

MALANDRÃO SALTITANTE



ЛЕОН МАЛАН

Леон Малан

Malandrao Saltitante

<https://litres.ru/74054743>

SelfPub; 2026

Аннотация

Эта книга – заряд энергии, полученный путем длительной рефлексии и переосмысления одной долгой и очень интересной жизни. Искра, которая зажигает каждую страницу, целится прямоком в сердце читателя. Ее задача – раздуть огонь, который, кажется, вот-вот потухнет, придать силы, вдохновить и помочь начать жизнь с чистого листа.

Автор книги, успешный бизнесмен, путешественник и человек, сумевший обмануть время и судьбу, прошел через многие испытания. Встав на ноги после тяжелой болезни, он ясно усвоил, что жизнь – это драгоценность, которую надо оберегать. В ней нет места сожалению и меланхолии.

Создатель книги уверен: жизнь не измеряется цифрами. Начать все заново, переродиться, стать другим человеком, найти свое предназначение можно на любом этапе. Рамки – только в голове, старости не существует, жизнь – это прекрасный полет. Пусть он длится целую вечность.

Все иллюстрации сделаны автором - Леоном Маланом.

Леон Малан

Malandrao Saltitante

Предисловие

В мире есть путники, которые идут по жизни, словно танцую, в каждом шаге — гармония, в каждом взгляде — любопытство. Их дух неуловим, их ум — остр, как бритва. Это люди, которых автор называет Malandrão Saltitante. История в этой книге рассказывает об одном из таких людей — самом авторе. Термин Malandrão Saltitante появился в далеких греческих краях, а именно на острове Парос, где автор с братом и товарищем занимались кайтсерфингом, каждый день открывая что-то новое. Malandrão — это не просто умный или хитрый человек. Это человек, который знает жизнь во всех ее проявлениях, кто учится не только из книг, но и из каждого опыта, который он встречает на своем пути.

Malandrão Saltitante — это символ свободы и независимости, это тот, кто путешествует по миру не только физически, но и духовно. Он изучает культуры, языки, искусства, вникает в самые глубокие тайны каждого места, которое посещает.

В этом путешествии, которое описывает автор, читатели узнают, как из простого человека можно стать Malandrão Saltitante. Как из каждого путешествия можно

извлечь уроки, которые превратят жизнь в невероятное приключение. Эта книга — не только о путешествиях, но и о жизни, о том, как каждый момент может быть превращен в удивительное событие, достойное великих историй.

Таким образом, ты, дорогой читатель, готовься к путешествию, которое развернется перед тобой. Это будет путешествие не только по страницам книги, но и по дорогам воображения. Вперед, в мир Malandrão Saltitante, где каждый день — это новое приключение, каждая встреча — новый урок, и каждое мгновение — бесценный опыт.

Наслаждайся книгой и получи удовольствие от нее, ведь жизнь одна, а ее нужно есть большой ложкой.

Лукас Рафаэль Бегетти Перейра, друг автора и один из героев этой книги

Пролог

В канун Рождества вся планета погружается в особенное состояние — предвкушение чуда. Где я только не проводил эти зимние дни: Рим, Сидней, Сеул, Гонолулу, Милан, Роттенбург. И везде ощущал эту незабываемую атмосферу: на улицах и в торговых центрах царил предновогодняя суматоха, встречалось все больше людей в красных головных уборах с белыми помпонами, а в воздухе витали неуловимые ароматы выпечки, глинтвейна и лесной хвои, невольно поднимающие настроение до самых небес...

На этот раз мне предстоял долгий путь: на другом краю света — в Сан-Паулу — ждали неотложные дела. Прямого

рейса в Бразилию не было, поэтому пришлось заказывать билеты с пересадкой в Стамбуле.



В последние декабрьские дни Москву завалило снегом, но столбик термометра застыл на скромной отметке «-8», давая возможность насладиться зимним сезоном без экстремальных температур.

По дороге в Шереметьево я, разумеется, попал в пробку. Но транспортный коллапс меня даже радовал: я смог погрузиться в атмосферу волшебства и полюбоваться на красочное убранство города и счастливые улыбки спешащих людей, видимо, боящихся, что Новый год куда-нибудь от них ускользнет. Праздничные витрины, спрятанные под скорлупкой чистого снега, словно их щедро обсыпали сахарной пудрой, шикарные и уставшие авто, безнадежно застрявшие в трафике, лица красивых женщин — еще более уставших и уже сильно заскучавших за рулем, нежные ароматы еды из кафешек, хипстеры и снобы, дегустирующие различные блюда за прозрачными стеклянными стенами модных ресторанов, — предновогодняя жизнь кипела вовсю, этого нельзя было не замечать.

Аэропорт для меня — особое место: сам процесс ожидания, предвкушение полета, случайные разговоры, трогательные встречи близких... А в этой праздничной атмосфере все вокруг играет совершенно другими красками.

Из Москвы я благополучно долетел до Стамбула, и теперь мне оставалось лишь дождаться своего рейса в Бразилию.

Внезапно перед турникетом меня обогнал человек и, слегка задев плечом, проскочил вперед. Не знаю почему, но я

вдруг зацепился за него взглядом. На мгновение мне показалось, что я его где-то видел. Актер? Певец? Спортсмен? Седовласый мужчина лет семидесяти, но живой и энергичный. Такой, я бы сказал, моложавый «дед», стильный, крепкий, наполненный жизнью, внешне очень сильно похожий на Мела Гибсона.

«А вообще, где оно, определение молодости? Для себя я определяю такое состояние по взгляду: усталые, потухшие глаза — вот это антоним молодости. Именно они выдают, насколько человек стар душой. Наверное, этот случайный незнакомец мне запомнился как раз живостью облика, быстротой движений. Хотя как вообще в толпе можно вот так кого-то рассмотреть?..»

Эти мысли промелькнули, пока я проходил паспортный контроль. Теперь предстояло найти место поуютнее, чтобы скоротать время до полета и заодно зарядиться чашкой кофе.

В бизнес-лаундже я решил не терять времени и продолжил писать одну из первых глав моей будущей книги. Сев в удобное кресло, я открыл *Mac* и стал перечитывать уже готовые строки.

Все началось с моего увлечения биохакингом. Его суть — взять под контроль биохимию организма, чтобы стать продуктивнее.

Погружаясь в эту тему все глубже, я обнаружил, что биохакеры используют определенный рацион питания, специальные упражнения, определенные тренажеры. Зачем?

Ответ довольно прост: если следить за своим образом жизни, можно не только избежать многих болезней, но и очень сильно повысить шансы на продление молодости.

Не обращаясь к врачам, мы можем контролировать свое состояние, прислушиваться к себе, обращать внимание на некие внешние симптомы. В крайнем случае пройти чекап: сдать анализ крови, сделать УЗИ и увидеть, где норма, а где отклонение.

Если все в пределах нормы, то и беспокоиться не нужно — ты здоров, можешь сохранить свой организм в ресурсе на долгое время.

Также я узнал, что биохакинг тесно связан с таким понятием, как митохондрии — бактерии или, другими словами, органеллы, которые живут в клетках организма. Они единственные, кто вырабатывает энергию для существования клеток и организма в целом. Я начал изучать эту область.

Так я выяснил, что биохакинг связан с тем, чтобы митохондрии работали качественно: больные митохондрии умирали и выводились из организма, а здоровые производили новое потомство и, соответственно, больше энергии. Так они становятся более эффективными и экологичными.

Я понял, что митохондриальное здоровье — штука очень интересная, но она очень мало изучена на рынке. Да, ученые исследуют этот вопрос, но вот бизнес почему-то обходит его стороной.

Ярким примером было то, что за последние 10 лет вышли

сотни тысяч статей на эту тему, но с точки зрения бизнеса митохондриальной тематике уделялось недостаточно внимания.

Через пять минут я оторвал взгляд от экрана. Время до полета еще оставалось, и я направился к бару. Заняв место у стойки, я заказал любимое мною латте на кокосовом молоке со сливочным маслом.

В ожидании заказа я вновь открыл *Mac*, чтобы допечатать абзац, который как раз сформировался в голове:

Тогда я стал глубже погружаться в эту тему. Ведь это, по сути, «голубой океан» (blue ocean), неизведанная рыночная ниша для предпринимательства!

Линейки продуктов, которые помогают людям осуществить их мечту продлить жизнь, — это же то, что нужно! Я решил срочно сорвать этот давно созревший фрукт и предложить продукты для здоровья, красоты, долголетия, чтобы увеличить продолжительность и качество жизни и сделать тысячи людей счастливее. Ведь что такое жизнь? Она измеряется не столько временем, но скорее ощущениями. Качество — это то, чем жизнь отличается от существования. Повышая качество жизни, человек, словно масштабируя картинку на экране, начинает видеть ее истинные краски.

Краем глаза я увидел, что справа от меня кто-то сел за стойку и сделал заказ. В воздухе повис легкий, еле уловимый аромат хорошего парфюма.

— Мне, пожалуйста, латте на кокосовом молоке со сливочным маслом.

«Ух ты, вот это совпадение! — меня будто молнией ударило, а на лице почти буквально появился большой восклицательный знак. — Да мы с ним прямо на одной волне! И нам точно есть о чем поговорить».

Я решил взглянуть на «товарища» по кофе.

Им оказался тот самый «дед»-Гибсон, который обогнал меня у турникета на входе в аэропорт.

Он тоже узнал меня и дружелюбно подмигнул.

— Простите, что я вас так подрезал у турникета. Неловко получилось.

Улыбался он приветливо и совсем не дежурно, а просто из вежливости, — и я почему-то про себя отметил его идеальные... зубы.

«В таком возрасте, а прям как у молодого человека! И улыбка у него... такая яркая, задорная», — подумал я, а вслух ответил:

— Ну что вы, без проблем. Аэропорт — людное место, всякое бывает.

Теперь мне выпала возможность рассмотреть его более внимательно.

Судя по седине, ему лет семьдесят или чуть больше. Ухоженный, подтянутый, «на стиле» (джинсы буткат, казаки и косуха) и весь в ореоле дорогого одеколona. И та самая искра в глазах, о которой я говорил: его живой, уверенный и слег-

ка ироничный взгляд располагал к беседе, причем на любые темы, несмотря на разницу в возрасте.

— Латте на кокосовом молоке со сливочным маслом, — официант принес наши заказы.

Незнакомец, заметив, что нам подали одинаковые напитки, воскликнул:

— Это фантастика! Латте на кокосовом молоке! И еще со сливочным маслом! — Глаза незнакомца заблестели от удивления, он смерил меня более внимательным взглядом. — Каков шанс, что случайные люди закажут такой редкий в обычных кругах вариант кофе? Не надо быть подкованным в теории вероятности, чтобы понять — этот шанс ничтожно мал. Что ж, люблю кокосовое молоко — в нем больше жиров. Вы тоже следите за здоровьем?

— Да, стараюсь.

— Спорить не буду, все это важно, конечно, — незнакомец откинулся на стуле. — Но мне думается, мода на здоровье иногда приобретает какой-то неоправданно раздутый масштаб.

Я очень удивился этой фразе, потому что видел в нем единомышленника. Незнакомец продолжил:

— Нет, вы не подумайте, я вовсе не призываю к вредным привычкам! Но ведь жизнь так прекрасна и так коротка, зачем же полностью отказываться от всех удовольствий? Один мой знакомый еврей говорит: *«Меня часто упрекают, что я живу только в свое удовольствие. Простите, а в чье удо-*

вольствие я должен жить?!»

Мой собеседник добродушно улыбнулся. Я был задет за живое, поэтому эмоционально ему возразил:

— Ну, удовольствие — категория весьма субъективная. То, что приносит удовольствие сегодня, завтра может откликнуться снежным комом проблем.

— Да, вы правы, все имеет последствия, — согласился он. — И все же по опыту скажу: чтобы сохранить, как сейчас говорят, ментальное здоровье, надо хоть иногда нарушать свои же правила. Мне нравится сравнение с бульоном...

«Дед» с удовольствием отхлебнул кофе, прикрыл глаза и расплылся в улыбке, наслаждаясь вкусом.

— С бульоном?! Это как? — не выдержал я.

— Ну представьте себе, что вы варите бульон, но не добавляете в него ни соли, ни перца. Каким он в итоге получится? Пресным. Так и с человеком: когда строго ограничиваешь себя во всем, превращаешься в такой вот пустой бульон. Соль, перец, специи придают бульону насыщенный и яркий *вкус*. А жизнь наполняют эмоции и драйв.

— Звучит поэтично. — Я закрыл *Mac* и сосредоточился на разговоре, «дед» нравился мне все больше. — А сами вы правила нарушаете?

— Есть немного. Могу пропустить стаканчик, могу покурить — если захочется. Главное — не возводить что-то в абсолют.

Я еще никогда не встречал такого интересного собеседни-

ка. Его возраст никак не сочетался с жизнелюбием, которое он так активно транслировал.

— Мне нравится наш философский разговор. Как говорят итальянцы: «Стены только у нас в головах»!

Мы взяли небольшую паузу, сделали еще по глотку замечательного латте. Ему стало любопытно. Он прищурился и спросил:

— Вы ведь не в первый раз такой кофе пьете. Я уверен, что и по утрам себе такой делаете.

Я кивнул, подтверждая очевидное.

— А ваш домашний рецепт такой же? — пытливо уточнил сосед по барной стойке.

— С удовольствием расскажу: делаю кофе на кокосовом и кедровом молоке и безлактозном сливочном масле. Также добавляю туда МСТ-масло или brain-oil. Я называю этот особый вид латте MEL coffee, потому что хочу внедрить его в одну кофейню неподалеку, чтобы иметь в течение дня под рукой этот чудесный напиток.

— Продуманный рецепт и отличный задел на будущее. Уверен, потомки вам будут благодарны за продвижение этого напитка, — одобрил мой новый знакомый. — Так вот, о правилах. Знаете, я многое видел, много с кем разговаривал. И пережил достаточно. И вот что я понял: нужно насыщаться этой жизнью по максимуму. Решительно брать ложку и уплетать эту жизнь за обе щеки, а не откусывать по маленькому кусочку.

— Кстати, я как раз размышлял о пищевых добавках до вашего прихода, — я улыбнулся, восхищаясь его энтузиазмом. — Какие-то сравнения у нас сегодня кулинарные.

— Зато вы сразу меня поняли! Только взгляните: вот это самое мгновение, оно есть здесь и сейчас и больше не повторится. «Сейчас» не случится дважды. Так не в том ли смысл, чтобы полностью проживать момент? Нырять в океан, загорать на солнце, иногда есть вредную еду, говорить то, что хочешь сказать именно в эту минуту.

«Ага, вот и разгадка его секрета молодости! Жить настоящим, быть в моменте, как сейчас говорят. Всегда ли такое возможно?» — пронеслось у меня в голове.

— Интересный подход. Это своеобразная самотерапия, да?

— Да, похоже на то. — Он допил кофе и начал, словно итальянец, энергично и грациозно жестикулировать, чтобы объяснить свою мысль. — Спасает в трудных жизненных ситуациях. Посудите сами: например, два человека, ну допустим, супруги, расстаются. Нужно ли переживать по этому поводу? Как себя при этом почувствует тот, кого бросили? Никчемным? Одиноким?

— Так и есть, — отозвался я.

— И это естественно! — воскликнул мой собеседник и развел руками, показывая на спящих вокруг людей. — Но вспомните: жизнь одна, и пока вы тратите себя на обиды, переживания, грусть — ваше время уходит! Эта ситуация —

всего лишь игра. И таких множество. Ты просто заканчиваешь одну, чтобы затем начать другую. Есть ли смысл сливать энергию на обиды и недоразумения?

— Хм... Здесь, пожалуй, соглашусь с вами.

Я задумался, как часто я сам тратил время на то, чтобы снова и снова возвращаться в мыслях к своим неудачам. Эти переживания отнимали энергию и желание создавать что-то новое.

Тем временем «дед» живо заинтересовался моей деятельностью. Он кивнул на мой *Mac*:

— Даже в пути работаете? Над чем, если не секрет?

— Занимаюсь здоровьем. Причем во всех смыслах, — ответил я таинственно. Мне хотелось заинтриговать моего собеседника.

— Актуальная тема для заработка, — одобрил он.

— Деньги — это тоже энергия, но меня интересует сила другого рода, — тут я уже не мог хранить интригу, потому что был страстно увлечен этой темой. — Митохондриальное здоровье. Что-нибудь слышали об этом?

— О да. Это чтобы прожить лет до ста пятидесяти? — уточнил он иронично.

— И это тоже.

Я вдохнул побольше воздуха и приготовился к большой лекции: мне очень захотелось рассказать ему подробнее, но наш диалог прервало объявление о посадке.

«Ну, видимо, не судьба», — пронеслось у меня в голове с

отзвуком легкого разочарования.

— Что ж, приятно было поболтать, — сказал я, складывая в чехол свой *Mac* и машинально протянул руку.

Я даже не понял, когда именно мой новый знакомый исчез из поля зрения. Я попробовал отыскать его глазами среди нескольких спешащих на посадку людей, но — тщетно.

И только тогда я понял, что не узнал даже его имени.



Глава 1

Многочисленные полеты уже давно вошли в мою жизнь как обыденное дело. Они смешались в непрерывном потоке воспоминаний, затмив даже те первые, волнующие полеты. Осталось ли в памяти что-то от детских поездок на самолете?

Трудно сказать. Но в каждом взлете, в каждом шаге по трапу, поднимающему меня на борт, я ощущаю что-то волшебное: словно перешагиваю порог в другую реальность. Тропические районы, безжизненные пустыни, застывшие величием горы, бескрайние морские просторы...

В каждой стране я встречал новый мир, где пели незнакомые мелодии, еда была палитрой необычных вкусов, а лица вокруг — калейдоскоп разнообразия. Все это создавало непрерывный калейдоскоп впечатлений, который завораживал меня, погружая в мир неизведанных чудес.

Но больше всего мое сердце завораживали небеса — та таинственная, безграничная пустота, где нет ни души. Мои мечты об овладении этой стихией были столь живы!

В своем воображении я видел себя, расправившего крылья, парящего высоко, где земля казалась лишь тусклым пятном вдали. В моем мире невесомости земля казалась ненужной...

Я был зажат между небесами и землей, одинокий воин в бесконечной схватке с двумя безднами. Эта мечта пленила меня настолько, что я решил стать пилотом.

Но мое путешествие к небесам началось необычно — не

с самолета, а с планера. Обучение было простым, но после нескольких самостоятельных полетов я осознал, что это не мое.

Ощущение подчинения себя капризам ветра и воздушных потоков не вдохновляло меня. Я стремился к тому, чтобы самому рулить своим путем, не оставляя его на волю ветра! Вот тогда я понял, что мое предназначение — сесть за штурвал, чтобы самому управлять своим полетом.

Каждое посещение школы пилотов было для меня взрывом адреналина, всплеском неумемной страсти к небесам.

Эти дни были пропитаны оживленным ритмом моего сердца, бьющего в унисон с мечтой о завоевании неба.

Как юный искатель приключений, я жаждал каждого урока, где каждый маневр был танцем с ветром, каждый взлет — вызовом гравитации.

И вот я, за штурвалом, сливаюсь с машиной и небом, чувствуя себя хозяином мира. Этот первый полет в роли пилота превзошел все ожидания — это было погружение в океан воздушных волн, каждый поворот и пикирование приносило ощущение непревзойденной свободы.

Я становился частью чего-то огромного и бесконечно-го, плетя свой путь через облака, словно первооткрыватель неизведанных земель.

Это ощущение власти над стихией, встреча лицом к лицу с безграничным небосводом оставили неизгладимый след в душе, став вершиной моих пилотских стремлений. Каждый

последующий полет был частью этой мечты, но первый — он был торжеством духа и триумфом свободы, моментом, когда я действительно почувствовал, что небо — это мой дом.

Загрузившись в мысли о полетах, я устроился в удобном кресле бизнес-класса, у иллюминатора, где взору открывалась панорама облаков. Предстоял долгий перелет, и я чувствовал приятное предвкушение неожиданных встреч.

Время от времени разговор с незнакомцем может стать приятным разнообразием в одиночной поездке. Как будто в ответ на мои мысли рядом со мной устроился тот самый «Гибсон», с которым мы недавно перекидывались словами в лаундже аэропорта.

Мы обменялись удивленными взглядами, сама судьба решила сыграть с нами в загадочную игру.

— Первый раз — случайность, второй — совпадение, третий — закономерность, — проговорил он с широкой улыбкой.

— Вот это да! — обрадовался я. — Удивительно, как порой судьба сводит людей друг с другом.

После обмена несколькими фразами мы оба погрузились в свои размышления, вполглаза наблюдая за окружающей обстановкой.

В салоне царила оживленная суэта: люди, словно артисты перед выходом на сцену, занимали свои места, делая последние штрихи в своих социальных сетях, запечатлевая момент вылета. Атмосфера наполнялась звуками устраивающихся

удобнее пассажиров, скрипом кожаных кресел и легким шелестом проверяемых гаджетов.

Все вокруг словно готовились к началу какого-то неизвестного путешествия, где каждый пассажир — путешественник в своей истории.

Беседа в самолете — особый разговорный жанр, который еще называют «эффектом попутчика». Бывает, встретишь человека в первый и последний раз и выложишь ему все, что на душе наболело, о чем бы родной маме не поведал.

Однако бывает и наоборот: несмотря на расположенность попутчика к долгой беседе, тебе хочется побыть в тишине, уткнуться в книгу или слушать музыку весь полет.

Это странное и прекрасное пространство самолета, где ты заключен с незнакомцем в капсуле времени и пространства, открывает выбор: погрузиться в диалог или остаться в своем внутреннем мире и слиться.

Вот мы с попутчиком, уже не чужие, но вряд ли друзья. «Гибсон» казался занятым, поэтому я погрузился в свой мир, в телефон.

Между тем наш «Боинг», словно величественная птица, уже занял свою позицию на взлетной полосе. Двигатели, пробуждаясь перед стартом, начали мерно вибрировать, наполняя пространство оживленной энергией. Внезапно в динамиках прозвучал бодрый и уверенный голос командира экипажа, который радушно приветствовал нас, наполняя салон теплыми пожеланиями «Доброго пути». Стюардессы изящно

демонстрировали правила безопасности, своими острыми и внимательными взглядами сканируя кабину, чтобы убедиться, что все в порядке.

Самолет, словно гоночный автомобиль, рванулся с места, заставляя пассажиров прижаться к спинкам кресел. «Боинг» набирал скорость, взмывая в воздух и оставляя далеко внизу стамбульский аэропорт с его небольшими строениями.

Как частый пассажир, я давно привык к тихому вздоху облегчения после взлета, который всегда звучит, хотя я и перестал на него обращать внимание. Борт продолжил набирать высоту, двигаясь гладко по курсу. Пассажиры расслабились, отстегнули ремни, стюардессы предложили напитки. Но внезапно корпус самолета сотряс мощный толчок. Через секунду последовал еще один, и фюзеляж задрожал. Вибрация стала сильнее. Бах! Самолет резко качнуло в одну сторону, потом в другую, затем произошел небольшой тангаж^[1] — нырок вниз. Пилот уверенно вернул машину в горизонтальное положение, но последовал еще один нырок. На третьем нырке, когда наша стальная птица пикировала, словно беркут, заметивший добычу, из глубины салона раздался всхлип: «Мамочки!»

Мой сосед никак не отреагировал на тряску; остальные пассажиры рядом с нами вцепились в ручки кресел; женщина в соседнем ряду подняла глаза, шепотом читая молитву. По салону прокатилась волна тревоги.

Я встретился взглядом с молоденькой девушкой, сидящей

неподалеку, и прочел в ее глазах ужас. Видимо, она впервые оказалась в такой ситуации. Бедняжка так сильно сжала руками подлокотники, что на пальцах побелели костяшки. В одну секунду она покраснела, а затем побледнела, ожидая самого страшного исхода. Мне стало жаль ее — у нее явно была паническая атака.

Приложив усилия, чтобы преодолеть небольшую гравитацию, я немного подался вперед и твердым, уверенным голосом произнес:

— Are you OK?!^[2]

Девушка вздрогнула и уставилась на меня ничего не соображающим взглядом.

— Can you hear me?^[3]

От моего спокойного голоса она стала приходить в себя и кивком головы дала понять, что понимает, о чем я говорю.

— We hit some turbulence but the pilots have already handled the situation. See, the plane isn't shaking anymore?^[4]

Мы действительно летели почти горизонтально. Время от времени корпус еще потряхивало, но это были последние толчки, предсказывающие, что борьба с воздушными потоками закончилась. Девушка окончательно пришла в себя и выпрямилась:

— Sorry, — забормотала она. — I had never experienced anything like this before... — речь была еще невнятной, но румянец уже играл на ее щеках. — Thanks!^[5] — выдохнула

она и одарила меня благодарным взглядом.

Откинувшись обратно в свое кресло, я уловил изумленный взгляд моего соседа, который с любопытством наблюдал за мной.

— А вы случайно не пилот? — с любопытством уточнил мой сосед. Его интуиция поражала.

— В каком-то смысле, — отозвался я с улыбкой. — Прошел курсы пилотирования легких самолетов некоторое время назад.

— Вот откуда такая уверенность в голосе, — с улыбкой отметил он, дружелюбно похлопывая меня по плечу. Его взгляд был полон искренней симпатии. — Я вот, честно говоря, немного волновался, но ваша уверенность передалась и мне.

— Болтанка, сэр! — сказал я, подражая невозмутимому дворецкому из «Шерлока Холмса», и это окончательно разрядило обстановку. Окружающие пассажиры улыбались, расслабившись после напряжения.

— Вероятно, это был воздушный поток, — продолжил я уже обычным тоном. — Но наши пилоты справились блестяще.

Мой сосед согласился и, жестом позвав стюардессу, попросил стакан воды без газа. Я смотрел в иллюминатор: внизу безмятежно проплывали облака — величественные, гордые и, как всегда, абсолютно чуждые к людским тревогам.

— Но ведь вы наверняка поначалу паниковали, как эта

юная леди, — не унимался незнакомец, кивая на прежде испуганную девушку.

— Было такое. В один из первых полетов с инструктором вся жизнь пролетела у меня перед глазами несколько раз, — признался я. — Тогда я получил адскую дозу адреналина.

Это был ясный солнечный выходной — как говорится, отличный день, чтобы умереть.

Поршневой двухместный Як-52 под управлением инструктора, урча носовым пропеллером, взмыл в воздух.

Полет начинался в штатном режиме, как и предупреждал инструктор — по кругу, на высоте 300 метров. Я не знал, что через пару мгновений все перевернется на 180 градусов — как в прямом смысле, так и в переносном.

— Внимание! Бочка, — раздалось в наушниках, и самолет, покрутив в разные стороны крыльями, на третий опрокинулся на левое крыло и... перевернулся. Тут же захватило дух. В кровь выплеснулась внушительная доза адреналина, в висках застучало, по телу прошла горячая волна мурашек.

— Вы, наверное, и в бога, и в дьявола поверили в тот момент? — хитро прищурился «Гибсон», прерывая историю.

Я немного смутился и ответил:

— Если честно, да, когда небо и земля поменялись местами, вместе с неопишуемым восторгом на мгновение меня накрыл животный страх. Не готов был я в тот момент прощаться с жизнью. Но это ушло так же быстро, как и появилось. Я

взял себя в руки. Тем более, когда самолет принял исходное положение.

Я хотел сказать, что все нормально, но услышал в наушниках сухое «Штопор», и тут же нос самолета нырнул вниз. Мое тело впилося в кресло от небольшой перегрузки. Чувство было, будто я на американских горках, за единственным исключением — под нами был не монорельс, а 300-метровая бездна.

Когда мы вышли из штопора, мой желудок, подбирившийся к горлу, вернулся на свое родное место, а сердце перестало отбивать бешеные ритмы, застучав более-менее ровно.

«Принудительное отключение двигателя», — услышал я через минут пять равномерного полета. Шум поришей стих, а пропеллер замер. Двигатель «чихнул» пару раз, и... на смену пришли легкая вибрация в крыльях и приглушенный шум ветра за оргстеклом фонаря. Адреналин вновь забурлил в крови, каждая мышца в теле пришла в напряжение, а подсознание начало добавлять к новым ощущениям легкие нотки волнения. И тут же я почувствовал воздушные волны, на которых мы начали планировать, постепенно снижаясь к земле.

И вот уже мой взгляд через фонарь замечает знакомые красные флажки для ориентира и нескольких людей-муравьев, суетливо перемещающихся по полю.

Еще большие волнения придавало осознание того, что са-

даться на брюхо без шасси ни в коем случае нельзя — можно угробить и себя, и самолет. И в этот же момент, когда казалось, будто мы готовимся к посадке, я услышал, как двигатель пару раз «чихнул», заработали поршни и медленно заурчал пропеллер. Мы вновь начали набирать высоту.

Через пять минут вырвемся по намеченному маршруту я услышал в наушниках «Садимся!» и вновь увидел знакомые флажки, заметил отбегающие в стороны фигурки людей, которые давали нам простор для посадки.

Спустя несколько полетов я уже сам сел за штурвал, поднял самолет, выполнил нужное количество кругов по маршруту, точно так же отработал отключение двигателя, снижение и в конечном счете благополучно посадил Як-42 на поле в заданной точке, услышав в наушниках долгожданное: «Молодец! Все выполнил в лучшем виде».

— В любом случае испытывать страх, особенно в экстремальной ситуации, — это нормально для любого человека, — закончил я свою историю. — Время от времени вижу, как знакомый или посторонний человек начинает паниковать по разным причинам. Кто-то боится летать, кто-то в ужасе от замкнутого пространства. А в самолете все и сразу! Но у меня есть средство, чтобы заглушить свой ужас.

— И как же вы предлагаете с ним справиться? — с интересом уточнил сосед.

— Страх — это дверь, за которой психика хранит бомбы замедленного действия. Неудачно откроешь — рванет по

полной! Поэтому со страхами нужно разбираться бережно, с любовью, быть готовым и к тому, что за ними скрыто, и к тем возможностям, которые появятся, когда с ними справишься. Ведь это реальная возможность войти в новую зону комфорта, расслабиться, начать получать удовольствие от вещей, которые раньше пугали, и жить качественнее. Так что с любым страхом можно справиться и даже нужно это делать. А если не получается, всегда можно обратиться к специалисту.

«Гибсон» расслабленно вытянул ноги и задумался. Мы с ним будто погрузились в уютное пространство, в котором можно предаться воспоминаниям и обменяться опытом. Он заметил:

— Страх — это взаимоотношения с самим собой. Расширяя горизонты своей психики, ты получаешь возможность контролировать свои чувства, в том числе страх. А вот доказывать другим, что ты не боишься, — это совсем другое.

— Вы меня правильно поняли! Если я начну доказывать кому-то, что лучше его, то всегда буду в проигрыше! Потому что всегда найдется тот, кто будет лучше и бесстрашнее меня.

Глава 2

Воздух салона заполнил собой мягкий, успокаивающий гул — знак того, что полет шел гладко, как по маслу. Пассажиры, казалось, забыли о недавнем тревожном инциденте. Даже юная девушка, у которой ранее захватило дыхание от страха, теперь живо общалась с соседкой. Они мечтали о бу-

дущем: девушка говорила о крупной международной компании, открывшей филиал в Бразилии, куда ее пригласили.



Мой взгляд устремился в иллюминатор, где открывалась сцена несравненной красоты: ярко-синее небо с белыми облаками, словно бескрайний пушистый ковер, по которому плыла, как призрак, тень нашего «Боинга». В одном месте белый настил был протерт, и через дымку просматривались очертания какого-то города, больше похожего на архитектурный макет. Солнце дополняло великолепную картину, покрывая золотом края облачных просторов.

Небо обернулось бескрайним омутом, в который погружаешься целиком, позволяя легкому муссону унести далеко все тревоги и заботы. Мое сознание, словно птица, парило по небесному полотну, неспешно и грациозно среди облаков. Время замирает — в такие моменты начинаешь улавливать особые смыслы. Да, продлить жизнь можно, и ее все равно будет недостаточно. Нужно ловить момент и наслаждаться каждой миллисекундой; не торопиться, не бежать, а проживать отведенное время размеренно и вдумчиво, получая удовольствие от каждого мгновения.

— Высота... Она всегда забирает мое дыхание, — тихо выдохнул я, ощущая, как солнечные лучи пробиваются сквозь иллюминатор, обливая меня золотым светом.

— Высота дарит нам безудержную свободу, — сосед мечтательно откинулся в кресле. — Каждый раз это чувство захватывает меня, когда прыгаю с высоты!

— Прыгаете? — чуть не вскрикнул я. — И чем конкретно увлекаетесь, если не секрет? — этот «дед», которому

все меньше подходило это определение, не переставал меня удивлять!

— В свое время перепробовал все: роуп- и банджи-джампинг, прыжки с парашютом, а точнее фри-флай и фристайл. Вот только не добрался еще до банзай-парашютизма. Но еще не вечер!

— Согласен, есть в этом особый кайф! — ответил я, погружаясь в воспоминания. — Я попробовал банджи-джампинг впервые в Пекине. Незабываемое ощущение: стоишь в шаге от бездны, изучая асфальтовую площадку внизу, которая кажется совсем крохотной, и от страха у тебя перехватывает дыхание: ведь еще секунда — и ты рухнешь вниз. Странно, вроде бы теряешь привычную опору, несешься так, что свистит в ушах, думаешь, что вот-вот разобьешься насмерть об асфальт. Но... в это же мгновение живешь полной жизнью!

От этих воспоминаний мне стало жарко, я закатал рукава рубашки и тоже попросил у стюардессы воды. Общение с единомышленником увлекло меня, как цунами.

— Первый прыжок — самый яркий по эмоциям! — подтвердил «Гибсон».

— Я был такого же мнения, пока однажды не прыгнул с тарзанки два раза подряд, — в запале воскликнул я. — Именно второй прыжок стал для меня салютом незабываемых ощущений!

— И что же, с тарзанки было круче, чем в Пекине? —

недоверчиво покачал головой собеседник.

Греция окутала нас своим теплом. Коринфский канал. Мы, небольшая группа искателей приключений, нырнули под узкий, но грандиозный 25-метровый мост. Он соединял две отвесные скалы с кое-где пробивающимися сквозь толщу горной породы зелеными оазисами из кустарников. Затем пробрались на середину по еще более узкому настилу, который был надежно прибит к металлоконструкциям. И наконец столпились перед инструктором у небольшой площадки, что слегка выступала над бездной. Но высота почти в 80 метров меня совсем не впечатлила — я прыгал с более высоких сооружений. Без восторга оглядевшись, я первым встал в очередь к нашему «вожатому».

Тот, заметив мой кислый вид, сказал на ломаном английском:

— Сэр, если хотите получить больше впечатлений, лучше прыгать последним.

— Почему?

Он невнятно пролепетал что-то про нагретую тарзанку... Я никак не мог понять, что он имел в виду. Но отступить уже было неловко: первый так первый! Не снимать же снаряжение?

Подойдя к краю площадки, я на мгновение замер, затем посмотрел вниз, туда, где между двух скалистых холмов блестела на солнце лазурная поверхность канала. Сделал глубокий вдох и с разбега прыгнул вниз.

Каждый прыжок уникален: ты по-разному готов к этому вызову и по-разному чувствуешь адреналин, который вырабатывается в такой момент в огромных количествах. И снова безумная эйфория — самое ценное, что нам дают прыжки с высоты и любой другой экстрим.

Однако в этот раз мне казалось, что я вот-вот упаду в воду, не получив при этом ни капли удовольствия.

Но полет закончился буквально в паре метров от ее поверхности, и затем я вспорхнул обратно. В полете я улыбнулся внезапно возникшей ассоциации, будто мною выстреливают из рогатки.

До меня дошло: вот о чем говорил инструктор! За несколько прыжков резинка нагреется и растянется. Тот, кто будет прыгать в числе последних, сможет дотянуться до воды. У меня появилось страстное желание сделать это. Теперь я ужасно жалел, что был начинающим, а не завершающим!

Вновь взобравшись на вершину, я смело подошел к нашему руководителю группы, чье лицо светилось лукавой уверенностью и опытом:

— Пожалуйста, дайте мне шанс быть последним! Это важно для меня, — мои слова звучали как мольба, наполненная жаждой новых ощущений.

Инструктор улыбнулся с искоркой в глазах:

— Извините, сэр, но все места расписаны. Всему свое вре-

меня, — его слова звучали как скрытый вызов.

Я чувствовал, как внутри меня разгорается огонь решимости, и настойчиво продолжал:

— Я найду способ снова оказаться здесь, несмотря ни на что!

Но тот лишь жестом попросил уступить дорогу следующему человеку. Передо мной молодой парень, его глаза отражали смесь трепета и волнения, готовился совершить свой первый и запоминающийся прыжок. Страх ясно читался в его тревожных глазах. Он нервно дергался, глубоко и рывками дышал, руками трогал карабины, словно ища в них уверенности. Он смотрел вниз, в бездну, но каждый раз быстро отводил взгляд, словно страх перед падением заставлял его сердце замирать. Рядом с ним была молодая девушка, его спутница, стоящая на пороге своего собственного прыжка. Она была охвачена бурей эмоций и, не в силах смотреть, как ее спутник, собрав всю свою смелость, вопит и прыгает в пропасть, отвернулась, закрыв глаза руками.

— Нет, я не смогу! — безапелляционно заявила девушка и, когда увидела желание гида ее переубедить, отмахнулась от него ладонью: — И не надо меня уговаривать!

Но тот даже не собирался. Успокоив парой фраз, он проводил ее в зону ожидания и подозвал меня:

— Не передумали?

Передумать? Нет, это было исключено. Я установил цель, и ничто не могло меня остановить. Меня пугал тот

факт, что я могу всем телом погрузиться в воду и захлебнуться, но попробовать было необходимо.

Инструктор проверил крепления и жестом дал знать — все готово. Шагнул к краю пропасти, я вглядывался в бездну, затем оттолкнулся с силой и полетел вниз, мгновение паря в воздухе, охваченный эйфорией и свободой! Я растянулся всем телом, словно стрела, и в апогее своего полета ощутил, как кончики пальцев, затем запястья погружаются в прохладные объятия воды, придающие моменту ощущение застывшего времени. Время будто остановилось, хотя этот момент длился буквально полсекунды. А затем сила упругости перетянутой тарзанки потащила меня вверх, но уже абсолютно другим человеком. Неземное ощущение, которое навсегда останется в моей памяти! Меня перекрывало от эмоций и от того, что я в очередной раз преодолел свой страх и поставил мысленно очередную галочку: «Сделано!» И это то, ради чего стоит жить, — преодолевать себя, получать от этого безмерную радость, а главное, делать то, что нравится, — каждую неделю, каждый день, каждую секунду.

— И не поспоришь! — рассмеялся спутник. — Вы так рассказывали, что я сам почувствовал, будто касаюсь воды руками! Впрочем, если говорить о страхах, то была у меня одна непреодолимая фобия: скорость! Наверное, поэтому я сейчас на «Харлее»!

— По всей видимости, страх вы победили!

— Если судить по скорости, на которой я езжу, то нет! — засмеялся «Гибсон». — Предпочитаю выезжать в составе колонны на открытие и закрытие сезона. Знаете ли, когда центр города перекрывают, а ты с друзьями, в кожаной косухе, демонстративно проезжаешь мимо...

— Вы едете, а вокруг все с восторгом пялятся на вашу тусовку, выглядывая из окон автобусов, останавливаясь на тротуарах, — подхватил я.

— Именно! — «Дед» зарычал, как мотор, и выставил перед собой руки, имитируя поездку на своем железном коне.

Мы почувствовали, что готовы стать друзьями. Про себя я снова удивился, как пересекаются наши увлечения. Сам я давно был мотолюбителем. В гараже стоял солидный Harley Davidson, а раньше я покупал только спортивные байки.

— Несколько лет назад я купил себе реальное безумие — новый мотоцикл Honda X4! — похвастался я.

— Слышал об этом монстре! — И демонстративно съехался и прикрыл глаза, представив себе поездку на экстремальной скорости.

— Сидели за рулем? — подначивал я.

— Нет! — он даже шутливо поднял руки, как бы защищаясь от меня.

— В прошлом я был безбашенным гонщиком на Honda... Однажды выехал на трассу и понял — сегодня тот день, когда я выжму из своего железного коня максимум. Я гнал по полной... Вы, конечно, знаете, что 100 км/ч вообще не чув-

ствуется, когда едешь на байке, 150 — уже заводит, 200 — ощущения, словно ты прыгаешь с тарзанки, но прыжок затяжной, как из космоса. Фантастический кайф! Я увидел, как на спидометре стрелка достигла отметки 235. В это мгновение я понял, что лечу с бешеной скоростью и любое препятствие, любой камушек на дороге может стать для меня фатальным. Вот тут я очень остро ощутил жажду жизни и почувствовал ее ценность. Я начал аккуратно притормаживать, пока не остановился на обочине. Сердце колотилось в груди, как бешеный мотор, голова кружилась от большого количества адреналина в крови. Все! В тот день я навсегда попрощался с трюками на скорости и спортивными байками, словно дочитал до конца очередную книгу. Больше не интересно!

— И чем вы заменили удовольствие от скорости? — проницательно спросил «дед».

— Здоровым образом жизни! — мы оба в шутку чокнулись стаканчиками с минеральной водой, которые недавно принесла стюардесса.

«Гибсон» философски заметил:

— Мне было сложно отказываться от привычной дозы адреналина, но возраст, знаете ли, дает о себе знать. Однако я иногда балую себя кайтсерфингом!

Чуть было не подавившись минералкой, я постарался не выдать своего удивления. Такой экстрим, и в его-то годы? Я сам уже несколько лет все время заново начинаю приручать

этого зверя! Хотя сколько ему лет? Во время такого живого диалога было уже неловко об этом спрашивать.

— Да, — продолжал удивительный «дед», — уже лет пять увлекаюсь. Сперва трюки мне давались сложно: эти лупы, взлеты... Но потом... В целом осваивать кайтсерф мне мешал страх, о котором мы с вами как раз говорили. Этот «воздушный змей» всегда привлекал своей непредсказуемостью: один резкий порыв ветра — и жизнь в тот же миг может оборваться.

— Я пробую уже несколько лет, но... мне пока не удастся профессионально обуздать это чудовище. И пожалуй, вновь соглашусь с вами — диалог со стихией абсолютно непредсказуем и весьма опасен.

— Опасен не то слово! Однажды я плавал на Маврикии. Жаркий день, ветер! Я чувствовал, что сегодня все должно сработать — я наконец-то взлечу вверх! Кайт шел по волнам, как по маслу, с брызгами разрезая барашков на гребнях. Живописную бухту окружали холмы, зелень которых еще больше оттеняла лазурную воду... — сосед мечтательно вздохнул, в глазах заиграли краски воспоминаний. — Рядом тренировались новички. Молодой парень ждал инструктора, который по какой-то важной причине отлучился на берег. Вдруг он не справился со стропами, и они упали прямо на меня. К слову, это такие тонкие лески, очень опасные! Могут и голову запросто отрезать, если зазеваешься. Парень начал тянуть планку на себя, и я почувствовал как они впи-

ваются мне в кожу, сдавливают грудь, стало трудно дышать. Еще немного, и меня бы разрезало на части, как индейку на праздничном столе в День благодарения. Помню, что изнутри начала нарастать паника. Всеми силами я пытался сохранять спокойствие. И что есть мочи закричал: «Бросай планку! Скорее!» От неожиданности он побледнел, растерялся!.. Но через секунду отпустил. Я со скоростью света начал выпутываться из этой паутины. В итоге отделался огромным синяком и поблагодарил всех святых, что обошлось.

— Да уж, ну и история, — я был впечатлен. — Я и сам не раз попадал в жутковатые морские приключения. Не захочешь — поверишь в высшие силы.

— В наше время не очень все это приветствовалось, неопит я никудышный, но в такие моменты, конечно, молитва вспоминается сама собой. Генетическая память, — он вскинул брови и назидательно поднял палец.

— В моей молодости за религию тоже по головке не гладили. Было общество, правила, атеизм! В то время для меня важно было быть внутри системы: октябренок, пионер-все-му-пример, староста, ну и далее по иерархии. Я был такой отличник, надежда и опора родителям, обществу.

— Боялись не соответствовать? — сосед понимающе закивал головой.

— Так точно! — военным тоном в шутку ответил я. — Помню случай из детства. Зима, сибирский мороз ниже -30 , и я — первоклашка, которому до школы надо идти пару ки-

лометров. Можно было не ходить, даже по радио объявили! Но нет. Я собрался, взял портфель, сложил тетрадки и ручки, прихватил из дома классический советский бутерброд — батон с докторской колбасой — и, намотав шарф по глаза, побрел до школы. А когда зашел в класс, увидел лишь одну девочку, которая из-за плохой успеваемости всегда сидела на задней парте. Получается, что пришли только мы вдвоем из всего класса: круглый отличник и заядлая двоечница.

— А почему вы все-таки пошли тогда, в мороз?

— Думал об этом. Не знаю! Может, чтобы соответствовать общественным нормам, социальному порядку. Я мог остаться дома, родители меня никогда ни к чему не принуждали, в мороз в школу ходить не заставляли, в жизни я всегда решал все сам. Но мне важно было соответствовать образу правильного мальчика. Думаю, мной двигал страх кого-то подвести, разочаровать, не справиться. Я брался за все со слишком большой ответственностью, боялся быть не таким, как все, выбиваться из команды. Мне хотелось быть в Системе, принадлежать ей, быть лучшей ее частью. Со временем это прошло. Теперь мое кредо: моя жизнь — мои правила. Делай то, что хочешь, и так, чтобы в итоге ты мог гордиться собой.

— Жизнь... — грустно произнес собеседник, видимо, вспоминая что-то личное, — жизнь всему научит.

— В том-то и дело, что жизнь ничему не учит. Это не учитель, это коуч! Она тренирует, причем здесь и сейчас, в

момента. — Я вдруг вспомнил одну интересную историю. — Знаете, когда я это понял? Несколько лет назад, дрейфуя вдвоем с женой в Тихом океане.

Это случилось более 20 лет тому назад. Мы с бывшей супругой были собственниками компании и для своих сотрудников периодически устраивали тимбилдинг с выездом.

Так, после поездки в Черногорию мы заразились дайвингом.

Большой Барьерный риф в Австралии неизбежно стал следующей точкой, где мы мечтали погрузиться в подводную сказку. Мы там встретили Новый год в крутящемся ресторане, высоко над землей, а великолепный фейерверк взрывался прямо перед нашим окном, представляете? И на следующий день — лучший дайвинг в жизни!..

Но самое, наверное, большое впечатление оставила недельная поездка в Эквадор, на Галапагосские острова.

Дочке в это время было полтора года; мы оставили ее с бабушкой и дедушкой, а сами рванули дайвить.

На большой яхте собралось около 20 человек. Нас разбили на три группы, и к каждой прилагался инструктор — профессиональный дайвер, который должен был проверять снаряжение и контролировать нас во время погружения. Дополнительно мы разбились по парам. В каждой назначали «бадди» — помощника, который страховал в случае отказа снаряжения под водой. Им в нашей с супругой паре им оказался я.

Уже через пять минут наша группа из шести человек разместилась на достаточно просторной надувной лодке Zodiac, вместе с инструктором. И мы, готовые к погружению, отчалили от яхты, направляясь в сторону одного из девяти островов.

Галапагосы — райский сад на Земле! Огромный заповедник, где охота и ловля категорически запрещены. Непуганые человеком, по берегу стаями ходят розовые фламинго, дружелюбно подплывают дельфины, морские львы могут даже, играясь, укунить за маску или акваланг.

Чтобы вблизи полюбоваться фламинго, мы заплыли внутрь секретного ущелья, а затем пробрались через узкий подводный тоннель и встретили морских львов. Но больше нас впечатлили тысячи молотоголовых акул, которые плавали в трех метрах от нас.

Эмоции и восторг переполняли нас с ног до головы, энергия кипела и хотела вот-вот вырваться наружу. Мы словно побывали у истоков мироздания — это ощущение, которое сложно описать.

— Слушай, а где наша яхта? — спросила супруга, озабоченно всматриваясь вдаль.

Я заметил, как инструктор машет рукой куда-то влево, и сфокусировался на этом направлении. Тут же выхватил взглядом силуэт нашей лодки, оранжевая точка была размером вдвое меньше спичечного коробка.

— По-моему, вон наш кораблик, — показал я пальцем. — Видишь?

— Мистика какая-то. Почему так далеко? Что происходит? — по голосу веснуничатой девушки из другой пары я понял, что она на грани истерики.

— Видимо, течением снесло. Странно, — ответил инструктор. — Сейчас что-нибудь придумаем.

Все мы были в легкой растерянности и обдумывали выход из этой ситуации. Кроме той девушки с веснушками, которая замахала руками в сторону нашей лодки, пытаясь выпрыгнуть из воды:

— Э-э-эй! Мы тут!!!

Но все было безрезультатно.

Я заметил, что яхта уменьшилась в размерах еще сильнее, как и ближайший остров. Это значило только одно — нас уносит в океан, притом катастрофически быстро.

— Ну, что вы? Сделайте хоть что-нибудь!!! — вскричала на инструктора веснуничатая девушка, уже не контролируя эмоции, в ее голосе звенела паника. — Хэ-э-элл! — вновь замахала она руками.

— Сейчас нам нужно принять правильное решение. А для этого желательно иметь холодную голову. Просто успокойтесь. Сейчас найдем выход! — я увидел, как наш инструктор отцепил от снаряжения какой-то красный футляр и начал возиться с ним.

— Что вы предлагаете? Рации у нас нет! Да вообще ни-

чего нет! — не унималась девушка. — Какие шансы, что нас найдут в ближайшее время?! А нашу лодку уже почти не видно!

Паника опасна тем, что она страшно заразна. Состояние нашей попутчицы начало передаваться каждому из группы, в том числе и моей супруге, и даже мне: я вдруг почувствовал, как внутри все стало сжиматься.

— И ракетницы тоже нет, кстати! — подхватил худощавый парень, тревожно глядя в сторону удаляющейся лодки.

— Ничего страшного не произошло. На яхте знают, что мы здесь, — моя супруга, словно оазис спокойствия, пыталась успокоить волнующихся попутчиков, ее слова разносились по воде, как утешительная мелодия, но особа с веснушками неожиданно рявкнула в ответ:

— Ну и где твоя помощь?! У нас есть инструктор, и тот не знает, что делать!!!

В ответ инструктор наконец справился с чехлом, достал из него красный свернутый предмет и расправил его на воде.

— Сейчас нужен кислородный баллон, — сказал он, снимая с себя часть снаряжения. — Надуем сигнальный знак. Нас увидят, не переживайте.

Через пять минут буквально в полутора метрах над поверхностью воды, в которой бултыхалось семеро человек, весело повисла в воздухе огромная красная «колбаса».

Теперь оставалось только ждать...

Через 20 минут, которые, казалось, длились вечность, я увиделдвигающийся в нашу сторону «Зодиак». Нас заметили!

Несмотря на то, что мы спаслись и уже плыли на яхте к берегу, жена была очень расстроена.

— Мы идиоты, — сказала она. — Сейчас бы унесло всех, и наш ребенок остался бы сиротой! Я больше никогда не буду погружаться с тобой в одной команде!

— Хорошо, дорогая! — я смиренно поднял руки. — Ты права, больше не будем так делать. Это разумно.

Супруга быстро успокоилась, а я, наблюдая за ее мирным дыханием, осознал, что этот опыт стал для меня жизненным уроком, выкованным из морской пены и страха: в экстренной ситуации не запаниковал, справился со страхом и мысленно себя за это похвалил. Ведь я знал, что все обойдется...

— Не желаете плед? — мягкий голос стюардессы разрезал нашу душевную беседу, возвращая нас в реальность салона.

Мы оба отказались и синхронно качнули головами.

Мой сосед достал ноутбук и погрузился в чтение каких-то таблиц. В это время в салоне выключили свет, предложив пассажирам немного подремать.

Мне не хотелось спать. Я достал Мас, открыл заметки и записал очень важную мысль, которая пришла ко мне в голову после этого диалога.



Глава 3

— Заметил, вы не расстаетесь с записями, — незнакомец заинтересованно уставился на мой ноутбук, словно пытаюсь разгадать загадку моих заметок. — Пишете статьи?

— Делаю заметки, — улыбнулся я. — Для своей будущей книги.

— Это весьма впечатляет, — одобрительно заметил «Гибсон», в его глазах появился блеск. — Знаете, я был ненамного старше вас, когда моя первая книга увидела свет.

— Если не секрет, о чем? — поинтересовался я, убирая ноутбук в чехол, мне хотелось расспросить соседа про опыт с книгой поподробнее.

— Альманах моей жизни, приключений, путешествий, — мой собеседник тоже закрыл ноутбук и начал обстоятельный рассказ. — В нем есть место и тому, как я нашел спорт... Или он меня. Сегодня это, скорее, daily routing, как говорят мои друзья. Легкий и приятный путь, который я когда-то выбрал. Если бы каждый человек прислушивался к своему телу, то спокойно бы исключал то, что ему не нужно, и быстро перестраивался на новый лад.

— Вы хотите сказать, что каждому из нас предначертан свой уникальный вид спорта? Могли бы вы привести пример, который бы это иллюстрировал? — я невольно подался вперед, пытаюсь вникнуть в его идею.

У «Гибсона» загорелись глаза, это явно была его любимая тема:

— Ну вот был у меня один знакомый. Физически подтянут, да и мозги на месте. Но так себя наограничивал, что все это для него стало не в радость. Каждый поход в тренажерный зал был для него как разгрузка вагонов с кирпичами.

— Скорее, это антипример! — усмехнулся я, вспоминая таких же своих друзей, для которых ЗОЖ стал пыткой. — Но смысл я уловил. Уверен, что у вашего знакомого и в питании происходит то же самое. Как только услышит слово «рис» или «куриная грудка» — тут же становится похож на урюк. Все же осознанность и искреннее желание — ключ от всех дверей, будь то спорт или питание. И как, по-вашему, «питаться правильно»?

— Вам обязательно стоит ознакомиться с моей книгой, — сказал сосед, его глаза заблестели от радости, уловив в моем отношении искренний интерес и поддержку его идей. — Если вкратце — что спорт, что осознанное питание — это не тюрьма с жестким сводом правил. Действительно, важно выбрать то, что тебе ближе, и получать удовольствие от процесса, не заикливаясь на результате и визуальной картинке. Все должно происходить в потоке и подпитываться энергией и желанием человека.

— Но как же избежать однообразия? Когда одна только мысль о куриной грудке вызывает дискомфорт, а от одного вида гречки встает ком в горле? — я всплеснул руками, вспоминая собственную боль, связанную с правильным питанием.

— Допустим, я никогда не находил удовольствия в беге на дорожке или кручении педалей велотренажера. Это кажется мне скучным и однообразным. Мне больше подходит неспешная прогулка на свежем воздухе. И, что парадоксально, плюсов от этого процесса я могу получить гораздо больше: это приносит мне больше кайфа, кислорода и меньше стресса. С питанием то же самое: свежий сочный жирный стейк из телятины с рукколой будет гораздо полезнее гречи с пресной вареной грудкой. Одни плюсы. Предлагаю обменяться контактами. И как только вернусь на родину — направлю вам книгу «СДЭКом».

Я был рад такому предложению — наши взгляды на жизнь так сильно переплетались, словно мы были старыми друзьями. Мне хотелось узнать о нем больше — передо мной сидел человек с опытом и, очевидно, проживший очень интересную жизнь. Я протянул «Гибсону» телефон, на экране которого высветился QR-код, который я обычно даю в таких случаях. Мой собеседник одобрительно кивнул, сохранил мои контакты и, вернув телефон, сделал глоток минеральной воды. Я вдруг посмотрел на мужчину внушительных габаритов, который мирно посапывал в соседнем ряду.

— Физическая нагрузка — это человеческая норма, — продолжил я наш увлекательный диалог. — Яркий пример — наши далекие предки. Если б у них было ожирение или повышенный холестерин от малоподвижного образа жизни, вряд ли мы смогли бы появиться на свет.

Незнакомец проследил за моим взглядом на соседний ряд и засмеялся:

— Отличный пример! Естественный отбор неумолимо расставит все по своим местам, показывая, насколько далеко от реальности мнения тех, кто предпочитает критиковать, не вставая с дивана. Если тот, конечно, не беден фантазией и способен представить саблезубого тигра, разрывающего в клочья упитанного бедолагу, не добежавшего до спасительной пещеры. Или мамонта, что растаптывает недостаточно развитое и неповоротливое тело неумехи-охотника. Тем самым лишая его семью шансов выжить в том опасном, но абсолютно логичном и справедливом мире.

— Человек с таким богатым воображением, безусловно, должен был пролить свои мысли на страницы книги, — ответил я, шутливо кланяясь собеседнику.

— Благодарю. А ваша рукопись будет посвящена смежной теме, насколько я понимаю?

— И тому, что мы сейчас обсудили, и изменению жизни в целом. И о том, насколько люди недооценивают возможности организма, энергетический потенциал органелл, которые живут в клетках, — митохондрий. А ведь они играют ключевую роль в существовании каждого из нас.

— Да, мы опять пришли к этому понятию. Но почему вас заинтересовала эта тема — расширить возможности организма? — проницательно спросил «дед».

Меня тут же захлестнули воспоминания. Они тянулись из

далекого детства незримой нитью, будто связывая хаотичные события моей жизни и превращая их в извилистый маршрут к осознанию истины. К себе нынешнему. К тому, кто пережил многое, прежде чем выйти из джунглей иллюзий и двинуться в правильном направлении. . .

В школьные годы я был худощавым и не выделялся ростом, мой вес едва достигал 60 килограммов, что делало меня скорее незаметным среди сверстников. Однако, несмотря на мою хрупкость, я привлекал внимание девочек своим умом и активной жизненной позицией, занимая видные места в пионерской и комсомольской организациях. И никогда не забывал про физическую форму: регулярно висел на турнике, поднимал гантели, бегал с гирьками на ногах и так далее. Окончательно спорт закрепился в моей жизни, когда я, окончив школу и проучившись два года в институте, оказался в армии. Там за год я изрядно прибавил в мышечной массе, а вернувшись, стал завсегдатаем местного спортзала.

В те времена моим источником вдохновения был Арнольд Шварценеггер — символ бодибилдинга, чьи достижения казались мне вершиной человеческой воли и физического мастерства. В то время уже появились видеомагнитофоны, и мы засматривались боевиками, в том числе с участием моего кумира.

Я почти не делал перерывов в тренировках, гонимый мечтой достичь физической формы, сравнимой с Арни, каждый день погружаясь в упорный труд и самоотдачу.

Другой вопрос, КАК я шел к этому.

Сейчас есть большой выбор спортивных диет, тогда же путь у всех был один, без вариантов! Одна и та же программа занятий с одной и той же программой питания, которую предлагали тренеры. Протоколы как под копирку: пятиразовое питание, огромное количество белковой пищи (курица, рыба, мясо, яйца), обязательно углеводы (каши, фрукты, ягоды) — в 1990-х и 2000-х рекламная политика углеводных компаний вбивала в головы всех спортсменов фундаментальное убеждение: «Углеводы — это энергия!»

Спустя годы научные исследования показали, что жиры обладают гораздо большей энергетической ценностью для организма, чем углеводы, опровергая давние убеждения. Углеводы ко всему прочему вызывают сонливость, отечность и депрессию^[6]. Но в то время все обитатели качалок сидели на особой диете, расписанной их наставниками.

В то время она состояла из детской смеси «Малютка», замешанной с сырыми яйцами. Позже ей на смену пришли протеины и белково-углеводные смеси.

Мы смотрели на своих тренеров, как на Аполлонов, поэтому сомнений в их советах даже не возникало. Я был благодарен, периодически измеряя свои «банки», и буквально сиял от счастья. Причем я настолько был поглощен процессом своего преобразования, что меня ничуть не смущали истории наподобие: «Я сделал перерыв в тренировках, и мои мышцы очень быстро начали “сдуваться”».

В какой-то момент я поймал себя на мысли, что поход в тренажерный зал для меня — как наркотик. Спортивная одежда стала неотъемлемым атрибутом, куда бы я ни поехал. В своем повседневном распорядке «завтрак, море, спортзал, пляж...» я мог вычеркнуть любой пункт, кроме спортзала.

Разве я знал тогда, что такие избыточные нагрузки и чрезмерное увлечение углеводами в ближайшем будущем перевернут мою жизнь с ног на голову?

Первый «ответный удар» от моего организма я получил в Великобритании. Эта поездка должна была стать для моего бизнеса точкой нового развития. Но мое тело, к которому я относился потребительски, попросило срочной помощи.

Лондон. 2011 год. Последний день «Конгресса успешных людей», мотивационного тренинга Энтони Роббинса на 10 000 человек, где выступали также Алан Шугар и Ричард Брэнсон. И ровно 100 дней, как я пил таблетки для разжижения крови. И это был я — тот, который никогда не жаловался на здоровье!

Именно после этого тренинга случилось то, что я запомнил на всю свою жизнь...

Мое увлечение здоровьем было неизменным: я погружался в мир медицинских исследований, регулярно проходил медицинские обследования и с любопытством исследовал мир биологических добавок, словно искал ключ к секрету вечной молодости и жизненной силы. Здоровье человека —

это каркас, на котором держится вся его жизненная конструкция. Бытует мнение, что здоровье — это основа всего, и если оно у тебя в порядке, то все остальное в жизни тоже наладится. Еще в молодости я осознал, что здоровый организм — это благо, ценность которого нельзя приуменьшать. Но тогда я не обладал достаточными знаниями о том, как правильно поддерживать его тонус. Зато был открыт к экспериментам. Поэтому, когда знакомый, который владел лабораторией в Томске, предложил пройти новейшее генетическое исследование, я тут же согласился, лишь спросив:

— И какие перспективы открывает это исследование для меня?

— В общем и целом — эта процедура может подсветить сильные стороны твоего организма и болезни, к которым ты предрасположен. Абсолютно прорывная технология и недешевая. В городе только у меня можно исследоваться.

Спустя месяц, когда я получил результаты, передо мной лежал лист бумаги с недвусмысленным выводом: «генетическая предрасположенность — язва, тромбоз». Это было словно предупреждение, открывающее новую страницу моих забот о здоровье. Меня, не болевшего ничем за свою жизнь, кроме ветрянки, это озадачило.

И если насчет первого диагноза я не особо переживал — желудок меня никогда не беспокоил, — то второй начинал тревожить, и с каждым днем все сильнее.

Через несколько дней я все-таки обратился к врачу.

— А у вас были когда-нибудь жалобы на желудок? — ознакомившись с результатами, он нахмурил брови и пристально взглянул на меня из-под очков. — Гастрит сейчас достаточно распространенное явление.

— Никогда не жаловался, — ответил я. — Что скажете насчет тромбоза?

— Ваша кровь довольно густая, это повышает риск образования тромбов, — сказал врач, взглянув на меня через очки с серьезным выражением лица. — Советую вам пропить «Кардиомагнил», хорошее профилактическое средство для разжижения крови.

Уже на следующее утро я добавил новый ритуал в мой ежедневный режим. Каждое утро я начинал с таблетки «Кардиомагнила», которую запивал энергетиком, чтобы пробудиться и зарядиться энергией на предстоящий день. Затем отвозил дочь в школу и ехал в спортзал, где выкладывался по полной.

Тренировка заканчивалась обычно через полтора часа. Благо тренажерный зал располагался в том же бизнес-центре, где находился мой офис. Поэтому уже в 11:00 я поднимался на отдельном лифте, ведущем в кабинет, и принимался за работу.

Примерно через полтора месяца я начал замечать неприятную боль в спине, особенно ощутимую в районе легких, которая стала моим ночным беспокойством. Мучаясь от ноющей боли, растекающейся по спине, словно ледяной ки-

сель, я долго не мог уснуть, вставал с кровати, выпрямлялся, делал что-то похожее на зарядку. Боль утихала, и я отключался, но через пару часов она вновь будила меня и ночные «сгибания-разгибания» продолжались. Каждое утро я просыпался утомленным, с ощущением, что проблема с моей спиной не только не ушла, но и усугубилась.

«Скорее всего, перенапрягся на тренировках. Наверное, стоит сбавить обороты, — думал я, запивая очередную порцию таблеток “Адреналин Рашем”. — Все-таки эти нагрузки могут повлечь за собой последствия. Возможно, защемлен какой-либо нерв или растяжение мышц».

Я еще не подозревал, что настоящие испытания еще впереди и их причина будет совсем не в перенапряжении мышц.

После вдохновляющего тренинга Тони Роббинса, полные новых идей, мы с супругой решили отметить вечер в одном из уютных ресторанов на Оксфорд-стрит, где воздух был наполнен ароматами аргентинской кухни. Заказали стейки и бутылочку красного. Легкие мелодии лаунж-музыки служили фоном нашему вечеру, пока внимательный официант нес нам бокалы с красным вином, мерцающим в свете свечей.

— Я хотел бы выпить за этот чудесный вечер и за тебя, — поднял я бокал, замечая, как сияет улыбка супруги, точь-в-точь как ее блестящее платье. — Ты потрясающе выглядишь.

Мы слегка прикоснулись бокалами, отпивая в знак этого прекрасного вечера, но внезапно я почувствовал, как мой спокойный мир рушится под напором мучительного спазма,

пронзающего мою спину. Но затем боль так же внезапно прошла. Прислушиваясь к своим ощущениям, я начал резать мясо и понял, что боль только нарастает.

— Что случилось? — тревожно спросила жена. — С тобой все хорошо?

— Не беспокойся. Легкое недомогание. Мне, наверное, лучше поехать в отель. — Я попытался выдохнуть, расслабиться, но все тело сжалось в тугий комочек в ожидании следующего приступа боли.

— Ты точно справишься? — Она беспокоилась за меня, но хотела остаться, чтобы продлить впечатления от насыщенного дня.

— Да, все хорошо. Отлежусь немного, и пройдет. — Я попытался улыбнуться, чтобы показать ей, что все в норме, но вместо этого по лицу пробежала судорога.

— Хорошо, я чуть позже подъеду.

Ступая на мокрую Оксфорд-стрит под лондонским дождем, я почти не ощущал капель, так сильно меня охватила внутренняя боль, каждый приступ которой словно отнимал у меня дыхание.

Одна из оживленных улиц Лондона, усеянная фешенебельными магазинами, к которым толпами стекались туристы со всего мира, сейчас была от меня настолько далеко, насколько близкими являлись спазмы, которые с каждым разом становились все сильнее.

После безуспешной попытки остановить пару кэбов я сел

на лавочку. Дождь усилился и погрузил меня в меланхолию. Я испытывал такую боль, что мне становилось смешно: «Неужели вот так все и закончится? Центр Лондона. Дождь. И я, испускающий дух на одной из лавочек, на фоне спешащих людей и проезжающих мимо машин».

Очередной приступ согнул меня пополам, и я тихо засмеялся — во мне внезапно проснулся маркетолог: «А Инна нашей дочери будет рассказывать, что папа умер на Оксфорд-стрит под лондонским дождем. А что, звучит красиво! Можно такую классную историю из этого сделать!»

Вдруг рядом со мной остановился кэб, который и доставил меня до отеля.

— Сэр, вы в порядке? — с тревогой в голосе спросила девушка на ресепшене, наблюдая за мной, изгибающимся от боли.

— Не совсем. Вызовите скорую. Я пока поднимусь в номер.

На удивление минут через пять спазмы исчезли, будто ничего и не было, и я почувствовал огромное облегчение.

Врачи прибыли довольно быстро, а буквально следом за ними в номер зашла Инна.

— Слушайте, я в порядке. Видимо, зря я вас вызвал! — ответил я и на вопрос одного из врачей о симптомах описал свои ощущения.

— Сэр, нужно вас обследовать. Это может повториться, — ответил он, убедив меня собраться и сесть в карету ско-

рой.

Мы еще не доехали до больницы, когда меня настиг очередной приступ боли. И он был не похож на предыдущие. Ощущение было таким, будто невидимые силы пытались разорвать меня на части, каждая клетка моего тела кричала от боли. Инна взяла меня за руку, и на ее бледном лице я видел не то капли дождя, не то слезы. В состоянии полусознания, словно сквозь густой туман, я вышел из машины скорой помощи, опираясь на руки медиков, чтобы добраться до приемного отделения Queen Elizabeth Hospital. Попав внутрь, я огляделся и понял, что мне становится только хуже: небольшое пространство было забито покалеченными и ранеными людьми разных возрастов; кто-то всхлипывал, кто-то громко стонал, а кто-то хрипел, задыхаясь и взывая о помощи. Мимо несколько раз на каталках провезли людей с тяжелыми увечьями и, судя по всему, огнестрельными ранениями. И я поймал себя на мысли, что здесь можно за один кадр снять пару серий «911», сэкономив на спецэффектах. Страшная боль и помутнение сознания переплетались с ощущением, что я попал в кино.

Через некоторое время я лежал в отдельной палате, и каждый спазм напоминал мне, что это был никакой не боевик, а настоящий ад. Через пелену боли я разглядел лицо врача с морщинами опыта и знаний, который начал осторожно осматривать меня. Он задал несколько вопросов, затем не спеша начал пальпирование живота. Это было так долго, что

я не выдержал:

— Док, больше не могу терпеть!

— Так, нужно понять, что у вас происходит. Дайте мне еще время, — ответил он с важной гримасой и продолжил осмотр. — Одно могу сказать — жить будете.

В ту же секунду меня вновь согнуло пополам, в глазах потемнело, и я почти выкрикнул:

— Очень вас прошу — или колите морфий, или несите мне пистолет! Я застрелюсь!

— Сейчас сделаю укол. — Набрав в шприц неизвестное лекарство, доктор улыбнулся и воткнул иглу мне в ягодицу. — Ну вот, теперь вы получили представление о том, что переживают женщины в родах, — прокомментировал врач, вводя мне обезболивающее.

— А что у меня?

— Видимо, аппендицит. Нужно понаблюдать динамику. В общем, пока оставляем вас в больнице. Вам нужно отдохнуть и прийти в себя.

Всего через минуту после укола я ощутил, как обжигающая боль начала отступать, уступая место облегчению и глубокому утомлению. Боль начала стихать, пока не исчезла совсем, и я тут же провалился в глубокий сон.

С утра мне принесли завтрак, причем я мог выбрать блюда разной кухни: китайской, европейской или итальянской. А затем вокруг меня собрался «консилиум» из студентов во главе с профессором. Я ответил на несколько вопросов, рас-

сказал о сопровождавших меня симптомах, и после этого процессия удалась.

После начала лечения медикаменты, казалось, творили чудеса. Боль, которая долго мучила меня, уступила место спокойствию, лишь иногда напоминая о себе легкими проблесками в спине. Зато участились собрания возле моей больничной койки. Толпы студентов задавали почти одни и те же вопросы.

После еще одного изнуряющего «визита» студентов я осознал, что мое терпение иссякло, и я попросил о выписке, желая вернуться к привычной жизни. Мой лечащий врач, казалось, будто ждал этого момента — через час все документы были заполнены. Напоследок, когда я уже стоял в дверях, он меня окрикнул:

— Берегите себя и будьте осторожны, аппендицит может внезапно дать о себе знать.

Вернувшись в Россию, я тут же сделал ФГС^[7], которая зафиксировала у меня двустороннюю язву желудка. Эта новость удивила и шокировала одновременно.

Я стал внимательнее относиться к еде, уменьшая порции и тщательно подбирая ингредиенты для своего нового сбалансированного рациона. Но периодически возникающие боли в спине и странный дискомфорт в желудке дали мне понять, что этим не ограничишься. Следующие две недели я провел в больнице, где питался вареными продуктами или блюдами, приготовленными на пару. К тому же начал принимать ле-

карства, избавляющие от хеликобактер пилори.

Три месяца я придерживался диетического питания, пока не пришло осознание, что меня уже ничего не беспокоит. Когда очередные анализы показали, что язва затянулась, я с удовольствием отказался от надоевшей «варено-пареной» диеты. И конечно, забыл, что такое «Кардиомагнил», а уж тем более «Адреналин Раш». Сейчас я осознал, что именно начало моих проблем было связано с этими вещами.

— У меня в голове не укладывается, — задумчиво сказал «Гибсон», смотря куда-то перед собой и качая головой. — Вы оказались в клинике высочайшего уровня, но никакого лечения вам так и не провели?

— У меня не было каких-то явных симптомов, — пожал я в ответ плечами. — За исключением внутренних болей, которые то усиливались, то затихали. Не было температуры или тошноты...

— Печально в таком молодом возрасте, в потрясающей физической форме нарваться на глобальные проблемы со здоровьем. Рад, что в итоге все сложилось благополучно.

— Если бы только это было концом, — я задумался, вспоминая свои невзгоды. — У этой истории есть продолжение. Ровно через три года, когда курс лечения от язвы был давно пройден, меня на пороге дома настиг очередной удар. Он показал еще нагляднее, насколько хрупка моя жизнь.

То апрельское утро 2014 года озарялось мягким весенним солнцем. Я готовился к свадьбе моего друга, планируя от-

праздновать это событие в моем ресторане в Барнауле. Инна была в командировке, поэтому на торжество я собирался в гордом одиночестве. Увидев себя в зеркале при полном параде, я довольно подмигнул отражению. У меня были все основания для гордости: в мои 44 года я обладал богатством, неиссякаемой энергией, был в самом расцвете сил и, конечно же, имел крепкое здоровье. За исключением когда-то открывшейся язвы, о чем я совсем не хотел вспоминать.

Причем в своих мыслях я нисколько не кривил душой: я действительно был успешен во всех сферах жизни — занимался собственным делом, путешествовал по миру, много тренировался, вкладывая время и усилия в красивое и здоровое тело. В общем, выглядел «заряженным на успех» и транслировал в мир бешеную энергетiku. Мною восхищались женщины, мне завидовали конкуренты.

Я был так воодушевлен, что забыл об одном тревожном звоночке, который прозвенел буквально месяц назад. Тогда я получил приглашение на презентацию и тест-драйв новой модели Mercedes в Испании и не задумываясь купил билет. Во время регистрации я почувствовал, как резко упало давление. Возможно, это было связано с высоким уровнем «плохого» холестерина^[8], он был на отметке 7,2 ммоль/л в последнем анализе крови. Но ведь результаты анализов не всегда подтверждаются, верно? И чувствовал я себя в целом отлично, тем более не страдал ожирением, чтоб переживать по этому поводу. Важность мероприятия заглушила тревожные

мысли: я прошел на посадку, устроился в удобном кресле у иллюминатора и даже не заметил, как отключился. В итоге проспал весь полет.

Вернувшись в Россию, я, будучи под большим впечатлением от тест-драйва, забыл про недавнюю слабость на борту...

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.