

18+

ИСКАНДЕР АРЫСОВ

ЖИР

ПРОЕКТ «СИНГУЛЯРНОСТЬ
АРЫСОВА»



Искандер Арысов

Жир. Проект

«Сингулярность Арысова»

<https://litres.ru/74281818>

ISBN 9785007072076

Аннотация

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.

«Жир» — трагедия Андрея Корнева, семнадцатилетнего мальчика весом 115 кг, который ищет оправдания, но однажды видит правду: каждый четвёртый ребёнок в стране обречён. Он бросает вызов себе, своей генетике, сетям фастфуда и целой цивилизации, где еда стала наркотиком. Пройдя путь от срывов до первого в России закона против детского ожирения, Андрей умирает в 30 лет от инфаркта. Остаётся лишь его пример: борьба имеет смысл не тогда, когда побеждаешь, а когда не сдаёшься. Борьба продолжается.

Содержание

Книга первая: Гравитации желаний	5
ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. ТЯЖЕСТЬ БЫТИЯ	5
ЧАСТЬ ВТОРАЯ. ОСТАНОВКА	8
ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. ПЕРВЫЙ ШАГ	11
ЧАСТЬ ЧЕТВЁРТАЯ. МЕХАНИЗМ СОПРОТИВЛЕНИЯ	13
ЧАСТЬ ПЯТАЯ. ДРУЗЬЯ И ВРАГИ	16
ЧАСТЬ ШЕСТАЯ. АТАКА ИЗ ТЕНИ	18
ЧАСТЬ СЕДЬМАЯ. ЭФИР	20
ЧАСТЬ ВОСЬМАЯ. СЕТЬ	22
ЧАСТЬ ДЕВЯТАЯ. ПОДСТАВЛЕННЫЕ СОРАТНИКИ	24
ЧАСТЬ ДЕСЯТАЯ. ТОЧКА НЕВОЗВРАТА	26
ЧАСТЬ ОДИННАДЦАТАЯ. ЭПИДЕМИЯ ПЕРЕМЕН	28
ЧАСТЬ ДВЕНАДЦАТАЯ. ЦЕНА	30
ЧАСТЬ ТРИНАДЦАТАЯ. ТРАГЕДИЯ	32
Конец ознакомительного фрагмента.	34

Жир
Проект «Сингулярность
Арысова»

Искандер Арысов

© Искандер Арысов, 2026

ISBN 978-5-0070-7207-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Книга первая: Гравитации желаний

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. ТЯЖЕСТЬ БЫТИЯ

Андрей Корнев проснулся от того, что кровать жалобно скрипнула под ним, когда он просто потянулся.

Сто тридцать килограммов.

Нет, сто пятнадцать. Вчера было сто пятнадцать. Сегодня — он не знал. Он уже три месяца не вставал на весы, потому что весы — это предательство. Весы — это физика, а физика неумолима, как время.

— Я на диете, — сказал он своему отражению в зеркале. Широкие плечи, мощная шея, живот, который никак не хотел быть плоским, и добрые глаза навывкате. — Просто организм перестраивается. У меня широкие кости.

Отражение смотрело с сомнением.

Он натянул футболку пятого размера — она облегла торс, как вторая кожа, но Андрей предпочитал думать, что это просто модный фасон. Запах свежих бургеров из кухни дразнил ноздри. Мама жарила котлеты. Домашние, из натуральной говядины, с сыром и беконом. Вчера он поклялся на ночь не есть после шести. Сейчас было половина восьмого

утра, и он уже предвкушал.

— Ты мало кушаешь, — сказала мама, когда он спустился. — Посмотри на себя, ты вон, какой здоровый. А этот твой Вадик — как спичка.

Андрей кивнул, накладывая три котлеты на булку с кунжутом. Вадик действительно был худым. Вадик бегал по утрам. Вадик смеялся над тем, что Андрей не может влезть в новые джинсы.

— У меня метаболизм, — бормотал Андрей, запивая бургер литром сладкой газировки. — Я сжигаю всё. Просто мне нужно много топлива. Как трактору.

Мама не спорила. Мама гладила его по голове, и он, сто пятнадцать килограммов живого веса и сто девяносто сантиметров роста, уютно тыкался носом в её плечо.

Он был добрым. Он помогал старушкам переходить дорогу. Он никогда не обижал младших. Он честно возвращал потерянные кошельки и уважительно разговаривал с учителями, даже с теми, кого ненавидел весь класс.

Но если кто-то пытался указать ему, что он не прав, Андрей становился стеной.

— Ты слишком много ешь, — сказала однажды классная руководительница на родительском собрании.

— Я слежу за питанием, — ответил Андрей. — Я читал исследования. У меня генетическая предрасположенность к накоплению подкожного жира. Это не лечится диетой, только физической активностью, а у меня нет времени, потому

что я готовлюсь к ЕГЭ.

Он всё знал. Он всё умел. Он находил оправдание всему, что делал, и оправдания эти были железобетонными, потому что Андрей действительно много читал. Он шарил в интернете часами, копаясь в медицинских статьях и научных публикациях, переваривая информацию так же жадно, как переваривал бургеры.

Глубокая, сложная, противоречивая душа жила в этом большом теле. И душа эта страдала. Обидчивая, ранимая, она пряталась за слоем жира и самоуверенности, как улитка в раковине.

ЧАСТЬ ВТОРАЯ. ОСТАНОВКА

Это случилось в среду. Обычную, ничем не примечательную среду, когда Андрей шёл из школы в парк, где на лавочке его ждали друзья с тремя пачками чипсов и двумя литрами колы.

Он проходил мимо детской площадки, мимо песочницы, где возились малыши, и вдруг остановился.

Он их увидел.

Толстого мальчика в синей футболке, который не мог залезть на горку — живот мешал. Девочку в розовом платье, которая сидела на скамейке с пачкой печенья, обсыпанного сахарной пудрой, и смотрела, как прыгают через скакалку её подруги. Подростка на велосипеде с лопнувшим колесом — велосипед был рассчитан на взрослого, а мальчику было лет десять, и он весил под семьдесят.

Андрей замер.

Потом он поднял голову и посмотрел вокруг. На улице было человек тридцать — дети, подростки, родители с колясками. И он вдруг ощутил себя частью огромной, пульсирующей, тяжёлой плоти, которая расползалась по городу, как биомасса на питательном бульоне.

Каждый четвёртый.

Он вспомнил статью, которую прочитал месяц назад — в спортзал они тогда так и не дошли, — и цифры всплыли в па-

мяти с пугающей чёткостью: среди детей и подростков России каждый четвёртый имеет избыточную массу тела. Каждый десятый — ожирение.

Именно в том возрасте, когда организм перестраивается — в 6, 10, 15 и 17 лет — уязвимость к набору веса достигает пика. Именно тогда закладывается фундамент будущих инфарктов, диабетов второго типа, артритов и сотен других болезней, которые превратят взрослую жизнь в пытку.

— Андрюха! — крикнул Вадик из глубины парка. — Ты чего встал? У нас тут кола заканчивается, мы за тобой послали!

Андрей не ответил.

Он смотрел на девочку с печеньем. На мальчика, который не мог залезть на горку. На подростка, чей велосипед сломался под тяжестью тела.

Это мы, — подумал он. — Это всё мы. И никто нам не поможет, если мы сами...

Он сел на ближайшую скамейку, достал телефон и начал читать. Он читал про НМИЦ эндокринологии, про клинические рекомендации 2027 года, про комплексный план борьбы с ожирением, который должен был появиться уже в июне. Он читал про исследования длиною в 37 лет, которые доказали: ожирение в детском возрасте, особенно у мальчиков, — самый постоянный фактор разрушения здоровья, который потом аукается в 40—50 лет.

Он читал и плакал.

Потому что цифры говорили с ним на языке, которого он больше всего боялся: на языке правды без оправданий.

К 2030 году ожирением будут страдать около семидесяти миллионов россиян.

Почти половина нации.

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. ПЕРВЫЙ ШАГ

— Я больше не буду есть бургеры, — сказал Андрей на следующий день.

Его друзья переглянулись. Вадик прыснул в кулак. Толстый Илья, весивший под девяносто при росте сто шестьдесят пять, нахмурился.

— Ты серьёзно?

— Абсолютно. И вы не будете.

— Это кто сказал? — подал голос Колян, худой и злой, как овчарка.

— Я сказал, — Андрей встал из-за стола в столовой. — Потому что мы умираем. Вы видите, что происходит? Наше поколение погибает. Каждый четвёртый — уже с лишним весом. Каждый десятый — с ожирением. Это не шутки. Это статистика.

Он говорил горячо, сбивчиво, тыкая в телефон диаграммами и графиками. Он рассказывал про возрастные кризисы 6, 10, 15 и 17 лет, про гормональные бури, которые делают организм беззащитным перед сахаром и жирами. Он цитировал эндокринологов из НМИЦ, которые предупреждали: лечить ожирение у ребёнка в разы сложнее, чем у взрослого, потому что психика ещё не сформирована, а пищевые ограничения воспринимаются как личная трагедия.

— Ты чего, Андрюх, с ума сошёл? — спросил Илья, ма-

пинально дожевывая пирожок. — Мы же нормальные пацаны. Ну, есть немного...

— Ты вешишь под сто при росте сто шестьдесят пять! — рявкнул Андрей. — Это какой у тебя индекс массы тела? Тридцать пять? Тридцать восемь? У тебя уже ожирение второй степени. У тебя суставы посыпятся к двадцати годам!

Илья побледнел.

Андрей вдруг осознал, что на них смотрят. Вся столовая смотрела. Девочки-отличницы с брокколи в тарелках, физруки, которые всё это время делали вид, что ничего не происходит, даже завуч Татьяна Степановна, которая разливала компот по стаканам.

— В России, — сказал Андрей, обводя столовую рукой, — уже сейчас почти семьдесят миллионов человек с ожирением. Это к тридцатому году будет, если ничего не менять. А мы — дети. У нас есть шанс. Нас можно спасти, если вовремя поймать. В шесть лет. В десять. В пятнадцать. В семнадцать. Когда организм перестраивается и становится уязвимым.

Он замолчал. Сердце колотилось где-то в горле. Ему было страшно и стыдно — он сам только вчера сожрал три бургера под колу. Но он переборол себя.

— Я начинаю сегодня, — сказал он. — Кто со мной? Тишина.

А потом Вадик, который всегда бегал по утрам, медленно поднял руку.

— Я с тобой.

ЧАСТЬ ЧЕТВЁРТАЯ.

МЕХАНИЗМ СОПРОТИВЛЕНИЯ

Они не ожидали, что борьба будет такой сложной.

Первая неделя превратилась в ад. Андрей отказался от газировки — голова разболелась на второй день, руки тряслись, настроение скакало, как график котировок. Он отказался от булок, от жареного, от сладкого. Он ел варёную курицу, гречку и овощи. Он пил воду. Просто воду — без газа, без сахара, без вкуса.

Он не знал, что сахар вызывает сильнейшую пищевую зависимость. Не знал, что его организм, привыкший к постоянной подпитке быстрыми углеводами, будет кричать и биться в конвульсиях.

— Я на диете, — повторял он сквозь сжатые зубы. — Я мало кушаю. Всё нормально.

Но он не мало кушал. Он кушал ровно столько, сколько нужно его росту и весу. Впервые в жизни. И организм мстил.

На четвёртый день он сорвался. Сожрал две пиццы в одиночку, запил их колой, а потом рыдал в туалете, глядя на свои красные, опухшие глаза.

— Просто срыв, — сказал он себе в зеркало. — Бывает у всех. Я продолжаю.

Он продолжал.

Он начал искать информацию — методики, клинические

рекомендации, программы лечения. Он погрузился в пучину медицинских статей, протоколов, результатов исследований. Он узнал про бариатрическую хирургию — операцию по уменьшению желудка, которую с этого года включили в программу госгарантий. Он прочитал о подростках весом под сто килограммов, которым сделали такие операции в РДКБ и НМИЦ эндокринологии.

— Нет, — сказал он себе. — Я сам. Я должен сам.

Он нашёл статью про метод непрямой респираторной калориметрии — когда ребёнка сажают на велоэргометр, постепенно повышая нагрузку, и определяют пульсовую зону, в которой жиры горят как топливо. Он записался в диагностический центр — заплатил из своих накоплений, отложенных на новый телефон.

Врачи смотрели на него с недоверием. Сто девяносто сантиметров, сто пятнадцать килограммов, семнадцать лет, глаза горят.

— Ты серьёзно? — спросил молодой эндокринолог.

— Абсолютно.

— Таких пациентов у нас ещё не было. Обычно родители приводят.

— Мои родители считают, что у меня широкие кости.

Доктор хмыкнул, но тест провёл. Выяснилось, что жировой обмен у Андрея запускается только при пульсе выше тридцати ударов в минуту — это был почти спринт.

— Тебе придётся тяжело, — сказал доктор. — Твой ор-

ганизм привык работать на углеводах. Жиры — аварийное топливо. Он их бережёт.

— Значит, будем учить его тратить.

ЧАСТЬ ПЯТАЯ. ДРУЗЬЯ И ВРАГИ

Через месяц у Андрея была своя группа. Десять человек — в основном толстые мальчишки и девочки, которых никто никогда не звал на дискотеки, над которыми смеялись в раздевалке и которых родители кормили «за двоих, чтобы рос здоровеньким».

Он назвал это «Движение 115» — по своему исходному весу. Или по весу, который он считал исходным. Он похудел на семь килограммов, но об этом никто не знал, потому что он не говорил о себе. Он говорил о них.

— Вы посмотрите вокруг, — говорил он на своих импровизированных сходках в парке. — Вас каждый десятый. Не какой-то абстрактный «каждый десятый». Вы. Лично вы. И если мы не возьмём себя в руки сейчас, к тридцати годам вы будете лежать на операционных столах с инфарктами.

Он был упёртым — страшно, невыносимо упёртым. Если кто-то срывался, он не ругал, а садился рядом и говорил тихо, почти шёпотом:

— Ты знаешь, что ожирение — это семейная проблема? Твоя мама, наверное, тоже любит сладкое. Твоя бабушка жалует тебя и подкармливает. Они не виноваты. Они думают, что любовь измеряется в пирожках. Но ты-то уже большой. Ты можешь сказать «нет».

К нему приходили родители — сначала ругаться, потом

плакать, потом спрашивать совета. Он разговаривал с ними как взрослый с взрослыми, хотя ему было семнадцать.

— Я не собираюсь перевоспитывать вашего ребёнка, — говорил он. — Я просто показываю ему правду. А перевоспитывать — это ваша задача. Идите к психологу. Всей семьёй. Потому что изолированно от семьи ребёнок с ожирением не вылечится никогда.

Он цитировал исследования. Он говорил про 37 лет наблюдений, про факторы риска, про метаболический синдром. Он был убедителен, потому что сам был живым примером — большой, сильный, добрый, обидчивый, но честный до хрипоты.

Они начали публиковать посты в соцсетях (здесь и далее упоминаются социальные сети, деятельность которых запрещена на территории Российской Федерации). «Движение 115» разрасталось — сначала десятки, потом сотни подростков по всему городу. Кто-то худел, кто-то срывался и возвращался. Но они держались вместе.

ЧАСТЬ ШЕСТАЯ. АТАКА ИЗ ТЕНИ

Первая атака пришла из телеграм-каналов.

«Жиртрест учит детей голодать», — писали анонимные боты. «Подростковый анорексический культ». «Сомнительные методы лечения без лицензии».

Андрей читал и смеялся. Но смех был горьким.

Потом пришла вторая волна — более профессиональная. В интернете появились статьи, где его «методы» называли опасными. Кто-то слил его фотографии — Андрей за едой, Андрей в обтягивающей футболке. «Посмотрите на гугру здорового образа жизни», — гласил комментарий.

— Это они, — сказал Вадик, который следил за инфополем. — Бургерные. Крупные сети фастфуда. Им невыгодно, чтобы подростки перестали жрать их дерьмо.

Андрей кивнул. Он понимал, что вступил в борьбу не с лишним весом, а с гигантской машиной, которая производит этот вес. С конвейерами котлет и картошки фри, с маркетинговыми отделами, которые придумывают игрушки в хэппи-милах, чтобы дети тащили родителей в рестораны.

— Пусть пытаются, — сказал он. — Я их переиграю.

Но они не ограничились инфополем.

Через неделю у Ильи, его самого преданного соратника, в школьном рюкзаке нашли пачку чипсов и две шоколадки. С запиской: «Не будь дураком, поешь нормально». Илья, кото-

рый держался уже три недели, сорвался. Сожрал всё за перемену. Пришёл к Андрею с красными глазами.

— Я слабак, — прошептал он.

— Нет, — сказал Андрей, обнимая его. — Ты попал под обстрел. Это война, Илья. И на войне бывают потери.

Они начали следить за окружением. Заметили подозрительных людей около школы — взрослых мужчин, раздающих детям купоны на бесплатные бургеры. Пожаловались в полицию. Те приехали, покрутились и уехали — ничего противозаконного в купонах не нашли.

Тогда Андрей пошёл на телевидение.

ЧАСТЬ СЕДЬМАЯ. ЭФИР

— В течение 37 лет мы проводим исследования, — говорил он в камеру, глядя прямо в объектив своими большими, честными, чуть навывкате глазами. — Наблюдая за мальчиками и девочками, за их здоровьем. И оказалось, что ожирение в детском возрасте — в первую очередь у мальчиков — самый постоянный фактор, разрушающий здоровье. Который затем встречается и в возрасте 40—50 лет.

Ведущая новостей на областном канале слушала с открытым ртом. Ей никогда не приходилось брать интервью у семнадцатилетнего подростка, который говорил как академик.

— Представьте, — продолжал Андрей, — ваш ребёнок в шесть лет начинает набирать вес. Вы думаете: «Подрастёт — вытянется». В десять лет он уже толстый, но вы говорите: «У него широкие кости». В пятнадцать — ожирение первой степени. Вы идёте к врачу, а врач говорит: «Нужно менять питание всей семьи, ходить к психологу». Вам лень. Вы думаете: «Сам справится».

Он сделал паузу.

— Не справится. Не справится, потому что ожирение — это болезнь. Болезнь, у которой есть причины, механизмы и последствия. И лечить её нужно профессионально. С привлечением диетологов, психологов, а в сложных случаях — хирургов. С 2027 года в клинических рекомендациях по-

явится чёткая дорожная карта. Но уже в июне этого года на федеральном уровне должен появиться комплексный план мер. Без него мы будем тонуть.

Эфир прогремел. «Подросток-эндокринолог» — так его называли в интернете. За сутки видео набрало миллион просмотров. Потом два. Потом пять.

Андрей проснулся знаменитым.

ЧАСТЬ ВОСЬМАЯ. СЕТЬ

К нему пришли врачи. Настоящие — из НМИЦ эндокринологии, из ФИЦ питания, из РДКБ. Они узнали в нём того редкого пациента, который не просто лечится, а хочет лечить других.

— Твоя история — это то, что нужно, — сказала профессор Светлана Борисовна, главный внештатный детский эндокринолог области. — Ты можешь стать лицом программы. Но ты должен понимать: это большая ответственность.

— Понимаю, — сказал Андрей. — Но сначала я должен разобраться с тем, что происходит вокруг.

Он рассказал про «бюргерные» атаки. Про чипсы в рюкзаках, про купоны возле школ, про анонимные каналы, которые поливали его грязью.

Профессор нахмурилась.

— Это серьёзно. У этих сетей огромные бюджеты. Они могут задушить любую инициативу, если увидят угрозу.

— Угроза есть, — сказал Андрей. — Я собираюсь добиться запрета вендинговых автоматов в школах и в радиусе ста метров от них. Чтобы никаких снеков, никакой газировки. Я хочу вернуть в школы ставки диетологов. Я хочу ограничить рекламу фастфуда в детских телепередачах.

— Это серьёзное противостояние, — прошептала профессор.

— Значит, будем воевать.

ЧАСТЬ ДЕВЯТАЯ.

ПОДСТАВЛЕННЫЕ СОРАТНИКИ

Они начали бить по его друзьям.

Илья, который сорвался на чипсах, проснулся однажды знаменитым — в интернете разошлось видео, где он жрёт бургер в два часа ночи, стоя у закусочной. Видео было снято скрытой камерой. Кто-то выследил его, ждал, когда он сорвётся.

Илья не выдержал публичного позора. Он ушёл из движения, удалил соцсети и больше не отвечал на звонки. Андрей приехал к нему домой, но мать не открыла дверь.

— Не надо его трогать, — сказала она сквозь дверь. — Вы с вашим движением сделали из него психбольного. Он теперь ночью не спит, всё время плачет.

Андрей стоял на лестничной клетке и молчал. Он чувствовал, как внутри что-то ломается. Обида — на мать Ильи, которая винила его в том, что он пытался спасти её сына. Усталость — от постоянной борьбы. И страх — за остальных.

Потом подставили Коляна. Худого и злого Коляна, который вообще не имел проблем с весом, но присоединился к движению, потому что верил в Андрея. Ему подбросили в машину отца пачку каких-то таблеток, анонимно позвонили в полицию, и парня увезли на допрос. Таблетки оказались

обычным витаминным комплексом, но шум в прессе уже пошёл.

«Движение 115 насаждает опасные диеты среди подростков», — писали жёлтые газеты.

— Это война, — повторил Андрей, сидя в своей комнате над картой города, где красными точками были отмечены рестораны фастфуда. — И мы проигрываем.

ЧАСТЬ ДЕСЯТАЯ.

ТОЧКА НЕВОЗВРАТА

Настоящая попытка физического воздействия случилась в конце августа.

Андрей возвращался из спортзала — он теперь ходил туда каждый день, скинул уже двадцать килограммов и весил девяносто пять при своём гигантском росте. Трое мужчин перегородили ему дорогу в подворотне.

— Парень, — сказал один, лысый, в кожанке. — Ты бы поумерил свой пыл. Вредно для здоровья.

Андрей, несмотря на похудание, всё ещё весил девяносто пять килограммов и был под два метра ростом. Он не был слабаком — в детстве ходил на дзюдо, пока живот не стал мешать. Теперь живот мешал меньше.

— Вредно для здоровья — это ваши бургеры, — ответил он. — Передайте вашим хозяевам: я не остановлюсь.

Мужчины переглянулись.

— Ну, как хочешь.

Они не били его — слишком заметно. Они просто схватили его, прижали к стене и вкололи что-то шприцом в бедро. Андрей попытался вырваться — двое держали его руки, третий делал укол. Он чувствовал, как что-то холодное растекается по вене.

— Это тебя притормозит, — сказал лысый. — Дня на три.

А там посмотрим.

Они ушли.

Андрей рухнул на колени. Тело стало ватным. Сердце колотилось где-то в горле. Он успел набрать номер Вадика и прошептать:

— Забери меня... подворотня за спортзалом...

Очнулся он в больнице. Вадик приехал через пять минут, вызвал скорую. Врачи сказали, что ему вкололи лошадиную дозу снотворного. С сердцем всё было в порядке — чудом.

— Если бы у тебя была скрытая патология, ты бы умер,
— сказал врач, пожилой эндокринолог с уставшими глазами.
— Ты понимаешь, кто это сделал?

Андрей кивнул.

— Но я всё равно не остановлюсь.

Врач посмотрел на него долгим взглядом.

— Знаешь, что мне больше всего страшно? — спросил он.
— Не то, что тебя убьют. А то, что ты всех нас заразишь. Своей верой в то, что одного человека достаточно, чтобы изменить мир.

— А разве нет? — спросил Андрей.

— Нет, — сказал врач. — Но это не значит, что не надо пытаться.

ЧАСТЬ ОДИННАДЦАТАЯ. ЭПИДЕМИЯ ПЕРЕМЕН

Странная вещь случилась после этой истории.

Она не остановила Андрея, но она изменила движение. Оно перестало быть группой толстых подростков, которые пытаются похудеть. Оно стало чем-то большим.

В городе начали закрываться точки фастфуда — не все, конечно, но возле школ исчезли вендинговые автоматы. Городская администрация, испугавшись скандала с избиением несовершеннолетнего, пошла на уступки. В нескольких школах появились диетологи — пока на общественных началах, но это был шаг.

Андрей ездил по городам — его приглашали на телевидение, в школы, на родительские собрания. Он говорил, говорил, говорил. Иногда ему казалось, что он превратился в радио — транслирует одну и ту же запись сотням, тысячам людей.

— Каждый четвёртый ребёнок в этой стране имеет лишний вес. Каждый десятый — ожирение. Это не статистика где-то там, в Москве. Это ваши дети. Это вы сами. Посмотрите в зеркало.

Он похудел ещё на десять килограммов. Он теперь весил восемьдесят пять — почти норма для его роста. Но под кожей всё ещё был жир, растянутая кожа висела складками, и

он прятал её под свободными футболками.

— Я не идеал, — говорил он. — Я — живой пример того, как легко заплывать жиром и как трудно выплыть. Не повторяйте моих ошибок.

К концу года движение охватило тридцать городов. Тысячи подростков. Сотни родителей, которые наконец-то пошли к психологам. Врачи начали внедрять метод респираторной калориметрии в регионах. Производители школьного питания пересматривали меню.

Всё шло хорошо.

Слишком хорошо.

ЧАСТЬ ДВЕНАДЦАТАЯ. ЦЕНА

Андрей не замечал, как рушится его собственная жизнь.

Он бросил школу — перешёл на экстернат, потому что времени на уроки не оставалось. Он поссорился с мамой, которая требовала, чтобы он «прекратил эту ерунду и думал о будущем». Он потерял всех друзей, кроме Вадика, но Вадик тоже уставал от его одержимости.

— Ты стал другим, — сказал Вадик однажды. — Раньше ты был добрым. А теперь ты просто машина. Говоришь цифры, требуешь результатов, ничего не чувствуешь.

— Я чувствую всё, — ответил Андрей. — Поэтому и делаю.

— Ты делаешь или бежишь? — спросил Вадик. — Ты боишься остаться наедине с собой? Без движения, без борьбы, без миссии?

Андрей не ответил. Он не знал ответа.

Он начал есть. Не бургеры — он давно их не ел. Он начал есть поздно ночью, когда никто не видел. Хлеб с маслом, макароны, творог со сметаной — простую, тяжёлую, домашнюю еду. Он срывался каждую неделю, а потом снова собирал себя в кулак.

Вес то падал, то рос. От восьмидесяти пяти до девяноста, обратно до восьмидесяти семи. Качели.

Никто не знал. Для всех он был несгибаемым лидером,

который победил свой вес и учит других.

ЧАСТЬ ТРИНАДЦАТАЯ. ТРАГЕДИЯ

Последний разговор случился через полтора года после того, как всё началось.

Андрею было восемнадцать. Он выступал на большой конференции в Москве — «Детское ожирение: от статистики к действию». В зале сидели чиновники, врачи, журналисты. Он говорил с трибуны, стройный — насколько это возможно при растянутой коже — и уверенный.

— В 2027 году, — говорил он, — в клинические рекомендации войдёт комплекс мер, разработанный НМИЦ эндокринологии. Но мы не можем ждать до 2027. Наши дети умирают. Не сразу, не быстро — они умирают каждый раз, когда выбирают газировку вместо воды, каждый раз, когда родители награждают их сладким за пятёрку, каждый раз, когда в школе нет диетолога, а в буфете — только пирожки.

Он говорил это, а сам чувствовал, как сердце сжимается от боли — не физической, другой. Потому что он врал. Он врал им всем. Он снова набрал вес — за месяц конференций и перелётов, за ночные поедания в гостиничных номерах, когда он был один, и никто его не видел.

Он врал себе каждый день.

После конференции к нему подошла профессор Светлана Борисовна, та самая, которая поддерживала его с самого начала.

— Ты сегодня прекрасно выступил, — сказала она. — Но ты выглядишь уставшим. Как ты себя чувствуешь?

— Хорошо, — сказал Андрей.

Она пристально посмотрела на него. Потом взяла за руку — мягко, по-матерински.

— Андрей, — сказала она. — Ты знаешь, что я видела сотни пациентов с ожирением. Я видела, как они худеют и как срываются. Это болезнь. Хроническая. Ты не сможешь просто так взять и вылечиться навсегда. Ты будешь бороться всю жизнь. Ты готов к этому?

— Я готов, — сказал Андрей.

— Ты не готов, — сказала она. — Ты готов бороться за других, но не за себя. Ты используешь движение, чтобы не смотреть в себя. Это опасно. Ты взвалил на себя ношу, которая не по силам одному человеку.

Андрей хотел возразить — он всегда умел возражать, находить оправдания, убеждать. Но сейчас слова застряли в гортани.

— Я не могу остановиться, — прошептал он. — Если я остановлюсь, они победят. Все эти сети, все эти бургеры, вся эта система, которая делает из детей жирных больных взрослых. Если я остановлюсь, значит, я был слабаком.

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.