

# Вадим Ланда: «Человек – явление цельное»

*У многих одесситов фамилия Ланда прочно ассоциируется с медициной. Но любители авторской песни знают Ланду как одесского барда. А гуманитарии вам уверенно назовут носителя этой фамилии литератором. Правы будут и первые, и вторые, и третьи. Вадим Ланда, одессит, врач, автор песен, стихов и прозы, уверенно сочетает в себе сразу несколько ипостасей.*

– Мое основное занятие, которым я занимаюсь всю сознательную жизнь, – медицина. Но, признаюсь, однажды передо мной серьезно встал вопрос: не оставить ли мне врачебное дело и уйти целиком в музыку и песни?.. Поразмыслив, я отказался от этой идеи. Жизнь подтвердила правильность моего решения. Конечно, я знаю людей, которые живут исключительно творчеством. Это романтично: бард как сухопутный моряк, в разъездах по городам и странам дает концерты, участвует в фестивалях. Но позволить себе такую жизнь, с неопределенным заработком, тем более, в наше время, мало, кто может.

## «Быть врачом дано мне свыше»

Вадим Ланда вырос в семье прославленных одесских медиков. Известным врачом был дед Ефим Моисеевич Ланда, во время войны – начальник Сталинградского госпиталя, затем – комендант немецкого города Эрфурт. Блестящим хирургом был отец – Илья Ефимович Ланда.

Вадим с малолетства слушал разговоры взрослых, проникаясь важностью врачебного дела и после школы решил поступать в Медин. Стал студентом Ленинградского второго медицинского института, правда, санитарно-гигиенического факультета: проходной бал туда был ниже, чем на леч-фак. А вот перевестись через год в Одессу оказалось сложно. Так же, как, окончив санфак, заниматься лечебным делом. Работу врача Вадим Ланда нашел в Тирасполе, где была острая нужда во фтизиатрах. Так, неожиданно он стал специалистом по болезням лег-ких, а скоро возглавил отделение, которым заведовал целых семь лет. Врачебная карьера шла в гору, но окончательная «реабилитация» выпускника санфака произошла только после успешной специализации в Институте усовершенствования врачей. Тогда и стал возможен перевод в родную Одессу. А дальше – 11 лет работы в Областной туберкулезной клинической больнице.

## Но «вот – новый поворот»

Шел 1993-й год, жизнь менялась на глазах. Возникли новые направления в медицине. Один из учеников отца Вадима Ланды, занимающийся в то время диагностикой и лечением по методу Фолля, увлек и его.

– Я прошел специализацию и понял, что это мое призвание. Но уйти в частный медицинский центр сразу не решался. Поначалу мне удавалось совмещать работу в стационаре с новым для того времени методом лечения – электропунктурой по биологически активным точкам, подбором гомеопатического лечения. А затем я почувствовал преимущества частной медицинской практики, когда ты занят исключительно больными, а не заполнением бесконечных бумаг, и сам в ответе перед пациентами, перед собой. Решение было принято.

Вокруг гомеопатии и сегодня не стихают споры. Даже врачи со статусом, знаниями, опытом, порой, считают эти препараты неким «плацебо». Что думает по этому поводу доктор Ланда?

– Сегодня моя основная специализация – санология – наука о здоровье, которая учит: лечить нужно не болезнь, а больного, а решать медицинские проблемы следует в комплексе. К сожалению, врачи, работающие в узком профиле, не рассматривают больного целиком. Зачастую пациент оказывается где-то между специалистами, каждый из которых лечит своими препаратами, либо умывает руки – «это не ко мне».

Скептицизм к гомеопатии возникает в двух случаях: когда пациент бросает лечение и говорит, что не помогло; и когда врач не смог подобрать нужное лечение. Но так же бывает при назначении лечения врачом из поликлиники. Правда, когда не помогает традиционный врач, пациент идет к другому врачу. А если не помогает нетрадиционное лечение, ставится крест на всем лечении. Ругая гомеопатию, сегодня сторонники официальной медицины успешно назначают эти препараты немецкой фирмы «Хель». Их выписывают травматологи, кардиологи, гинекологи.

Возможности традиционной медицины ограничены. Снять острое состояние – да, но справиться с хроническими заболеваниями – увя. Удачный пример использования традиционной и альтернативной медицины – кафедра спортивной медицины Национальной медицинской академии последипломного образования имени П.Л.Шупика в Киеве. Специалисты кафедры, наряду с привычными методами лечения, успешно применяют в своей работе: гомеопатию, рефлексотерапию, суджок-терапию, различные техники работы с мышцами.

Вадим Ланда в свои 60, находясь в прекрасной физической форме, убедительно доказывает правильность своих воззрений о здоровье человека. Секреты хорошей физической формы он не скрывает. Здоровое питание, регулярные велосипедные прогулки, плавание в море, трижды в неделю занятия на профилакторе Евминова.

– Как я могу советовать пациентам здоровый образ жизни, если не буду соблюдать его сам? Физическая культура у нас в семье прививалась с детства. Отец служил мне хорошим примером. Мое глубокое убеждение: физкультура для человека то же, что еда, пища и сон.

В Украине по статистике регулярно занимается спортом только 5-10 % населения. В США – 60-70 %. В Японии – свыше 80 %.

Гипертоническая болезнь, нейро-циркуляторная энцефалопатия, вегето-сосудистая дистония – это результат сидячего образа жизни. То, что привычно называют гипертонической болезнью, чаще гипертензионный синдром. Врачи прописывают различные сосудорасширяющие препараты вместо того, чтобы ос-

вободить давление сосудов в шейном отделе позвоночника.

Другой враг здоровья – неправильное питание, в котором преобладают быстрые углеводы: мука высшего сорта, сахар, сладости. Что касается вегетарианства, сыроедения, – это спорный вопрос. История развития человечества это не подтверждает. Все субъективно и индивидуально. В этом вопросе нет догматов.

И третий наш враг – хронические стрессы и неврозы.

Резервы нашего здоровья имеют конкретные показатели, разработанные кафедрой санологии, и зависят от уровня развития медицины процентов на 15. Все остальное – наследственные факторы, образ жизни. Когда эти показатели в норме, человек находится в коридоре здоровья и справляется с неблагоприятными воздействиями. Нарращивать собственные резервы человек может с помощью физических тренировок, либо призывая на помощь нетрадиционную медицину – гомеопатию, фитотерапию, рефлексотерапию. Без физических нагрузок и упражнений человек снашивается быстрее и живет меньше. Во всяком случае, качество его жизни ухудшается. А жить плохо и долго не хочется. Даже если я проживу не дольше, чем мне положено изначально, но качество жизни будет приличным, меня это вполне устраивает.

А вечерами, в свободное от медицинской практики время, Вадим Ланда пишет прозу, стихи и сочиняет музыку.

Гитару Вадим взял в руки еще школьником, в восьмом классе. Опять же примером был отец, игравший на гитаре, аккордеоне, пианино, и мама, учитель музыки по классу фортепиано.

– Первую небольшую ленинградскую гитарку купил мне отец, показал аккорды. Дальше я сам. Занимался на фортепиано в музыкальной школе. В Ленинграде, где я учился, фортепиано не было, а гитара была. Странно, что долгое время я ничего не знал о бардовской музыке, о том, что существует целый пласт авторской песни. Писал и играл что-то свое, пока в 1984 году не попал в ОМК – Объединение молодежных клубов. Познакомился с Борисом Бурдой, вошел Одесский клуб авторской песни. Это было закономерно: я искал «братьев по разуму» и нашел. Ирина Морозовская, послушав мои песни и узнав, что я врач, поставила мне диагноз «острый Розенбаум», сказалось мое пребывание в Питере. Но этап подражания прошел, я стал самим собой, а авторская песня – прекрасной главой моей жизни. Сейчас, вынужден признать, что, сохранившись как жанр, как социальное явление она ушла в прошлое, и возрождение ей пока не светит. Эпоха сменилась, а с ней – и ценности.

А следом пришла литература, стихи и проза.

– Стихи для меня были побочным продуктом написания песен. Не могу себя назвать поэтом. К первым прозам пера сейчас отношусь критично.

Но вслед за стихами из-под пера начала выходить микро-



проза, может, по аналогии с гомеопатическими микродозами?

Мои мозги от природы заточены концептивно. В институте однокурсники любили пользоваться моими конспектами: я писал кратко, но ничего не упустил. Такой размер мышления сохранился и в литературе – не могу растекаться мыслью по древу. По этой причине мне пришлось отказаться от участия в коллективном написании романов-буриме, где в каждой главе – 4-5 страниц, не мой формат. Идея написания принадлежит руководителю Литературной студии «Зеленая лампа» Евгению Михайловичу Голубовскому, в которую я закономерно однажды влился.

Когда собственных удачных фраз и микротекстов накопилось достаточное количество, я их исполнил на творческом вечере. Слушатели стали спрашивать у меня книгу, а ее нет. На издание книги подвинул меня поэт Игорь Потоцкий, написав к ней предисловие. Составлять первую книгу было не-

легко. Как сказал мой товарищ, там материала на три разных книги. Теперь я автор трех книжек коротких рассказов.

Первая книга «О чем только не...» вышла в 2010 году. Вторая «Пойдемте гулять» – в 2018 году. А в 2020 году я издал свою третью книгу «Окно». Уже готов материал для четвертой книги.

Иллюстрации к третьему сборнику сделала моя жена Любовь Мостовая.

Нас с ней соединила авторская песня, произошло это не в Одессе. Но именно здесь моя жена взяла в руки кисть, открыла в себе талант художника, прошла обучение, увлеченно пишет акварель и живопись и иллюстрирует мои книги. Все неслучайно в нашей жизни.

Человек – явление цельное. И все, что в нем есть, существует одновременно и параллельно.

Ждем выхода новой книги, Вадим Ильич, как и новых песен! А что касается медицины, то дай нам всем бог не болеть!

## Идея физического воспитания

В. Ланда

Рассказ

В детстве идея физического воспитания во мне как-то не прижилась. Когда спрашивали, занимаюсь ли спортом, я скромно отвечал: «Нет, я академический мальчик». Откуда взялось это завихрение – понятия не имею.

В школе меня называли «пиджак на вешалке». Мальчишки ходили на плавание, тягали гантели и при удобном случае, находясь в поле зрения девочек, небрежно обнажали мужественные торсы. А я вместо того, чтобы брать пример, хранил аристократическую бледность и стеснялся, стеснялся.

К счастью, родителям удалось уговорить физрука поставить мне заключительную пятерку. Он очень мучился, но не портить же аттестат такому замечательному юноше, как я!

Зато в институте оказались целых три спортивные секции. В гимнасты меня не потянуло. Лучшим из худшего оказался волейбол. Преподаватель вежливо попросил десять раз «набить» волейбольный мяч над головой. Я запросто «набил»... два раза и автоматически попал в секцию лыжников.

Осенью все было еще не так страшно: тренировки по бегу. Пульс после пробежки зашкаливал. «Еще раз считаем», – командовала преподаватель Людмила Ивановна спустя десять минут. Пульс должен был восстановиться. Ага, сейчас! «Очень плохо», – констатировала Людмила Ивановна и с тех пор гоняла меня с особым пристрастием. То ли мой вид после пробежек был недостаточно душераздирающий, то ли Людмила Ивановна решила, что либо сделает из меня человека, либо доведет до эпилепсии.

Наконец вышал снег. Всем подобрали лыжи с ботинками и выгнали на стадион. Надо сказать, что лыжи до этого момента я видел только по телевизору. Нет, стоять на них я мог вполне и даже выглядел красиво. Но передвигаться... Первое занятие было посвящено непрерывному распутыванию моих «облыженных» ног из таких замысловатых узлов, что я и предположить не мог. Равно как не представлял, что нижние конечности могут настолько выгибаться.

Людмила Ивановна уважала академика Павлова и верила в его метод выработки условных рефлексов. После пяти занятий я уже кое-как шкандыбал на лыжах по прямой и только на поворотах становился похожим на Сизифа: в нечеловеческом напряжении раздвигал щеки и, остановившись, переставлял лыжи в нужном направлении. А если падал – значит в этом месте прервалась лыжня (народная примета).

И вот следующий кадр: замыкая цепочку лыжников, я, бесконечно гордый собой, бегу по необъятной равнине с легкостью олимпийского чемпиона и думаю: только бы не сворачивать, только бы холмик не попался...

После института я вернулся в родной южный город, а лыжи – обратно в телевизор. Но добрые начинания продолжились. Я стал регулярно плавать в море любительским брассом. Хотя это и был шаг назад, ибо раньше профессионально плавал «по-собачьи».

Теперь, глядя на происходившее издаലെ, я думаю: многим моим сверстникам уступают место в общественном транспорте, а мне – нет. Это все Людмила Ивановна виновата.