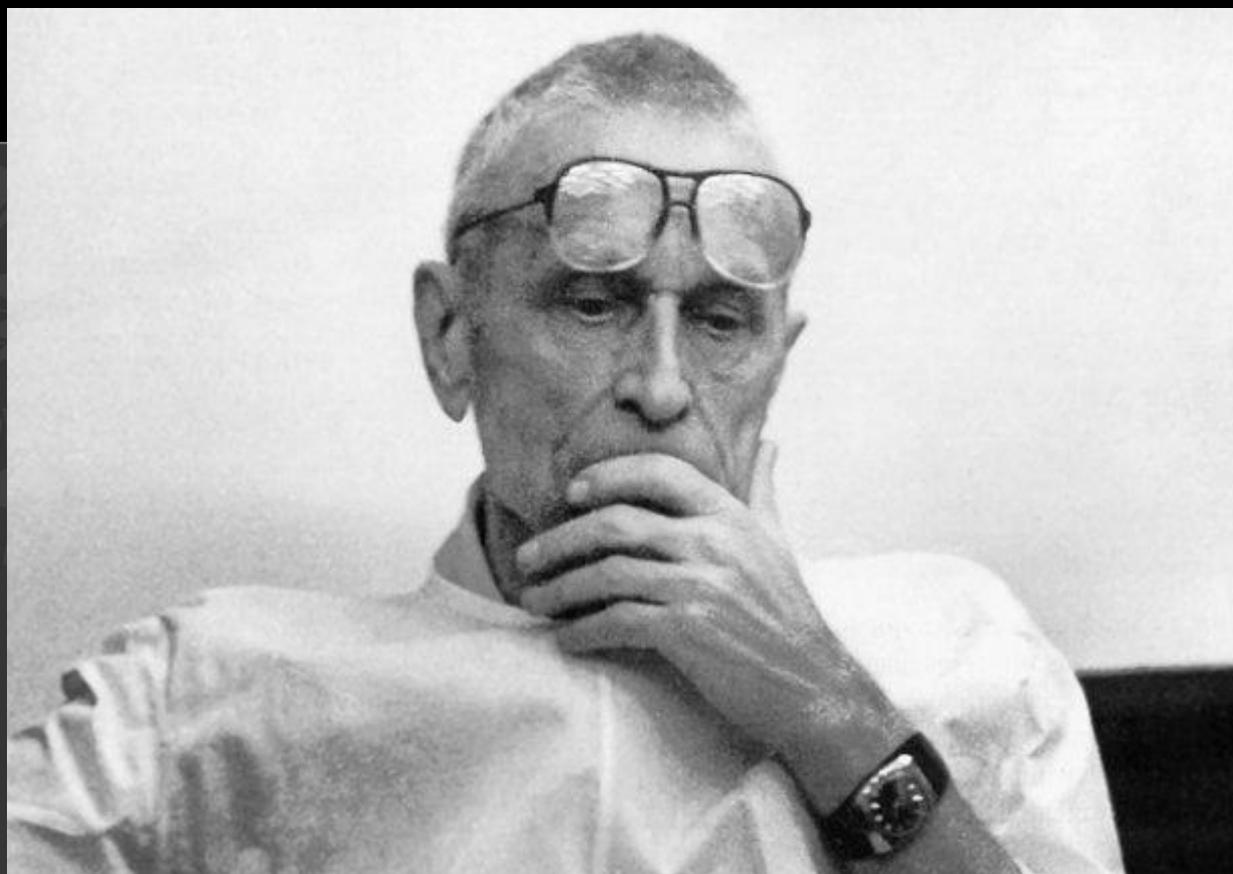


Николай Михайлович Амосов  
(06.12.1913 – 12.12.2002)



Николай Михайлович Амосов – это имя внесено в списки медицинских светил крупными золотыми буквами. Великий советский и украинский кардиохирург. Герой Социалистического Труда. Академик АН УССР. Член-корреспондент АМН СССР, лауреат Ленинской премии. Заслуженные звания этого человека можно перечислять очень долго. Правда стоит упомянуть ещё одно, достаточно значительное и почетное – в 2008 году по результатам опроса общественного мнения Амосов был признан вторым человеком, после Ярослава Мудрого, удостоенного звания «великого украинца всех времен». Разве это не говорит о народной любви к Врачу и Человеку с большой буквы.

Родился Николай Михайлович в деревне Ольхово, близ города Череповца, в 1913 году 6 декабря, в семье «деревенских интеллигентов».

Николай с малого возраста познал нужду и тяжелый крестьянский труд. Единственной отдушиной для него стали книги. Любовь к чтению привила ему тоже мама. Именно через книги в маленький сельский домик приходил огромный, многогранный мир. С тех самых пор будущий академик уже никогда не расставался с литературой, в которой и сам смог оставить заметный след.



В медицину пришел 1939 году, с отличием окончив Архангельский медицинский институт. Изначально хотел заниматься физиологией, но в аспирантуре место было только по хирургии. Параллельно с медициной он учился на заочном в индустриальном институте, став по его окончании инженером.



Летом 1941 года Николай Михайлович попадает во фронтовой госпиталь.  
С этим госпиталем, в должности военного хирурга Амосов пройдет всю  
страшную войну.



В этом госпитале он обретет свою судьбу с новой женой, медсестрой  
Лидией Денисенко.



После окончания войны Амосов продолжает заниматься хирургической практикой. Он работает заведующим отделением хирургии Брянской областной больницы, в которой создает собственную методику резекции легких при раке и туберкулезе.

По этой теме Николай Михайлович защищает сначала кандидатскую, а вскоре и докторскую диссертации.

Поворотным в карьере гениального хирурга становится 1957 год. Он впервые сталкивается в Мексике с операцией на сердце, в которой используется аппарат «искусственное сердце». Вот когда его инженерные и медицинские знания сливаются вместе. Вернувшись на Родину, Амосов начинает работу над собственным аппаратом подобного рода, продолжая заниматься практической хирургией.

Карьера талантливого врача круто взмывает вверх и вскоре он возглавляет лабораторию, затем отдел биоэнергетики, а впоследствии становится директором Института сердечнососудистой хирургии. За годы своей кардиохирургической деятельности Амосов провел более 6 тысяч операций на сердце.



Всё началось в середине пятидесятых годов, когда подорванное тяжелым детством и войной, здоровье хирурга начало давать сбои. Он стал сильно уставать на работе, сильно болела спина, так, что не было сил проводить операции и это его абсолютно не устраивало. Любимая поговорка доктора: «если нет характера – нет ничего», а уж ему характера и силы духа было не занимать. Николай Михайлович решил, в очередной раз, создать собственный способ, свою методику восстановления подорванного здоровья, продления человеческой жизни на несколько десятков лет.

Человек слаб, говорил врач, но большинство его недугов образовались не просто так. Это побочные спутники лени, пороков и неправильного образа жизни. Никогда не поздно остановиться и задуматься над тем, как ты живешь на земле. Что нужно тебе от жизни. Только нагрузки, физические нагрузки на организм не дадут ему пропасть понапрасну. Да, на жизненном пути нас подстерегают многочисленные соблазны, но разум человека способен отделить зерна от плевел. Просто нужен кто-то, кто первым выйдет на дорогу познания и принесёт себя, своё тело и дух, в жертву ради просвещения и создания особой теории – теории полноценного существования.

Путем проб и ошибок гениальный хирург постепенно выстраивал стройную систему восстановления здоровья:

- полноценный сон, обязательно достаточный для полного восстановления организма. На сне нельзя экономить, — предупреждал Николай Амосов. Конечно, нет единой общей цифры, но ясно одно — сон должен занимать не менее трети человеческой жизни. Не бойтесь «проспать» лишнее время. Организм сам не позволит вам это сделать. Прислушайтесь к себе, и вы легко определите, сколько нужно спать именно вам;

- ежедневно увеличивайте свои физические нагрузки. Пусть на один процент, но всегда вперед. Достигнув большего – закрепите полученный результат. Но никогда не выполняйте упражнения на пределе возможностей. Это подорвет ваше здоровье;
- выполняйте упражнения в максимально возможном темпе. Это не только улучшит состояние больного участка, но и даст возможность сердечнососудистой системе оздоровить весь организм в целом;
- совершайте ежедневные пробежки. Минимальная норма – 2 километра в день за 12 минут. Следите за частотой своего пульса. Он не должен превышать 140 ударов в минуту. Если нет возможности бегать полноценно – замените бег трусцой бегом на месте. Суставы в этом случае получают хорошую подзарядку, что нельзя сказать о мышцах;

- применяйте закаливание организма и контрастный душ. Даже легкая простуда не должна помешать вам, обливаясь прохладной водой;
  - не переедайте. Организму не нужны лишние килограммы. Еда должна быть заслужена, а не получена авансом;
    - прекратите убивать своё здоровье ленью, табаком и алкоголем;
- физические нагрузки и позитивный настрой – вот базис, на котором можно строить здание своего физического и душевного здоровья.

«Так прошла жизнь. Что в ней было самое главное? Наверное - хирургия. Операции на пищеводе, легких, особенно на сердце, делал больным при угрозе скорой смерти, часто в условиях, когда никто другой их сделать не мог. Лично спас тысячи жизней. Работал честно. Не брал денег. Конечно, у меня были ошибки, иногда они кончались смертью больных, но никогда не были следствием легкомыслия или халатности. Я обучил десятки хирургов, создал клинику, потом институт, в которых оперировано свыше 80 тысяч только сердечных больных. А до того были еще тысячи с другими болезнями, не говоря уже о раненых на войне. Хирургия была моим страданием и счастьем.»

«Если бы можно начать жить  
сначала - я выбрал бы то же самое -  
хирургию и в дополнение  
мудрствование над "вечными  
вопросами" философии: истина,  
разум, человек, общество, будущее  
человечества.»

