

Валерий СЕРГЕЕВ:

«К ВРАЧАМ»

Ничто не ценится так дешево и не стоит так дорого, как здоровье. О нем, бесценном, мы вспоминаем лишь тогда, когда занует зуб, заломит поясницу, начнет раскалываться голова. И тут уж мы готовы на любые расходы, лишь бы избавиться от недуга. О нем, о здоровье, а также о сопутствующих ему понятиях – медицине, врачах, целительстве – мы сегодня решили поговорить с народным артистом России, директором театра драмы имени Волкова Валерием Сергеевым.

– Валерий Валентинович, вы согласны с фразой «было бы здоровье, остальное купим»?

– Наверное, согласен. Здоровье – главное в жизни, да что там, это сама жизнь. Нет здоровья – и ничего нет: ни личной жизни, ни творческой. По моей комплекции видно, что я склонен к полноте. И я постоянно то поправляюсь, то худею, то набираю вес, то сбрасываю. Меня иногда тычут носом: посмотри, Валера, какой ты был худенький, когда снимался в фильме «Солнечный ветер» с Анечкой Каменковой. Ну, был. А сейчас мне 50, ровно вдвое больше, чем тогда. За четверть века и обмен веществ нарушился, и камни в почках, и куча всего прочего.

– Вы можете сказать про себя, что вы – здоровый человек?

– Да что вы! Совсем напротив. Условия жизни и те нервные испытания, через которые мне пришлось пройти, отнюдь не способствуют здоровью. Хотя некоторые мне говорят: «О, какое у тебя богатырское здоровье. Мне бы такие нагузки, я бы помер давно». Но когда мы готовились к юбилею, на меня свалилась такая прорва дел – заседания, совещания, командировки, переговоры, – что в один прекрасный день я понял: если сейчас не отдохну, то все, не жилец я больше. Тем более, что к тому времени я уже имел в своем «активе» один инфаркт. И непонятно, от чего он приключился. От стрессов, что ли?

– Вы согласны с тем, что все болезни от нервов?

– Абсолютно. Если расшатана нервная система, то организм всякими болячками дает понять, что ему требуется восстановление. Вот я, к

примеру, не только директор, но и актер. И если я не решаю хозяйственные вопросы в своем кабинете на третьем этаже, то непременно нахожусь на первом – в гримуборной. Выходных у меня нет по определению. Если есть возможность, могу полежать на кушеточке полчаса, просто отключиться перед зеркалом минут на пять. Этого хватает, чтобы мобилизоваться и прийти в себя.

– А мнительность по отношению к своему здоровью вам свойственна? Помните, как один из героев Джерома, прочитав медицинский справочник, обнаружил у себя все болезни, кроме родильной горячки?

– Вот поэтому я и не хожу по больницам. Последний раз это было, дай бог памяти, в декабре 2000 года. Мне тогда попался исключительный врач. Мы с ним просто побеседовали о моем здоровье, и за четыре месяца я так поправился, что похудел на 23 килограмма.

– Похудели от одной беседы? Не дадите телефончик этого кудесника?

– Да нет, беседа была толчком. Потом режим, диета, очистка, закаливание. Это не значит, что я ничего не ел, просто исключил мучное и сладкое, мясо отдельно от риса и прочее.

– Что-то знакомое... Не от этого ли раздельного питания похудел Демис Руссос?

– Зря смеетесь, очень действенная диета.

– Так в вас сейчас по-прежнему минус 23 кг?

– Нет, только минус восемь. Остальные я все-таки набрал. Теперь вешу ровно сто. Но ведь три года с тех пор прошло. А вообще главное для здоровья – режим. Вот у нас Николай Алексеевич Кузьмин был, народный артист, царство ему небесное. Он вместе с Георгием Жженовым 19 лет в лагерях отсидел, дожил до 89 лет и ни разу в жиз-

ни (!) не обращался к врачам. Он мне говорил: «И здесь (он указывал на сцену), и там (при этом изображал «клетку» из пальцев) меня спасал только режим». График его жизни был расписан по минутам, и он никогда его не нарушал. Весь театр знал, что с 15-30 до 17-00 Кузьмин спит, и никто не смел его беспокоить.

– А вам удается соблюдать режим, за который вы так ратуете?

– Вы о чем?! В этом-то вся моя беда. Нет, умом я понимаю, что когда-нибудь это плохо кончится. Но прихожу на работу ровно в 9, и начинается...

– Есть такие строчки: «Если я заболею, к врачам обращаться не стану. Позову я друзей...»

– Вот-вот, это про меня. Только по счастливой случайности почти все мои друзья – медики.

– А когда вы последний раз сталкивались с той медициной, которая якобы общедоступна и бесплатна? На прием в районную поликлинику ходили или к стоматологу?

– Я вообще не знаю, что такое зубной врач. Ей-богу, не вру. Ни одной пломбы, и все зубы на месте.

– Да вы просто счастливый человек!

– В этом плане – да. А последний раз был в поликлинике года полтора назад, когда оформлял санаторную карту.

– Значит, хоть какое-то представление о бесплатной медицине имеет. Многочасовые очереди около кабинетов, запись к специалистам за месяц вперед... Как вы считаете, современная бесплатная медицина может помочь простому человеку, который обратился за помощью просто так, без знакомства, по месту жительства?

– Наверное, может. Но это зависит от того, как конкретный врач относится к своим пациентам. Сейчас мы, ориентируясь на Запад, все больше переходим к платной медицине. А там, между прочим, это отдельная статья расходов, и люди долгое время откладывают деньги, чтобы, к примеру, вылечить зуб. Одним из преимуществ той самой жизни, которую мы уже с вами начали забывать, было именно бесплатное гарантированное медицинское обслужи-

вание. Сегодня я не уверен, что врачи с готовностью бросятся помогать простой старушке. Могут и не помочь. Нет, случись с ней приступ на улице, наверное, помогут. Клятва Гиппократа и все такое. Но в другой ситуации – не знаю. Заплати, потом посмотрим, чем ты захворала. Это проблема уже социальная. На те деньги, которые сегодня государство платит пенсионерам, бюджетникам, невозможно быть здоровым человеком. Вот возьмем, к примеру, зубы. Актеры мне каждый день кладут на стол заявления с просьбой оказать материальную помощь на лечение зубов. Я понимаю, актеру без зубов делать нечего. А что я могу дать? Тысячу рублей максимум. А они мне показывают счета на 17, 25 тысяч.

– Сегодня медицина становится весьма прибыльным бизнесом. Достаточно посмотреть на аптеки, которые открываются чуть не в каждом доме – булочных и то меньше. Частные центры тут и там. Мы идем к тому, что бесплатных врачей скоро совсем не останется.

– Может, медицина и должна быть платной. Но при этом она должна вписываться в рамки прожиточного минимума. А не так, что человек вылечил зуб, а есть ему этим зубом уже нечего. Если говорить о социальной сфере, надо нашим законодательным органам вырабатывать какие-то законы, которые помогали бы людям в этом деле. Или благотворительность какую-то от нашего здравоохранения организовать – медицинские дни или что-то в этом роде.

– Либо врачам зарплату в десять раз повышать, чтобы они в частные кабинеты не убегали...

– И остальным зарплату повышать. Чтобы человек мог совершенно спокойно пойти на прием к тому специалисту, который ему действительно нужен, а не к тому, который ему по карману. Да, мы оплачиваем медицинскую страховку, но это же копейки в масштабе страны. А если вернуться к моей персоне... Иногда встанешь утром, пойдешь к зеркалу и ужаснешься: «Господи, это я?!» Тут же принимаешь решение – все, с сегодняшнего дня, а не с понедельника живу по-новому. Обед с часу до трех, прогулки по ве-

Фото Вячеслава ЮРАСОВА

черам, никаких бурных эмоций, потом приходишь домой, второе, третье, бывает, с работы «Как? Уже зима?»

– Так выходящим из кабинета вашим взаимосо временем вам не надо лететь некогда?

– Не то слово, не должен болеть. Швандю играл при большем 40. Сидишь «Даешь мировую и все такое. Идет заморозки, а я в оттепель – мы по улице то там скандировали, дующийся день пребудет Яровая», я директор театра с ко мне домой, поставили его сделать укол, как он ни сядет: «Я не хочу от этого молодого человека отыграть завтра его в Чурзут». Но укол сделан, тура упала, и я от него поверите, сцена ввее. У меня как-то ные колики, в куле чуть не плакал. Н сцена – и... ничего не принял! Как с никогда не болело.

«К ВРАЧАМ ОБРАЩАТЬСЯ НЕ СТАНУ»

вание. Сегодня я не уверен, что врачи с готовностью бросятся помогать простой старушке. Могут и не помочь. Нет, случись с ней приступ на улице, наверное, помогут. Клятва Гиппократа и все такое. Но в другой ситуации – не знаю. Заплати, потом посмотрим, чем ты захворала. Это проблема уже социальная. На те деньги, которые сегодня государство платит пенсионерам, бюджетникам, невозможно быть здоровым человеком. Вот возьмем, к примеру, зубы. Актеры мне каждый день кладут на стол заявления с просьбой оказать материальную помощь на лечение зубов. Я понимаю, актеру без зубов делать нечего. А что я могу дать? Тысячу рублей максимум. А они мне показывают счета на 17, 25 тысяч.

– **Сегодня медицина становится весьма прибыльным бизнесом. Достаточно посмотреть на аптеки, которые открываются чуть не в каждом доме – булочных и то меньше. Частные центры тут и там. Мы идем к тому, что бесплатных врачей скоро совсем не останется.**

– Может, медицина и должна быть платной. Но при этом она должна вписываться в рамки прожиточного минимума. А не так, что человек вылечил зуб, а есть ему этим зубом уже нечего. Если говорить о социальной сфере, надо нашим законодательным органам вырабатывать какие-то законы, которые помогали бы людям в этом деле. Или благотворительность какую-то от нашего здравоохранения организовать – медицинские дни или что-то в этом роде.

– **Либо врачам зарплату в десять раз повышать, чтобы они в частные кабинеты не убегали...**

– И остальным зарплату повышать. Чтобы человек мог совершенно спокойно пойти на прием к тому специалисту, который ему действительно нужен, а не к тому, который ему по карману. Да, мы оплачиваем медицинскую страховку, но это же копейки в масштабе страны. А если вернуться к моей персоне... Иногда встанешь утром, подойдешь к зеркалу и ужаснешься: «Господи, это я?!» Тут же принимаешь решение – все, с сегодняшнего дня, а не с понедельника живу по-новому. Обед с часу до трех, прогулки по ве-



Фото: Вячеслав ЮРАСОВА

черам, никаких бутербродов. А потом приходишь в театр, и одно, второе, третье... Выхожу, бывает, с работы и удивляюсь: «Как? Уже зима?».

– **Так выходит, что при таком вашем взаимоотношении со временем вам вообще болеть некогда?**

– Не то слово. Да артист и не должен болеть. Я помню, Швандю играл при температуре больше 40. Седьмое ноября, «Даешь мировую революцию!» и все такое. Идет снег, на улице заморозки, а я в одном бушлате – мы по улице ездили и что-то там скандировали. А на следующий день премьеры, «Любовь Яровая», я трупом лежу. Директор театра сам прилетел ко мне домой, привез врача, заставили его сделать мне какой-то укол, как он ни сопротивлялся: «Я не хочу отвечать за жизнь этого молодого человека. Сегодня он отыграет премьеру, а завтра его в Чурилково отвезут». Но укол сделали, температура упала, и я отыграл. Но, вы не поверите, сцена – это здорово. У меня как-то были почечные колики, в кулисе стоял – чуть не плакал. Но вышел на сцену – и... ничего! Как наркотик принял! Как будто ничего никогда не болело. Видимо, под-

корка переключилась на другие задачи, и боль просто ушла на второй план. И об этом говорят многие артисты – на сцене забываешь обо всем. Профессия наша сама лечит.

– **Не мне вам говорить – мужчины болеть не умеют. Температура 36,7, он тут же со страдальческим видом на диван: «Ах, я самый больной в мире человек», и все домашние тут же забегали... Вы любите так болеть?**

– Ой, как люблю! Вот позволить себе это часто не могу. Но, честно, когда нездоровится, так хочется, чтобы около тебя оказался человек, который бы тебя пожалел, пригрел. И сразу все боли-беды отступают, потому что есть рядом тот, кто тебя любит.

– **Кроме официальной медицины, к которой мы призывали, есть и нетрадиционная...**

– Мама моя – наглядный пример. Она живет в Краснодарском крае, никогда не пьет таблеток, собирает-сушит травы, делает сборы. Нетрадиционную медицину я признаю, но пользоваться ею – увы. Та же сказка про белого бычка: режим, недостаток времени и прочее.

– **Несколько лет назад вся страна сходила с ума – всякие чумаки, кашпировские, «когда я досчитаю до десяти, трупные пятна рассосутся», и миллионы баночек с водой стояли перед экранами телевизоров. Как вы к этому относитесь?**

– Очень сомнительно. Я не могу полностью это отрицать, поскольку дилетант в этом вопросе. Может, и существуют электромагнитные поля, которые действуют на человека, и есть люди, которые могут концентрировать в себе эти силы. Но мне кажется, что это возможно только при личном контакте. Я один раз попал под влияние врача-психолога, который действительно изменил мою жизнь. Я вам про это уже рассказывал. Но это – все.

– **Когда случается банальная простуда, – осень на носу, никто от насморков не застрахован, – что вы предпочитаете: аспирин, колдрексы и прочее или просто выпить на ночь рюмку водки и хорошо пропотеть?**

– Рюмка водки никого не вылечит.

– **Как же не вылечит, если это как раз народный способ лечения?**

– Она усугубит, и не спорьте со мной. Все испробовано – и водка с медом, и водка с перцем. Нет, водка разрушает нервную систему, что, в свою очередь, усугубляет болезнь.

– **Я же вам не бутылку предлагаю выкушать в одно лицо, а рюмку.**

– Все равно не поможет. Тут нужна ударная доза. Я лечился алкоголем лишь однажды, и это действительно помогло. У меня шел камень из почек, и я в буквальном смысле слова «рожал» его девять месяцев. Врач мне сказал: когда чувствуешь, что вот-вот начнется приступ, возьми бутылку шампанского, шесть бутылок пива, вылей все в трехлитровый баллон и выпей все за полчаса. А потом в горячую ванну, насколько можешь терпеть. У нас как раз гастроли в Барнауле. Я постоянно пил то воду, то пиво. И у меня всегда с собой была бутылка шампанского и баллон – вдруг начнется? Утром прихватило – еле дополз до бочки с пивом, объяснил все мужикам, пустили без очереди. Там выпил пару кружек, в гостинице добавил три литра своего коктейля, и к ванной. А, как у нас всегда бывает, горячей-то воды и нет. Мне уже от пива просто дурно, залез в холодную воду с криками «Мама!» «и родил» свой камень. У меня была просто истерика, я пел, кричал от счастья. Но это единственный случай, когда алкоголь мне помог.

– **Старики часто сетуют «вот в наше время...». Как вы считаете, есть разница между тем временем и нашим в плане здоровья человека?**

– Безусловно. Что мы пьем, что едим, чем дышим? Да раньше матери до трех лет детей молоком кормили, а сейчас с первого дня все «искусственники». Это уже нездоровье. И каждый день ты ломаешь голову над тем, как выжить. Чувствуете разницу? Они – жили, мы – выживаем.

– **Что можно пожелать после такого разговора? Здоровья вам физического и психического!**

– И вам не хворать.

Лариса ДРАЧ.