалая заслуга во всем этом - его председателя Людмилы Алексеевны Куличковой. По ее предложению в нашем микрорайоне над инвалидами взял шефство родильный дом № 6, а моим опекуном стала старшая акушерка Галина Васильевна Бабкина. Наше знакомство состоялось в те дни, когда я собирался переезжать на новую квартиру, и Галина Васильевна сразу подключилась к этому. Организовала транспорт, привлекла даже своего мужа Виктора с его машиной.

С моим переездом шефство Галины Васильевны "по закону" кончалось, и она имела полное право со мной распрощаться, но этого не произошло. Почти год Галина Васильевна и шофер роддома Юра Рудник возили меня в стоматологическую

поликлинику, перед каждым праздником она приходит ко мне помочь по хозяйству. То, что делает Галина Васильевна Бабкина по велению своего сердца, и есть настоящее милосердие. Милосердие не на словах, а на деле.

Леночку Вылежанину я называю про себя тургеневской девушкой. На героинь великого писателя она похожа не только своим обликом, но и характером. Знакомству нашему помог музей Николая Островского, где она работала экскурсоводом. Здесь и узнала обо мне от сотрудницы музея Надежды Александровны Кудрявцевой, моего доброго друга.

Цельный человек, тонкая натура, умница, светлая душа - это далеко не все, что можно сказать о Леночке. Свободного времени у нее практически нет: педагогическая работа - и все-таки она находит его для меня, помогает по возможности в домашних делах и главное - в работе с письмами.

Юрия Александровича Рыбчинского, фотокорреспондента журнала "Спутник", судьба подарила мне в тот год, когда уехал из страны мой дорогой друг детства Володя Глик. Пришел Юрий Александрович, чтобы сфотографировать меня для журнала, и с тех пор мы обрели друг друга.

Я счастлив, что этот благородный, чистый, с красивой душой человек дарит мне свою дружбу. Одна только мысль, что он рядом, что всегда готов прийти на помощь (и не раз приходил), придает мне уверенность и спокойствие в жизни.

Несколько лет назад приехала ко мне из Литвы студентка Каунасского института физкультуры Виргиния Валантене. В этом вузе было создано отделение, где готовили реабилитаторов (к сожалению, был только один выпуск), на котором и училась Виргиния. Услышав о моем опыте, она заинтересовалась им и решила подробнее познакомиться. Я с радостью поделился с Виргинией всем, чем мог, отдал ей чертежи своих приспособлений. В ту первую нашу встречу и было положено начало дружбе. Потом уже Виргиния приезжала ко мне как к близкому человеку. Хозяйничала в доме и со свойственной прибалтийским женщинам аккуратностью наводила в нем порядок. С ее появлением в мой дом входили красота, изящество, вкус.

Когда Виргиния решила выйти замуж, то приехала ко мне познакомить со своим женихом Витасом, светловолосым крепышом. Я одобрил ее выбор и благословил ребят на долгую счастливую жизнь. Теперь оба они специалисты по здоровью, восстановлению спинальных больных, и я смело могу передать им своих пациентов из Литвы.

После очередной публикации пришел ко мне посоветоваться по поводу своего здоровья полковник Генерального штаба Анатолий Петрович Криворучко. Человек не хворый, он рассуждал правильно: здоровье не вечно, и если ты не хочешь болеть, то заранее надо позаботиться о его сохранении. На вопрос, почему Анатолий Петрович решил советоваться именно со мной, он ответил, что если я сумел вытащить себя из такого безнадежного состояния, то, наверное, и ему смогу дать полезные рекомендации.

Он безоговорочно принял мою программу оздоровления и стал не только сам заниматься по ней, но заразил и своих сослуживцев и брата. Когда я попал в больницу (сначала в одну, а через год в другую), Анатолий Петрович и его жена Ольга Павловна постоянно навещали меня. Так жизнь подарила мне замечательную пару верных друзей - заботливых, внимательных (Анатолий Петрович постоянно стремится сделать мне что-то приятное), надежных...

Много знакомств, очных и заочных, дала и последняя публикация в журнале "Спортивная жизнь России". Снова пошли письма, звонки и, что было особенно неожиданно, денежные переводы: из Киева, Кишинева, Луганска, Астрахани. В результате я стал неприлично богат. Особенно отличился своей щедростью киевский клуб любителей бега "Марафон" (председатель Л.Т. Чугуев). Кроме того, он посвятил мне один из своих забегов.

Я послал в клуб свою методику, и он взял шефство над спинальными больными города.

Хочу рассказать еще об одном знакомстве, помогла которому публикация в "Спортивной жизни России". Из Макеевки приехали деловые люди, задумавшие построить там центр реабилитации спинальных больных и больных с последствиями детского церебрального паралича. Будущий директор центра Владимир Кондратьевич Степанов и его спутники Владимир Рыбак и Сергей Трофимов рассказывали о своих планах, познакомили с чертежами и предложили с ними сотрудничать.

Самое удивительное, что через год центр уже работал, о чем сообщили посетившие меня врач Эдуард Анатольевич Зайцев и Сергей Трофимов, ставший заместителем главного врача по экономическим вопросам.

А теперь о моем самом маленьком друге, соседе по дому Игорьке Павлове. Этот мальчик даже не представляет, как много он для меня значит. Встречая Игоря и его любимицу Динку, похожую на пушистый клубок шерсти, я сразу прихожу в хорошее настроение. А Игорек, завидев меня, мчится со всех ног к дому, чтобы скорее открыть и придержать дверь. Тут же он предложит мне вынуть из почтового ящика газеты, а потом спешит вызвать лифт.

Народная мудрость гласит, что прежде чем покупать или строить дом, узнай, кто у тебя соседи. В наших условиях, к сожалению, этим советом воспользоваться трудно. Тут уж как повезет. Так вот мне повезло с соседями, оказавшимися молодыми, симпатичными, безотказными людьми. И я благодарю судьбу за это.

Заканчивая свой рассказ о тех, кто помогает мне жить, я еще раз говорю всем моим друзьям большое спасибо за все, что они для меня сделали и продолжают делать. Что бы я стоил без них? Да ничего! Я не смог бы ни выбраться из беды, куда бросила меня катастрофа, ни прожить с пользой все эти годы. Мои друзья - мое главное, бесценное богатство, которое я тщательно оберегаю, как самый "скупой рыцарь". Ведь все эти люди спасли и спасают не только меня, но и тех спинальных больных, которым я был и еще буду нужен.

И последнее. Еще и еще раз я хочу обратиться к тем, кого настигла тяжелая болезнь. Дорогие друзья, как бы тяжело и плохо вам ни было, никогда, ни -при каких обстоятельствах не отчаивайтесь. Знайте и помните, что ваш организм намного сильнее, могущественнее, чем вы думаете. Поэтому помогайте ему силой своего духа, и он обязательно откликнется на эту помощь. Только так вы победите свой недуг!

## **Доктор Красов им помог - (из переписки с пациентами)**

Рассказывает доктор Л. Красов:

Вначале был телефонный звонок, знакомство, вопросы, ответы. (У Ю. Шаца переломовывих поясничных позвонков с повреждением спинного мозга). Затем подробные, откровенные письма от него и ответы от меня. Посылку с лекарством от пролежней, которое немного помогло мне, я затем отослал своей пациентке в г. Подольск (ей нужнее). Надеюсь, и ей поможет, так как получено от искреннего и отзывчивого человека, с хорошей энергетикой.

Из письма Ю.А. Шаца, г. Новосибирск.

"... Занимаюсь реабилитацией один раз в день - с утра до вечера с перерывом только для приема пищи. Все лето купался в Обском море. На спине заплывал дальше здоровых. Уверен, что буду ходить, но не хватает знаний, поэтому с нетерпением жду выхода Вашей книги. Ведь только тот, кто пережил травму позвоночника, может оценить подвиг, который Вы совершили, чтобы встать на ноги. Я восхищен Вами и беру с Вас пример".

Рассказывает доктор Л. Красов:

Прошло уже 27 лет с тех пор, как я впервые встретился с 19-летним очаровательным пареньком Николаем Зайцевым. Будучи подсобным рабочим, он упал с высоты двух метров и сломал шейные позвонки с повреждением спинного мозга. Из больницы его взяли чуть живого, исхудавшего - кожа да кости, тело было сплошь покрыто пролежнями. Но дух его не был сломлен. Парализованный, беспомощный, он смог подняться и не только восстановил способность писать, но, что самое невероятное, стал рисовать! Он водит машину с ручным управлением! Плавает! Его полюбила здоровая девушка и подарила ему дочку.

Из письма Н.П. Зайцева, председателя городского общества инвалидов, Луганская область, г. Свердловск.

"... Прочитал в газете, что осуществляется мечта Вашей жизни - выходит Ваша автобиографическая книга. Хотелось бы приобрести ее для наших инвалидов. Каждый новый спинальник в нашем городе стремится познакомиться с Вашей методикой восстановления, но ее трудно достать, а небольшая книга о Вас и Вашей методике, которая когда-то выходила, сильно затрепана, но до сих пор служит людям, помогает им. Поэтому Ваша новая книга нужна, как воздух. Я по-прежнему тренируюсь: на ноги становлюсь в манеже Вашей конструкции с некоторыми изменениями "под меня". Люблю с гирями позаниматься. На соревнованиях, которые проводило городское общество инвалидов, занял I место, выжал гирию 16 кг по 55 раз каждой рукой. Дома выжимаю до 120 раз каждой рукой, гантели 12 кг - 200 раз. Родственники всех "свежих" спинальников идут ко мне за консультацией".

Рассказывает доктор Л. Красов:

Произошло это три года назад. Ко мне пришли две симпатичные девушки, как потом выяснилось - жена и сестра моего будущего заочного пациента Виктора Довбни из Запорожья. Я внимательно выслушал рассказ о несчастье, которое случилось с их родственником. Затем показал и нарисовал для нового пациента все необходимые приспособления для реабилитации, дал свою методику, и мы расстались. В первое

посещение я не беру адрес и номер телефона обратившихся ко мне за помощью. Если их устраивают условия реабилитации и не смущают мои требования, они становятся моими пациентами. Честно сказать, я уже забыл об этом посещении. Неожиданно через год раздался телефонный звонок, и восторженный голос сообщил мне, что он поверил в меня и, усердно занимаясь по моей программе, встал на ноги. Еще через некоторое время получил от него письмо, затем - другое с фотографиями.

Из письма В.И. Довбни, г. Запорожье.

"... Здравствуйте, дорогой учитель Леонид Ильич Красов. Хочу Вас поблагодарить за то, что Вы такой добрый сердцем и сильный духом. Спасибо Вам огромное, мой дорогой наставник, учитель и второй отец. Сейчас я начал обливаться два раза в день холодной водой, составил свой режим дня, раз в неделю голодаю".

Второе письмо.

"... Леонид Ильич, душу Вы мне уже излечили, Вам за это спасибо и поклон до земли. У меня сейчас основная задача - стать достойным учеником Красова, встать твердо на ноги и помогать другим. Еще после первой операции врачи обо мне забыли, думают, наверное, что... а впрочем, они мне и не нужны. У меня есть Вы, дорогой, уважаемый и любимый доктор Красов!"

**Методика, разработанная автором, которая поможет спинальным больным встать на ноги и вернуться к активной жизни**