

## ПАМ'ЯТЬ

*Минуло трохи більше півроку відтоді, як наш журнал опублікував статтю М.М. Амосова про підсумки чергового етапу його експерименту «з подолання старіння» (2002. — № 5). Сьогодні ми вже знаємо, що той етап був останнім. Наступні події Микола Михайлович уже дуже обережно називав експериментом. Але і їх він описав у своїх нотатках, датованих кінцем листопада 2002 р.*

*13 грудня М.М. Амосова не стало. До останніх днів, підозрюючи, що вони останні, він продовжував шукати відповіді на запитання, які ставить перед людиною життя і які людина ставить собі сама. І сьогодні ми маємо можливість прочитати те, що він поспішав сказати за два тижні до смерті.*

### **М. АМОСОВ**

#### **КІЛЬКА ПРИНЦИПОВИХ ПИТАНЬ**

До 89 років залишилося менше місяця.

Літо видалося дуже важким. У березні—квітні, поки було прохолодно, я намагався нарощувати навантаження: гантель і навіть трішки бігав. З болем у спині поступово впорався ціною досить шкідливого засобу — зветься «деклофінак». По пігулці, двічі на день — «протизапальне і протиревматичне». Довго приймати не можна, але що поробиш, якщо спина не відпускає навіть на кілька днів? Крім того, кардіологи лікують серце — ще три види пігулок. Від сильного болю у тазостегновому суглобі — ще пігулки — «шипучка». Резервів здоров'я вже не залишилося, ультразвукове дослідження показує збільшення серця... Ходити по вулиці майже не міг. Коли все літо стояла спека, мене хитало наче п'яного. Тільки у жовтні трохи ожив... Так і сидів усе літо за комп'ютером під вентилятором, відпрацьовуючи «експеримент», скорочуючи вдвічі для Інтернету «світоглядні» розділи «Енциклопедії»<sup>1</sup> — «Розум, людина, суспільство, майбутнє». До цього додалися нові міркування з парапсихології — «інша фізика», за термінологією мого вчителя у студентстві В.Є. Лашкарьова. Тепер на цю тему сила-силенна книг видається. Цікаві факти теж є, хоча мої погляди не змінилися: матеріалізм.

Давав інтерв'ю на суспільні теми, трохи про здоров'я для московських і київських газет та радіо. Дуже стримано згадував про експеримент: що вже тепер хвалитися! Двічі виступав із публічними лекціями у престижних університетах. Далися вони важко і викликали загострення болю. Так закінчилася і ця кар'єра — стреси стали нестерпні... Та й принизливо було, коли студенти вели мене по залі під руку... Наш «Професорський клуб»<sup>2</sup> влітку не працював, а восени я вже не пішов туди. І в інститут перестав їздити.

Загалом — «нормальний старий»! Але аналізи крові погані. Серце, як показав рентген, далі не збільшується. Пробиував тиждень не робити жодних вправ — стало зовсім погано. «Прив'язаний до тачки».

На вулицю виходжу раз на тиждень на півгодини і йду так невпевнено, що соромно перед знайомими. Вдома крокую повільно — у сумі хвилин 40. Гімнастики багато — 1000 вправ, але з гантеллю (5 кг) — близько 200, причому з великими інтервалами.

Таким чином, експеримент «скоріш мертвий, ніж живий». А, може, навпаки — все ще живий. Адже кинути теж не можу. Потрапив у полон до власних замірів. Витрачаю на це приблизно дві години. Але куди його подіти — час?

Розумію, що читачі хотіли б бачити голий оптимізм: «Амосов переборює старіння великими навантаженнями, он він бігає у садку у 85 років...» Я, чесно, не винний. Від самого початку, 9 років тому, страждав тільки сам. Літніх людей не агітував наслідувати мене. Усім радив: максимум — половина моїх навантажень; поступовість і ще раз поступовість у їхньому нарощуванні — від трьох до шести місяців. На щастя, старих не захопив, а для молодих такі навантаження не виходять за межі спортивних. Навіть власну невдачу не можу віднести на рахунок експерименту. Професор, що оперував мене, Керфер, сказав, що зміни у клапані були пов'язані з інфекцією — «ендокардитом». Про це нібито свідчить характер видаленого клапана. Йому видніше — він бачив їх тисячі. А я сумніваюся: не було в мене періоду інфекції, не міг я його пропустити.

Після операції минуло чотири роки, і перешитий протез клапана поводить себе нормально. Втім, до гарантійного терміну залишилося ще рік-два. Судячи з погіршення стану і моєї таємничої хвороби суглобів, їх цілком може не вистачити. Втім, нема чого ремствувати: скільки буде — стільки й вистачить.

Розгляну краще кілька **принципових питань**.

**Перше.** Чи придатні такі великі навантаження для старих людей? Нагадаю, що старечий вік — це від 75 до 90 років, далі — «довгожителі». Тепер я думаю, що не придатні. Але ж тому і названо було — «експеримент». З обґрунтуваннями, але без обіцянок і гарантій. З багаторазовими застереженнями про обережність. Крім того, десять років тому не відомі були сучасні біологічні механізми старіння, які виключають такі примітивні досліди, як мій. Ні, не стану виправдовуватися: все ж деяку провину за пропаганду досліду відчуваю. Треба було робити і мовчати. Але якщо дослід розпочато у 80 і чекати результатів ще десять років, то коли ж говорити? Язик не повернеться агітувати за омолодження довгожителів після дев'яноста.

**Друге.** Межі навантажень були явно завищені. Однак для того і експеримент, щоб брати максимум тих навантажень, які можна витримати.

**Третє.** Треба було скорочувати вправи набагато раніше, не чекати, поки серце зовсім відмовить.

**І головне.** Була допущена елементарна неграмотність у діагностиці наростаючого стенозу клапана. Тут я поділю помилки з нашими інститутськими спеціалістами — інструментальниками і кардіологами. Все робилося чесно — кожен півроку проходив обстеження. І всі мовчали. Втім, вони покладалися на мій авторитет: «Шеф. Він усе сам знає».

Ось такі справи...

<sup>1</sup> [\[до тексту\]](#) Йдеться про видану 2001 року в Донецьку книгу під назвою «Енциклопедія Амосова».

<sup>2</sup> [\[до тексту\]](#) Присвячені актуальним темам зустрічі науковців у Будинку вчених.