

Николай БАТВИНКОВ: «Здоровьем дорожить умеете, с годами – дорожить вдвойне»

Профессор Гродненского государственного медицинского университета, член-корреспондент Белорусской академии медицинских наук, высококлассный хирург Николай Иванович Батвинков впервые вошел в операционную 55 лет назад и продолжает оперировать сегодня, хотя уже разменял девятый десяток.

Когда мы позвонили Николаю Ивановичу, чтобы узнать секреты активного долголетия, он был на стадионе. Спорткомплекс «Неман» недалеко от его дома, и лучшего места, чтобы, как он выражается, «находить свою ежедневную норму здоровья», не придумаешь.

– По будним дням эта норма составляет не меньше пяти километров. Тех самых 10 тысяч шагов, о которых говорят все приверженцы здорового образа жизни, – улыбается Николай Иванович. – За многие годы это стало моей полезной привычкой. В выходные удваиваю километры – иду обычно в лесопарк Пышки. Это делаю, заметьте, при любой погоде.

Долгое время на работу и с работы Батвинков также ходил пешком. С улицы Горького до областной больницы 25–30 минут хода.

–И только когда заметил, что студенты стали обгонять, пересел на машину. Негоже оставаться позади, – с юмором говорит собеседник. – Зато, читая лекции, не присаживаюсь, стараюсь быть в движении.





Николай Иванович – приверженец раннего подъема: просыпается в пять утра. Привычка, выработанная годами, позволяет многое сделать и всюду успеть. После подъема в обязательном порядке примерно 40 минут занимается гимнастикой. Затем полезный завтрак.

Супруга Светлана Васильевна, с которой идут по жизни рядом более полувека, знает все привычки мужа. Кофе только по выходным, чай без сахара. Семейное меню преимущественно овоще-фруктовое. На ужин часто готовится овсяная каша. В обязательном порядке стакан кефира.

– Я всегда очень серьезно относился к организации распорядка дня, – отмечает Николай Иванович. – Поэтому спать ложусь рано, не позднее девяти часов вечера. Давно доказано, что мозг человека должен нормально отдыхать. Но важно, не сколько ты спал, а выспался ли.

К вечеру он обычно старается решить все насущные вопросы, чтобы ложиться спать со спокойной душой.

– Стараюсь реально смотреть на жизнь, руководствуюсь принципом: «Если не можешь изменить ситуацию – всегда веди себя достойно». Излишняя суета делу не поможет, а

только выбьет из колеи, помешает сосредоточиться на главном.

На просмотр телепрограмм и чтение газет Николай Иванович каждый день выделяет время. Правда, как и во всем остальном – дозированно. Но в обязательном порядке смотрит информационные выпуски, а по утрам в интернете знакомится со свежими новостями. Само собой, интересуется достижениями коллег и современной медицины. В больницу приезжает за полчаса до начала рабочего дня.

Советы доктора Батвинкова:

Помните: движение – это жизнь.

Всегда и во всем соблюдайте меру.

Высыпайтесь, а не просто спите.

Будьте в курсе происходящего вокруг.

Не сутитесь. *У* Всегда ведите себя достойно.

– Годы не властны над нами до тех пор, пока живем активно, интересуемся происходящим вокруг, – убежден Николай Иванович. В то же время считает, что нельзя переусердствовать, нужно реально оценивать силы. Здоровье – самый большой капитал, который жизнь дала человеку, и его нужно ценить, особенно с возрастом.

...Свою первую операцию вчерашний выпускник Минского мединститута Николай Батвинков провел в 1962 году. За 55 лет и счет им потерял. Сейчас, признается, все больше дает дорогу молодым хирургам, хотя в операционной физически не устает.

– Получаю удовольствие от любой успешно сделанной работы, – будь то операция, интересная лекция или урожай на даче. Кстати, в дачный сезон мы с женой проводим много времени за городом. На это обычно уходит часть моего отпуска. Вторую я беру в декабре. Например, в прошлом году во время отпуска пешком ходил в Минск и возвратился обратно. При этом всегда ночевал дома, – заинтриговал собеседник и пояснил: – Просто проходил 20, а то и больше, километров каждый день, пока в общем количестве не набралось столько, сколько до столицы.

Со спортом он подружился еще школьником. Много занимался, готовясь к поступлению в летное училище. Но осуществить мечту не удалось. И тогда по совету отца, мудрого сельского учителя, решил стать врачом. Сегодня гордится, что к его советам прислушались и продолжают его дело две дочери и внука. Радуются их успехам Николай Иванович и Светлана Васильевна, которая, кстати, тоже причастна к медицине: всю жизнь работала провизором.

– У нас в семье всегда было взаимопонимание, а возникающие проблемы мы старались решать без лишней суеты, поэтому сберегли много нервов для сегодняшней жизни, – с огромным уважением к своей жене резюмировал нашу беседу профессор Батвинков.