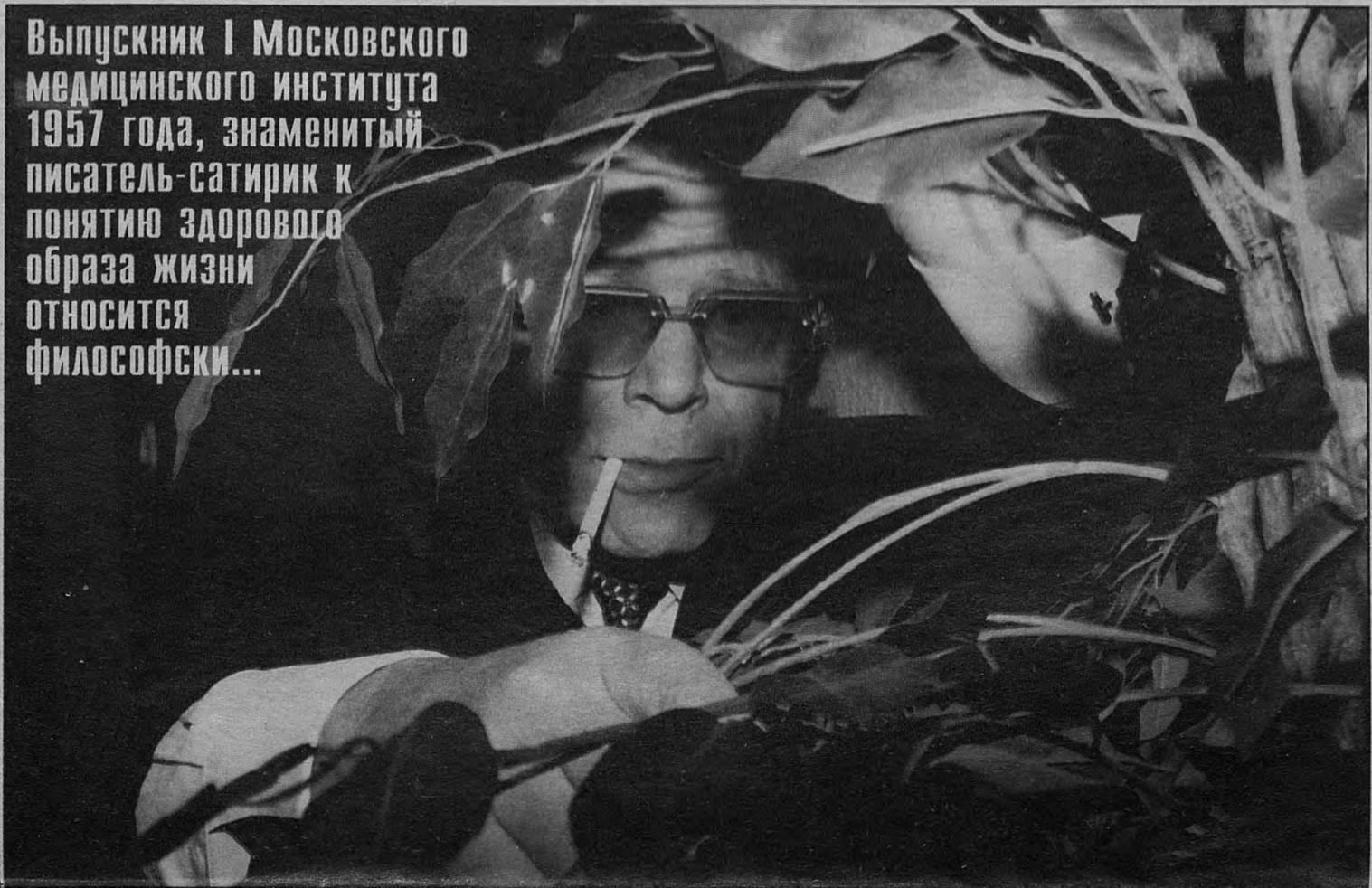


Аркадий Арканов: ПОБОЛЬШЕ ИРОНИИ

Выпускник I Московского
медицинского института
1957 года, знаменитый
писатель-сатирик к
понятию здорового
образа жизни
относится
философски...

фото Натальи Логиновой



— Здоровый образ жизни — одна из симпатичных, заманчивых... выдумок.

Я бывал в Америке. Когда видел, как педантично, скрупулезно выполняют американцы какие-то пункты, которые им кто-то предписал и в которые они поверили, мне становилось смешно. Они хорошие, милые и законопослушные люди. В их ментальности верить во все то, что им предписывают.

Но в Америке я видел значительно больше, чем в России, очень толстых женщин, толстых мужчин. Они страшно заботятся о своем здоровье, бегают, не едят продукты с холестерином, стараются употреблять меньше соли, сахара. И при этом совершенно невоздержанны в еде.

Посмотрите на эти порции в ресторанах! Посмотрите на порции, которые они вам предлагают, если вы приходите к ним в гости! При этом считается плохим тоном что-то оставить на тарелке. Американцы порой не очень разборчивы с точки зрения поведения. Поэтому свою тарелку они могут вычистить остатками хлеба, а то и пальцами. А потом еще и пальцы оближут! Как кошки облизывают посуду, всю, не оставляя ни крошки.

Программу здорового образа жизни американцы выдумали. Хуже, конечно, от этого им не будет. Но и то, что это совершенно бессмысленно, в этом я глубоко убежден. Вы представить себе не можете, как много они болеют! Как много у них всяких головных болей, как много они простужаются. Об этом нигде не пишут, но это факт. Другое дело, что у них много сильнодействующих лекарств. Они ими купируют первые симптомы заболевания и, практически не выздоровев, идут снова на работу. У них принято не болеть.

— Как же, Клинтон, с его ежедневным бегом в любую погоду, пример подает. Американцы гордятся своим здоровым президентом...

— Есть люди, которым приятно бегать, их это тонизирует, бодрит, они не испытывают никаких затруднений, делают это много лет и не могут не бегать. Так же, как есть люди, которые не могут без зарядки. Но есть люди, которые прекрасно живут и прекрасно себя чувствуют, не делая никакой зарядки.

— А как вы?

— Я регулярно никогда не делаю зарядку. У меня тренажер, и время от времени я на нем занимаюсь. Это не «Мощный наездник», что рекламируют, но это нечто похожее. На растяжку и на мышечный тонус.

— Жизнь заставила?

— Гиподинамия, сидячий образ жизни. Я много сижу за компьютером. Телевизор. Спорт, который я обожаю... смотреть. Я — азартный болельщик.

— Это влияет на здоровье?

— Потрясающим образом.

— А если любимая команда проиграла?

— Я никогда не болею до такой степени, чтобы у меня схватило сердце, или я бы потерял сознание, или у меня испортилось бы настроение на половину оставшейся жизни из-за того, что команда, за которую я болею, проиграла. Это всего лишь игра, и не больше. Другое дело, когда я сам играю...

— А во что вы играете?

— В шахматы. Или в казино. Это же тоже игра. И дело не в деньгах, а в желании победить. И вот когда ты проигрываешь и весь турнир идет насмарку, это может меня подавить. Немного. Но уже на следующий день я стараюсь, чтобы эта льдина с плохими воспоминаниями отплыла от меня как можно дальше.

— А у вас есть свой фирменный рецепт, как бороться с плохим настроением?

— Я могу посоветовать, как советовал своему сыну, когда он был маленьким.

Когда его что-то расстраивало, я говорил: «Вася! Давай сделаем такую вещь. Положи все то, что есть у тебя отрицательного, на одну чашку весов. А на другую — все то, что есть у тебя хорошего и что от тебя никуда не денется. Мать здоровья? Здорово. Отец здоров? Здоров. Еда у тебя есть? Есть. Друзей ты не потерял? Не потерял. Война не началась? Не началась. А что произошло? Ты получил двойку. Неужели же эта двойка, эта одна гиришка может перевесить все, что ты положил на весы положительного?»

— Выходит, хочешь побороть свою хандру — займись самоанализом!

— Да. Только сам ты можешь себе помочь.

— А как же психоаналитики?

— При всем том, что я очень уважаю, люблю и согласен со всеми принципами доктора Фрейда, я не верю, что какой-то психоаналитик может вам помочь. Это самообман. Несколько разгрузить вас он сможет, но из болота вы должны вытаскивать себя сами. И это наиболее надежный способ.

— Аркадий Михайлович, вы три года работали участковым врачом. Лечите себя тоже сами?

— Лечить себя не могу и не собираюсь. Но диагноз я могу себе поставить достаточно точный. В нашем медицинском институте диагностическая школа, методика распознавания болезней была поставлена на высочайшем уровне.

Я доверяю только своему поколению врачей: своим однокурсникам

и тем, кто чуть постарше и чуть помоложе. Если, не дай Бог, потребуются операция мне или моим близким и мой однокурсник скажет: «Аркадий, поверь мне, эту операцию в нашей больнице я сделаю не хуже, чем ты будешь тратить 10, 20, 30 тысяч долларов и поедешь в Германию или в Америку», я ему поверю, несмотря ни на какие видимые преимущества или гарантии. У меня очень большая вера в своих сокурсников.

(Хозяин дома затягивается второй за беседу сигаретой и, судя по всему, мысленно переносится в славные студенческие годы.)

— Аркадий Михайлович, а что, никто из сокурсников не говорил вам, что курение...

— Я отношусь к сигаретам так же, как ко всем другим привычкам. Курю с 17 лет, но, конечно, не так, как заядлые курильщики. Меня курево не интересует ни содержанием никотина, ни тем, что я затягиваюсь или не затягиваюсь. Мне нравится сам процесс.

Почему есть люди, которые не ку-

— Доктор, вы знаете, — говорит смущенный молодой человек, — у одного моего знакомого подозрение на венерическое заболевание...

— Ну что ж, — говорит доктор, — снимайте штаны и показывайте своего знакомого!

рят? Не потому, что они считают, что это вредно. А потому, что не хотят, ну не западилось у них это дело. Начинать курить практически каждый. Но у одних получилось, у других — нет. Хотя, безусловно, я понимаю, что объективно никотин вреден, что называется, для здоровья. Совершенно точно.

— А бросить пытались?

— Пробовал. Очень быстро наступил период внутреннего беспокойства, неуверенности, я не мог сосредоточиться ни на чем. А как только я брал сигарету, один раз затягивался, я тут же успокаивался. Сам процесс, понимаете. Когда я бросал курить, у меня появлялось ощущение, что у меня слишком много свободного времени, которое некуда девать...

К курению надо относиться, я считаю, разумно. Если вы давно курите, но у вас стало повышаться давление, появились какие-то сосудистые расстройства, нарастание каких-то атеросклеротических явлений, у вас непомерный, невероятный, неукротимый кашель... Тогда, конечно, надо бросать.

— То есть, пока позволяет здо-

ровье, курить можно?

— Курите. Если вам это приятно...

— Аркадий Михайлович, рассказывают, что вы заядлый банщик?

— К бане я отношусь как к религии. Я люблю русскую баню. Раз в неделю — обязательно.

— Небось Шифрин веничком похлопывает, а Жванецкий анекдоты травит...

— Нет, тусовка меня не интересует. У меня старая многолетняя компания, далекая от искусства. В бане должны быть единомышленники. Если я иду в парную, я хочу, чтобы меня пропарили по-настоящему. Меня не прельщает общение с человеком, который входит в парную и сразу кричит: «Ой, нет, не могу», и бежит в предбанник. Он мне в бане не интересен. За столом — да, но не в бане.

— А в какую баню вы ходите?

— В муниципальную. Общая парилка, много людей.

— Узнают?

— Узнают — не узнают. Баня в этом смысле всех подравнивает. Я не получаю удовольствия от... отдельных

бань, для своих. В таких банях можно поговорить, решить какие-то проблемы. Но к банному процессу это никакого отношения не имеет. Сначала много лет я ходил в Сандуны. А сейчас — в Селезневские, на Новоселовской.

— Диеты соблюдаете?

— Если мне скажут, что по утрам нужно есть гречневую кашу и что это полезно —

нет, я этого все равно не буду делать. Это же напряжение. Я не получаю от этого никакой радости и сразу становлюсь рабом чего-то. Поэтому я не люблю соблюдать никакие диеты, режимы. Это сразу делает меня несвободным. А это для меня, может быть, самая большая неприятность.

— Марлен Дитрих утверждала, что самый здоровый алкогольный напиток — русская водка...

— А я только водку и пью. Ну пива иногда, после бани. Только водку. Московский «Кристалл» из фирменных магазинов...

Для меня совершенно ясно, как божий день, что чрезвычайно оздоравливает человека, и продлевает его состояние, и улучшает его настроение — выработка ироничного отношения к самому себе. Не надо возводить памятника самому себе, нельзя надуваться, нельзя чувствовать себя непогрешимым. Научитесь отвлекаться от всего и посмотрите на себя со стороны. Вы увидите много интересного! Это очень укрепляет...

На приеме у доктора был Владимир САФРОНОВ.

