

Книжная полка



На самом же деле книга, которая позиционируется как первая часть большого труда на заданную тему, имеет прозаичное название – «Да пребудет с тобой сила» (18+). Написана она Леонидом Саком в соавторстве с Олегом Роем. Она о серьёзном – о том, как жить подвизающимся к пенсионному возрасту сильным представителям человечества, чтобы подольше оставаться активными и максимально сохранить здоровье. Без нотаций, занудства, тяжёлой терминологии, а доступно, местами с тонким юмором и весомо, поскольку основана на многолетних исследованиях автора.

Мало в Магнитке найдёшь людей, которые не знают Леонида Давыдовича Сака. К сожалению, большинство из тех, кому это имя дорого, – его пациенты. Но «к сожалению» только из-за того, что пришлось пройти через серьёзные операции на головном мозге или позвоночнике. И к счастью, что пройти это удалось с доктором от бога и его коллегами-нейрохирургами. Не знаю, как в медицинской среде – никого не хочу обидеть, но совер-

Руководство по эксплуатации пожилого мужчины

Именно подстрочником хочется назвать новую книгу известного нейрохирурга Леонида Сака

шенно точно, что отделение нейрохирургии АНО «ЦКМСЧ» в народе славится лучшим в городе, потому что там работают профессионалы высочайшего уровня.

Наверное, можно перефразировать известную истину, сказав: хочешь узнать больше о человеке, прочти его книги

Да, они выходят небольшим тиражом и дарятся коллегам и друзьям. Но при желании их можно найти, в том числе в социальных сетях – друзья по перу выкладывают их в своих группах. Вот и «Да пребудет с тобой сила» напечатана тиражом всего 350 экземпляров. Но я рада, что один из них достался мне, хотя вовсе не подхожу к целевой аудитории, которой книга предназначена.

Небольшое «лирическое» отступление, между прочим объясняющее, почему мне посчастливилось получить в подарок книгу. Несколько с сарказмом: оказалась в нужное время в нужном месте, загремев под скальпель Сака аккуратно накануне выхода новой книги. Два с половиной часа Леонид Давыдович «ремонтировал» мой позвоночник. Родственники потом спрашивали: «А чего подробно не расспросила, как и что происходило – это же твой

организм». На что отвечала: «А зачем знать лишнее? Стопроцентно доверяю Саку, уверена, сделала всё возможное и невозможное».

Поэтому мужчинам «золотого» возраста рекомендую прочитать эту книгу – принимая к сведению и доверяя автору. Хотя сам Леонид Давыдович сразу объясняет, для кого и с какой целью эта книга написана: «... для неверующих, сомневающих, колеблющихся и незнающих. Действительно ли силовой тренинг полезен и даже жизненно необходим мужчинам среднего и пожилого возраста? Наука очень далека от понимания фундаментальных процессов старения и создания геропротекторных технологий. Поэтому, обсуждая важные аспекты повседневной деятельности человека, авторы опирались лишь на доказательные исследования, дабы не ввести в заблуждение тренирующегося пожилого джентльмена и не направить его в опасном для здоровья направлении».

Физические нагрузки и грамотный подход к ним. Чтобы сохранить осанку, наладить метаболизм, ускорить переваривание пищи, успокоить давление, предупредить нарушение мозгового кровообращения. Кажется, банально и не ново. Не торопитесь с оценками. Леонид Сак не был бы самим собой, если бы не вышел за рамки тра-

диционных рассуждений. Да, «всё просто, очень сложно и, к сожалению, неотвратимо». Стареющих джентльменов поджидают сугубо мужские болячки и не имеющие гендерного различия: снижение мышечной массы, атеросклероз, ожирение, сахарный диабет, когнитивное расстройство, остеопороз. Откуда что берётся и куда это девать? Как направить на пользу силовой тренинг? Кому из великих учёных мы обязаны тем, что научились преодолевать тот или иной недуг? Найдите ответы на эти вопросы в «Да пребудет с тобой сила».

Мне было интересно, хоть я женщина, и, слава богу, пока не пожилого возраста, хотя... все там будем. Леонид Давыдович запланировал вторую книгу об эффектах физических нагрузок. Понимаю, что ведущему нейрохирургу Магнитки, как почтенному джентльмену, ближе то, что касается сильного пола. Но хотелось, чтобы он поду-

мал и о женщинах, в принципе нежелающих стареть. Но уж коли это неизбежно, то научите делать это грамотно...

И ещё. Общение с Леонидом Давыдовичем, даже мимолётное, – это всегда заряд позитива и надежды. Любые сомнения, страхи или предположения о последствиях он легко разбивает очередной шуткой-прибауткой, анекдотом или зарисовкой из жизни. Этот несокрушимый оптимизм доктора Сака и увлечение литературным творчеством слились воедино в его первой книге «Записки от пожилого экскулапа» (18+). Здесь много биографических, занимательных историй, тонко подмеченных ситуаций. И хотя моя цель – рассказ о новом литературном творении Леонида Давыдовича, читателей «ММ» хочу познакомить с рассказами из первой книги.

Ольга Балабанова



Леонид Сак

Проза

Леонид Сак

Александр Антонович Заплатин, директор крупного совхоза, завтракал у себя в столовой большого, богато обставленного дома. Время было раннее, около шести утра. Перед ним лежал ежедневник с записью около сотни неотложных дел. Как всякий крупный руководитель, Заплатин самостоятельно создал личную систему решений многочисленных производственных проблем, межличностных конфликтов и взаимоотношений с вышестоящими руководителями. Александр Антонович был не только близким другом губернатора – он был настоящим владельцем большой сельскохозяйственной империи, хозяином канадских комбайнов, колбасных и кондитерских цехов, лесов, полей и рек. Несколько недель назад вышел указ президента СССР Горбачёва о присвоении директору совхоза «Измайловский» высокого звания Героя Социалистического Труда. На втором этаже дома в разных комнатах спали один из сыновей с беременной, на большом сроке, женой, Тамара Ивановна – супруга директора – и 85-летняя теща.

Шорох, который раздался за спиной Заплатина, не насторожил его. Через короткое время он потерял сознание от сильного удара по голове.

Дважды Герой Социалистического Труда

Очнувшись Александр Антонович минут через 30, лежал он на животе, все лицо было залито кровью, руки связаны верёвкой.

В доме стоял отчётливый запах бензина, раздавались приглушённые голоса, причитала теща.

– Говори, сука, где спрятана звезда Героя, – услышал Заплатин мужской голос.

Директор очень быстро понял, что происходит ограбление, что грабители ищут золотую звезду Героя и, судя по запаху бензина, хотят поджечь дом вместе со связанными жертвами. Ситуация казалась абсолютно безысходной. Заплатин сделал попытку развязаться, и ему это неожиданно легко удалось. Узлы, очевидно в спешке, были связаны небрежно. Недалеко от места, где лежал Заплатин, находилась кладовка, которую преступники не заметили. В ней хранилось самое главное сокровище для настоящего момента – заряженное ружьё. Александр Антонович, борясь со слабостью, дрожью в руках, дополз до кладовки. Шатаясь, вышел в коридор и дважды выстрелил по первому же подонку, который тащил мешок, набитый барахлом. При этом Заплатин кричал:

– Ребята, окружай тварей! Стрелять на поражение, не жалеть скотов!

Грабители в панике выбежали из дома и на машине, гружённой украденными вещами, попытались скрыться. Один из преступников был мёртв.

Александр Антонович успел ещё позвонить в контору, где собирались ведущие специалисты на

утренний рапорт, но повторно потерял сознание.

Бандиты были настигнуты, избиты, и от самосуда их спасло только своевременное прибытие милиции.

При таких трагических обстоятельствах мы и познакомились, а позднее и подружился с Александром Антоновичем. После операции и почти месячного восстановления директор совхоза улетел в Москву за высокой наградой.

Когда новоиспечённый Герой Социалистического Труда вошёл в зал совхозного кафе, более сотни празднично одетых приглашённых встали и зааплодировали. Заплатин небрежно скинул дублёнку на руки своему помощнику и вышел в центр зала. Аплодисменты оборвались, воцарилась мёртвая тишина. На чёрном пиджаке директора горделиво красовались две звезды Героя. Аплодисменты возобновились с новой силой. Где-то сзади шептались, что вторая звезда Героя была наградой за ликвидацию опасного преступника. Заплатин скромно молчал.

– Узнал Горбачёв о подвиге Антоныча и говорит: «На тебе ещё одну звезду, ты её заслужил не менее, чем первую», – убеждённо рассказывал один из заместителей директора начальнику ветеринарной службы района уже через час после начала застолья.

На самом деле при получении таких наград одновременно выдаётся дубликат, называемый «обманкой», который предназначен для регулярного ношения, а в состав его не входят драгоценные металлы.

О том, что Александр Антонович пошутил, односельчане и ряд высокопоставленных гостей из областного центра узнали значительно позднее.

«Суперправа»

Бравый полковник Иван Фёдорович Парубочий, всесильный начальник областного ГАИ, с удовольствием посещал юбилеи своих, как правило, высокопоставленных друзей. И, помимо разного рода материальных ценностей, полковник дарил «суперправа» – так их называл.

Я имел честь держать в руках такие права, их подарил Парубочий Александру Антоновичу на 60-летний юбилей. На фотке красовался лично начальник областного ГАИ в полковничьей папаше, лицо его было нахмурено, во взгляде читалась угроза. Владелец прав числился Заплатин А. А., действительно они были до трёхтысячного года, допуск распространялся на все мыслимые виды транспорта, начиная от автомотоколяски и заканчивая космическим кораблём.

Александр Антонович по своей первой специальности был шофёром и частенько приказывал своему личному водителю меняться местами. Как-то на новенькой «вольво», крайней диковине по тому времени, Заплатин поехал в областной центр по своим государственным делам. На въезде в Челябинск он пересел за руль и лихо, с явным превышением скорости, повёл машину.

– Меня остановил лейтенант ГАИ минут через двадцать, в районе

площади Революции. Наверное, хотел поближе рассмотреть редкую для Челябинска машину, – рассказывал Александр Антонович. – Ну, ты знаешь, Давыдыч, люблю я пошутить. Других прав, кроме тех, которые мне подарил Ваня, у меня с собой не было. Поэтому сунул ему эту книжечку и невозмутимо начал наблюдать за лицом несчастного лейтенанта. Надо отдать должное гаишнику, на его лице не дрогнул ни один мускул. Он очень долго изучал права, после первого прочтения закрыл их, отошёл в сторону, выкурил сигарету, при этом что-то шептал. Подошёл к машине, поинтересовался моим именем и отчеством, зачем-то спросил, какой сегодня день, ещё разочек внимательно прочитал тот бред, который по приказу полковника накаляли в правах. Было понятно: что-то его сильно мучило. Но решение он принял правильное: подчёркнуто осторожно вернул мне права и пожелал хорошей поездки. Честное слово, Давыдыч, больше ни разу в жизни я не злоупотреблял «суперправами» Парубочего.

Мне неизвестно, дарил ли полковник «суперправа» жёнам своих друзей. Думается, что, увидев права, ну, скажем, некой Марьи Ивановны с фотографией усатого полковника в папаше, любой гаишник мог получить тяжёлую психическую травму, не совместимую с жизнью.

Александр Антонович Заплатин умер на операционном столе после семичасовой сложнейшей кардиохирургической операции в одной из московских клиник в возрасте 61 года.