



ЭДУАРД БЕЗУГЛОВ

**«КОГДА ТЫ БЕЖИШЬ,
ЛЮБАЯ ДОРОГА
ВЕДЕТ ТЕБЯ К ЦЕЛИ»**

ДОСТИЖЕНИЯ В БИЗНЕСЕ

Основатель и совладелец клиники «Smart Recovery». Главный врач сборной России по футболу. Преподаватель кафедры спортивной медицины и лечебной физкультуры Первого МГМУ имени И.М. Сеченова. Исполнительный директор «Объединения спортивных врачей». Ведущий телепрограммы «Анатомия спорта» на «МатчТВ».

ДОСТИЖЕНИЯ В СПОРТЕ

12 марафонских дистанций в 8 странах мира. Лучшее время — 2 часа 58 минут. Участник Ironman 70.3 Middle East Championship Bahrain 2016 и Ironman 70.3 Отепаа.

ВЫХОД ИЗ СИЛ

На своем первом марафонском забеге я стер ноги в кровавую пену. Неграмотно экипировался, натер себе подмышечные впадины, соски, все, что можно. Кровь стекала по телу в кроссовки, одежда была вся красная, на майке при этом красовалась надпись «I'm against nazism» — зрелище получилось еще то.

Это было в Риге весной 2011 года. Мы туда приехали с моим другом Дмитрием Каннером. Он тоже врач, онколог, а его отец — президент Российского еврейского конгресса. Накануне нашего старта в городе состоялся марш ветеранов Ваффен СС. Во мне нет ни капли еврейской крови, но мы все втроем решили обозначить свою гражданскую позицию по этому поводу. Заказали антинацистские майки, а к ним прикрепили желтые звезды Давида — такие же, какими метили евреев в рижском гетто. С тех пор в майках с этой эмблемой я выхожу на все свои официальные старты.

Но едва ли тот кровавый рижский марафон можно назвать самым тяжелым испытанием в моей любительской спортивной карьере. Во время длинного забега любую боль можно перетерпеть. Настоящий выход из сил — это нечто другое. Настоящий выход из сил — это когда ты приходишь в зал на тренировку, встаешь на беговую дорожку и вдруг уже через три километра понимаешь, что бежать больше не в состоянии. При щадящем темпе пульс уже под двести ударов в минуту, километр идет за десять, ногу каждый раз приходится как будто из земли выдергивать.

В моей жизни такое случалось крайне редко, но всегда — на фоне колоссальных психологических и моральных перегрузок. Например, когда нашей семье пришлось бросить родной дом и спастись бегством от необъявленной войны в Чечне. Или когда я сутками работал на «Скорой помощи», метался между огнестрелами и передозировками, каждую ночь видел всю кошмарную изнанку большого города. Или в тот день, когда я решил резко изменить свою жизнь и пришел в совершенно незнакомый мне мир спортивной медицины. А потом в результате подковерных интриг меня поперли из «Анжи», да еще попытались оклеветать перед командой.

Выход из сил — это еще вот что. Это когда капитан сборной Роман Широков получает серьезную мышечную травму накануне судьбоносной игры со Швецией, от которой зависит, попадаем мы на Евро или нет. Все смотрят на тебя как на волшебника, и ты понимаешь, что нужно врубать «режим чуда». Если спросить хорошего специалиста, что делать с Ромой в этой ситуации, он скажет: «Минимум три недели консервативного лечения». И если бы я был обычным хорошим специалистом, я бы сказал то же самое. Но я спортивный врач. Спортивная медицина в чем-то близка военно-полевой. Я имею дело не просто с пациентами, а со спортсменами, организмы которых совершенно по-другому реагируют на экстремальные нагрузки.

В результате через три дня Широков выходит на поле, отдает решающий пас, и наша сборная побеждает. «Режим чуда» себя оправдал: уже к следующей игре Роман вообще забывает, какая нога у него болела. Но для меня это была маленькая ядерная война. Во время той решающей игры со шведами, сидя на тренерской скамейке, я испытывал такие перегрузки, каких у меня не бывало ни на одном марафоне.

Савелий Евсеевич Мышалов, который двадцать четыре года возглавлял медицинский штаб футбольной сборной СССР, после каждого чемпионата мира ложился в санаторий и никого к себе не подпускал. Я бы тоже с удовольствием туда лег, но, к сожалению, с тех пор темп жизни значительно ускорился и такую роскошь не может себе позволить никто. Поэтому я просто надеваю кроссовки и бегу. Стресс давит на плечи, как бетонная плита, на ногах невидимые кандалы, пульс гораздо выше, чем когда я в хорошей форме, но я все равно бегу. Каждую секунду я принимаю решение остановиться, но ноги не слушаются мозга и правильно делают — в какой-то момент стресс отступает. Ноги иногда умнее головы.

ДЕДОВЩИНА

Та кровь, которая хлюпала в моих кроссовках на рижском марафоне, наполовину казачья, наполовину дагестанская. Моего деда по паспорту звали Гусейн Талибович Хайирбеков. А на самом деле — Хайербек Гусейнович Талибов. Путаница случилась в 1944 году во время трагических для Дагестана событий. Все слышали про депортацию чеченского народа в Казахстан, но мало кто знает, что в соседней республике в те же самые годы шла массовая кампания по переселению многих горских народов на равнину. Десятки тысяч семей были насильно оторваны от корней, лишены хозяйств, брошены в незаселенных районах без жилья и пропитания. Многие той зимы не пережили, среди них и родственники моего деда. Сам он тогда был еще семилетним мальчишкой, его полумертвым нашли в какой-то канаве. «Как тебя зовут?» — спросили в местной больнице. Ребенок ни слова не знал по-русски и что-то пролепетал в ответ — врачи все перепутали, так и получился Гусейн Талибович Хайирбеков.

Потом он вырос, поступил в Махачкалинскую сельхозакадемию, стал сталинским стипендиатом — одним из трех на всю республику. А после выпуска решил переехать в Наурский район Чечни, где вскоре стал бессменным директором винодельческого совхоза имени Кирова — одного из крупнейших на всем Северном Кавказе.

Дед Гусейн был лезгином, его жена Роза — лачка. Они друг друга стоили. Семья бабушки Розы во время войны тоже сильно пострадала. Ее отец, участник битвы на Курской дуге, умер от последствий ранения, полученного в этом сражении. Мама тоже ушла рано — ее убил рак. В детдом попали ее девять детей, в том числе моя бабушка. Это не помешало ей выйти в люди и даже стать первой женщиной-парашютисткой Дагестана. Но даже для такой продвинутой межнациональной семьи стало испытанием решение моей мамы Сельми выйти замуж за терского казака Николая. Окружение семьи, мягко говоря, без восторга восприняло эту идею. Но, в конце концов, ситуация разрешилась благополучно, и мои родители уже 35 лет живут вместе.

Из всех казаков терские — самые жесткие ребята. Они живут в этих краях еще с тех времен, когда Иван Грозный завоевал Астраханское ханство, и за это время стали фактически отдельным этносом. Для них казаки кубанские — еще куда ни шло, донские уже малые

дети, уральские — вообще непонятно кто такие, а если назовешь терского казака русским — можно и в морду получить.

Главным делом, достойным мужчины, у казаков всегда считалась война. В мирное время мои предки, как правило, любили выпить и погулять, руководствуясь известной моралью: «Вдруг завтра в бой, а я уставший!», хотя поработать, когда надо, могли. Что же касается политических пристрастий, то склонность к монархизму они пронесли через всю советскую эпоху. Я помню, как мой прадед Павел гордился тем, что после революции только терские не отвернулись от царя, а все остальные — предатели. Правда, и досталось моим предкам потом больше всего: на Кавказе было самое жесткое расказачивание. Наша семья тоже попала в лютый замес. Дом в Николаевской станице выжгли дотла, пришлось перебираться в Савельевскую. Там я и родился.

БЕГСТВО

При поздней советской власти мы жили отлично, лучше не придумаешь. Мать — учитель химии, отец — физкультуры, дед — очень уважаемый в республике человек, дядя — знаменитый на всю Чечню хирург. Даже когда пришел к власти Дудаев и начались первые меж-национальные проблемы, нас до последнего не трогали.

Те молодые чеченцы, которые сегодня гуляют по московским торговым центрам и не всегда ведут себя адекватно, точно не те люди, по которым можно судить о жителях Чечни. Настоящие чеченцы в подавляющем большинстве — честные трудяги и очень хорошие друзья. Друг-чеченец поделится с тобой последним, будет искренне считать тебя братом, даже жизнь может отдать за тебя. Но в то же время для любого из них самым важным в жизни является кровное родство. Пусть речь идет о самом дальнем родственнике, пусть этот родственник тысячу раз не прав — чеченец всегда встанет на его сторону и, лично для меня, это большое достоинство.

Наурский район, в котором мы жили, — это один из трех бывших районов Ставропольского края, которые в 1957 году указом Хрущева были переданы в состав ЧИАССР. 85 процентов населения составляли русские. Когда я пошел в школу, в нашем классе из двадцати семи человек были только два чеченца.

С друзьями и соседями проблем не было. Притеснения начались не снизу, а сверху. Тон задавали власти республики под руководством Джохара Дудаева. На бытовом уровне эти настроения быстро иссякли. Абсолютное большинство наших соседей по станции понимали, что добром такая политика не кончится. Вчерашние пассионарии очень быстро превратились в обычных бандитов, к ним присоединились выпущенные из тюрем уголовники, республику захлестнула волна криминала. Грабили дома, мелкие предприятия, проходящие поезда. Чеченцев почти не трогали — но вовсе не из националистических соображений. За каждым чеченцем стоит его тейп, слишком велик риск нарваться на неприятности, а вот представителям нетитульных национальностей пришлось хуже всего.

Сначала участились мелкие молодежные стычки. Дорогу от школы до дома приходилось пробивать с боем, драка стала нормой жизни. Потом на улицах понемногу начали воровать детей. А вскоре и не понемногу. Просто подъезжала машина, в нее бросали ребенка — и больше его никто не видел. За счет авторитета отца и деда у нашей семьи до поры до времени больших проблем не было, но это смотря что считать проблемами. Жить приходилось в состоянии постоянного напряжения. Сначала от греха подальше старшие ребята перестали ходить на дискотеки, потом решили лишний раз не выходить на улицу, в футбол играли только под присмотром взрослых.

В конце концов, пал последний рубеж обороны. Однажды ночью на территорию дедова дома ворвались вооруженные люди. Они думали, что у него припрятаны миллионы, перевернули все вверх дном, но нашли всего пять тысяч рублей. Его самого в ту ночь не убили, но сильно покалечили. После этого случая наши родственники выкопали припрятанное еще со времен войны оружие, оцепили забор колючей проволокой, завели волкодавов, установили круглосуточное дежурство, но было уже поздно: через некоторое время дед умер.

Это был 1992 год. Наш дом находился рядом, через забор. Стало ясно, что в любую ночь мы можем стать следующими. Не дожидаясь этой ночи, сразу после похорон мы собрали вещи и уехали — даже дом не продали, там теперь другие люди живут.

Недавно я снова побывал в родных местах — снимал передачу про президента Чечни Рамзана Кадырова. И чуть не расплакался, когда

увидел родную станицу, учителей, которые помнят и меня, и моих родителей. Все-таки те годы, до начала военного хаоса, были самыми счастливыми в жизни моей семьи. До сих пор к отцу приезжают его ученики и коллеги, да и нам всегда рады на малой родине. Она теперь преобразается на глазах, я снова горжусь тем, что жил на этой земле, и может быть когда-нибудь еще пригжусь и там, где родился.

НОВАЯ КУГУЛЬТА

Так называлось место, где мы нашли приют. Ставропольский край, Труновский район, голая степь, сто километров от краевого центра. Один автобус в день, причем такой, что каждая поездка превращалась в лотерею: доедет — не доедет. Есть такая шутка: «Если бы глобус имел форму задницы, то центр мира был бы именно здесь».

Новая Кугульта была похожа на Америку — ее судьбу тоже определили беженцы и переселенцы. Благодаря им она превратилась из вымирающего села, которое уже собирались стереть с карты Ставропольского края, в достаточно крупный населенный пункт с полутора тысячами жителей.

На излете советской эпохи этой станице досталось какое-то крупное финансирование по линии развития сельского хозяйства. На эти деньги было построено много частных домов, но тут началась эпоха перемен, сельское хозяйство пришло в упадок, целые улицы стояли незаселенными. Однажды, еще во второй половине восьмидесятых годов, директор местного колхоза выступила по центральному телевидению — мол, приезжайте к нам все, кто хочет работать, мы создадим для вас условия. Услышав этот призыв, в Новую Кугульту потянулись жители зараженных Чернобылем территорий. Потом к ним присоединились оказавшиеся ненужными вахтовики с Северного Урала. Наконец, сюда же понаехали и мы — «чеченцы».

Первые три года жили в квартире моего дяди, вчетвером в одной комнате. Потом нам дали старую заброшенную баню, и мы из нее потихоньку выстроили дом. Фундамент я копал сам, с упрямством — помочь отцу больше было некому. Земля сухая и твердая, как камень, — чтобы столб бетонный установить, нужно долбить ее часами. Первое время папа работал на кошаре чабаном в двадцати километрах от дома. Потом мы обзавелись собственным хозяйством — сорок свиней, пятьдесят овец. Я уже десятилетним пацаном каждый

день в пять утра ходил на другой конец села кормить животных — у нас в семье не было принято, чтобы женщины работали. Научился сидеть в седле, иногда не вылезал из него по двое-трое суток. Отец часто отлучался, и мне приходилось одному гнать стадо на водопой. Из помощников была только пастушья собака. Овцы бестолковые, непослушные, так и норовили утонуть, на мне огромная ответственность, аж поджилки тряслись.

Но нет худа без добра. Если бы не ситуация в Чечне, если бы не эта богом забытая станица, если бы не тяжелая жизнь, которой сопровождалось обустройство на новом месте, — едва ли я стал бы тем, кем стал. И дело не только в том, что трудности закаляют характер. Дело в том, что именно здесь, в Новой Кугульте, я получил великолепное образование, которое не каждому доступно даже в Москве.

Из охваченной беспорядками республики уезжали в основном люди образованные — в том числе и учителя. В результате школа Новой Кугульты оказалась укомплектована очень хорошими преподавателями. Все они просто сказочно вели свои предметы, учиться было легко и интересно. Скоро к своему любимому делу вернулся и мой отец — стал в этой же школе учителем физкультуры, создал секцию по легкой атлетике.

На первом же занятии он всех собрал и говорит: «Значит, так. Вы сами видите — тут степь. Работы нет, перспектив тоже, так что у вас два пути — либо водку пить, либо бегать. С водкой все предсказуемо, а вот бег дает шансы. Будете хорошо заниматься — поедете на соревнования, страну посмотрите, людей интересных повстречаете, а там видно будет. Не будете заниматься — пропадете».

Уговаривать долго не пришлось. Особенно «чеченцев». Культ спорта у нас в крови. В Наурском районе почти все дети занимались борьбой, отсюда вышло много чемпионов России, Европы и мира. Кто не боролся, тот бегал. И все играли в футбол. В Новой Кугульте мы вскоре тоже начали показывать хорошие результаты. Все соревнования по легкой атлетике выигрывали — сначала районные, потом краевые. Мой брат выиграл чемпионат Ставрополя, я занял третье место, одна девочка из нашей секции стала призером Первенства юга России. Тогда мы еще не знали выражения «социальный лифт», но уже спинным мозгом чувствовали, что надо держаться за эту ниточку, она вытянет. Если ты бежишь, то ты всегда бежишь в правильную сторону: другой стороны просто нет.

СТАВРОПОЛЬ

Вопрос, кем быть, был для меня решен едва ли не в колыбели. Мой дядя, мамин брат, был очень известным в Чечне хирургом, гордостью семьи и моим личным кумиром. Вслед за ним я тянулся еще с детсадовского возраста, где на всех утренниках играл Айболита, и сомнений, куда поступать, у меня не было никаких — только в медицинский.

Весь последний год учебы я ездил на курсы в Ставропольскую медакадемию. Каждую субботу вставал в три утра, на перекладных автобусах добирался до краевого центра, шел на занятия, а вечером тем же путем назад. Школу закончил с золотой медалью, поступил легко. Но учеба в Ставропольской медицинской академии оказалась не такой уж интересной. Тут все держалось на зубрежке, преподаватели учили нас не думать, а запоминать. Если бы мое желание стать врачом не было таким сильным, его бы в этом вузе точно отбили.

Отдельная история — общежитие. Это был филиал Вавилона. В одном крыле жили греки, в другом черкесы, в третьем чеченцы, в четвертом ингуши, в пятом — вообще какие-то левые люди, не омоновцы. Учитывая, что половину общежития занимали девушки, можно себе представить, как выглядела эта студенческая жизнь. Постоянные конфликты, драки, кровь, стрельба, милиция. Вам запросто могли посреди ночи выбить дверь в комнату — просто так, ни за что. Но даже здесь охранной грамотой работало имя моего деда Гусейна — ребята из чеченской диаспоры меня не трогали, а глядя на них, и другие побаивались.

Полгода мне такая жизнь даже нравилась, но потом я решил, что хорошенького понемножку, и ушел из общежития, сняв квартиру. А к четвертому году учебы окончательно понял, что Ставрополь — не тот город, в котором я хочу прожить жизнь.

МОСКВА

Вопреки слухам, учиться в Первом меде оказалось не так уж и сложно, если ты действительно хорошо готов по всем предметам. Учеба на новом месте стала глотком свежего воздуха. Теперь мне преподавали академики, чьи учебники я читал в Ставрополе. В первый же день — лекция академика Соловьева, который первым в мире —

в мире! — сделал операцию по пересадке клапанов сердца. Это было просто чудо и фантастика!

Здесь меня учили не зубрить, а думать. Эти великие люди исходили из того, что просто запихивать в голову чемоданы знаний — глупо и бессмысленно. Ни один медик на свете не может знать всего. Но вот научить клиническому мышлению необходимо любого профессионального врача. Это и есть высшее медицинское образование.

Днем я учился, а ночью подрабатывал на «Скорой помощи». Днем вокруг меня были нормальные люди, а по ночам я погружался в такую жизнь, которая мало чем отличается от войны. Территория мне досталась одна из самых тяжелых — Печатники, Марьино, Текстильщики. Первый же вызов — к азербайджанцу, которого расстреляли из автомата. Я приезжаю — он уже умер давно, но родственники не верят, кричат: «Спасай! Чего стоишь?!» Пришлось видимость создать, а то бы растерзали. И так почти каждый день.

Нашу «Скорую помощь» правильней было бы назвать «Крайней помощью». На пульт дежурного, как в воронку, стекались все нерешенные проблемы страны: одинокие пенсионеры, замученные безнадегой матери-одиночки, конченные отцы-алкоголики, насилие, наркотики, криминал. Милиция не справлялась, поликлиники не справлялись, а мы крайние, мы — последний рубеж социальной защиты населения. В четыре вечера заступаешь на смену и до восьми утра кувыркаешься с вызова на вызов — передозировки, изнасилования, битые, стреляные, колото-резаные. А утром на учебу. И так — десять раз в месяц. И еще десять — фитнес-инструктором в качалке. Отец сказал: «Делай что хочешь, а семью надо кормить своими руками».

ПОБЕДА НАД ГЕРМАНИЕЙ

Несмотря на то что мой любимый дядя был хирургом, сам я к пятому курсу не горел желанием выбрать именно эту специальность. Мне была ближе гинекология. Я ходил в роддом на дежурство, писал научные статьи на эту тему и очень хотел пойти в ординатуру именно по этой специальности. Туда было всего одно бесплатное место, и оно было по праву моим: из сорока восьми экзаменов все сорок восемь я сдал на пять. На кафедре вопрос считали уже решенным, но в последний момент дорогу мне вдруг перешел сын главврача одной московской клиники. Тоже отличник, тоже умница, но — сын. Я все

прекрасно понимал, поэтому жаловаться никуда не стал. Но, конечно, было неприятно. Так неприятно, что я чуть не уехал в Германию.

В это время у нас действовала межвузовская программа, по которой круглый отличник мог на два года поехать в ФРГ заниматься генетикой. Мне генетика тогда была по барабану, но достойных альтернатив я не видел. Как сложится моя судьба в России, я уже более-менее себе представлял. Сначала круглосуточная пахота, копеечная зарплата, желудок на колбасе — классический молодой хирург. Лет через десять всё устаканится, годам к сорока люди с моим характером становятся как минимум заведующими отделением, но при этом наживают себе джентльменский набор проблем. Прогрессирующий алкоголизм, хронический цинизм, свисающее пузо, плохие зубы, любовница-медсестра — классика жанра! На этом фоне Германия казалась не таким уж и плохим вариантом. И если бы я туда уехал, я бы, конечно, обратно уже не вернулся.

Спасение пришло откуда не ждали — жена на одном из экзаменов получила четверку. Дорога в Германию теперь для нее была закрыта, а значит, и для меня. Судьба неумолимо загоняла в хирургию — и вскоре я оказался в ординатуре 23-й Городской клинической больницы на Таганке. Там меня, как самого молодого и беззащитного, тут же запихнули в гнойное отделение. И там я понял, что «Скорая помощь» — еще не самое страшное в этой жизни.

Столько гноя я в своей жизни даже в кошмарных снах не видел. Все язвы, пролежни, нарывы, все самые адские человеческие муки — все это свалилось на меня в первый же день. Во время перевязки люди орали страшным криком. В день таких перевязок больше двадцати, я пахал с семи утра до восьми вечера, приходил домой полуживой. Работа меня не пугала, но начала раздражать ее бессмысленность: больница очень старая, пациентов практически не лечили, а только бесконечно перевязывали, в воздухе был стойкий запах медицинского цинизма.

И вот однажды ночью привозят мужчину с тяжелым панкреатитом. Я его осматриваю и понимаю, что до утра он не доживет. Но я не имею права назначать ему лечение, для этого есть дежурный врач. С третьего раза я до него дозваниваюсь и натыкаюсь на сонное равнодушие: «Да ладно, утром разберемся». Врач здесь, в больнице, просто спит и ему неохота вставать. Утром пациент, естественно, умирает.

— А сколько всего за сутки поступило человек? — спрашивает меня выспавшийся дежурный врач.

— Двадцать пять.

— Больше никто не умер?

— Больше никто.

— Ну, тогда ничего страшного. Один летальный исход на сутки — это нормально.

Ничего себе, думаю, постановочка вопроса! Ведь это мог быть мой отец, друг, брат. Человек просто выпил лишнего, его можно было спасти. Элементарно зонд поставить, чтобы он слюну не глотал, под капельницу положить, поместить в реанимацию. В общем, я понял, что с 23-й городской больницей мне не по пути.

— А хочешь в проктологию?! — предложила замдекана, когда я попросил назначить мне ординатуру в другом учреждении.

— В проктологию?! Кого в проктологию? Зачем в проктологию?

ПРОКТОЛОГИЯ И РЕВОЛЮЦИЯ

Всё, что я тогда понимал в этой специальности, — это где у человека находится задница. В институте мы это дело особо не изучали, да и интереса ни у кого не было. В медицинском сообществе у проктологии стойкая репутация блатной профессии — там типа элита, нас туда все равно не пустят. Тем удивительней было обнаружить, что профильным отделением в Городской клинической больнице № 67, куда меня направили, заведует очень скромный и невероятно мудрый кореец Виктор Киманович Ан.

Для проктологов всей страны 67-я больница — это бренд, каких немного. Отсюда началось развитие этой специальности по всему социалистическому миру и не только. Выращенные здесь кадры теперь работают в Израиле, Германии, США. Многие операции, которые сегодня считаются стандартными, впервые делали именно здесь.

Вообще, проктология — это едва ли не самая молодая отрасль хирургии. Первым, кто понял в России необходимость ее развития, стал академик Александр Вишневский. В пятидесятые годы прошлого века он поручил это направление своему ученику — профессору Александру Наумовичу Рыжиху, бывшему главному хирургу 3-го Украинского фронта. Параллельно проктология активно развива-

лась в городе Куйбышеве на базе Клиники госпитальной хирургии под руководством еще одного выдающегося фронтowego хирурга Александра Аминёва. Отношения между московскими и самарскими проктологами как-то сразу не заладились. На всех научных конференциях представители этих двух школ яростно дискутировали. В Куйбышеве исповедовали более консервативные методы лечения, в Москве — придерживались более радикальных решений, делая упор на оперативное вмешательство. В результате эти две школы вошли в историю советской медицины как «эволюционная проктология» и «революционная проктология». Отголоски былых дискуссий между «революционерами» и «эволюционистами» можно услышать до сих пор.

Московские колопроктологи были, конечно, повлиятельней. Клиентура что у них, что у самарских — это в основном люди сидячих профессий, в том числе начальники, в том числе большие. А начальники в Москве, конечно, посильнее, чем в Самаре. Вообще репутация «блатной специальности» имеет под собой некоторые основания. Проктологи со стажем действительно невероятно влиятельные люди. А в советские времена по тогдашним меркам они были еще и очень обеспеченными, поскольку часто лечили пациентов на квартирах. Я еще успел застать людей той эпохи, легендарных персонажей вроде Виктора Александровича Полукарова. Крутой профессионал и очень разговорчивый человек. Когда не с кем было поговорить — общался с телевизором: «Разве сейчас оперируют?! Вот раньше оперировали! Геморрой — 75 рублей. Трещина — 45. Первичный осмотр — десятка. И очередь на три года вперед. Вот это было время!»

Он был седой как лунь, худой, словно Дон Кихот, очень стильно одевался, ездил на коллекционном «Ягуаре», был знаком с принцем Монако и безумно любил женщин. Настолько безумно, что они этим безумием всю пользовались.

— Виктор Александрович, а почему вы семьей-то так и не обзавелись?

— Молодой человек! Когда я женился первый раз, я жил на улице Тверской, дом 9, в пятикомнатной квартире. Когда второй — над Елисеевским магазином в трешке. После третьего брака — на Ленинградском проспекте, 29, в двушке. А теперь я знаете, где живу?! На Войковской, в однушке. Молодой человек! Мне отступать больше некуда!

Но первый раз я шел в 67-ю больницу, как на Голгофу. Решение замдекана мне казалось насмешкой и наказанием. Кто мог знать, что именно здесь я встречу человека, который на долгие годы станет моим другом и учителем, причем не только в медицине.

КИМАНЫЧ

«Мне было восемь лет или даже чуть меньше, когда произошел случай, о котором я расскажу.

Я родился на Сахалине. Тогда это была территория Японии. Первым языком, на котором я начал говорить, а позднее и писать, был японский. Учился я в японской школе, других на Сахалине не было. Когда летом 45-го началась война с Советским Союзом, поползли слухи о дикости и жестокости русских солдат, которые скоро должны будут прийти в нашу деревню. Говорили, что никого щадить они не станут. Эти слухи поддерживались местными властями. Задолго до прихода Красной армии жители нашей деревни стали строить себе землянки подалеже от людей. И когда мы услышали о приближении советских войск, почти все поспешили спрятаться в заранее подготовленном месте. Несколько недель мы жили в лесу, благо время было теплое. Питались чем придется.

Время шло, а о «зверствах» русских ничего не было слышно. Вроде они никого не трогали. Деревенский староста решил отправить одну семью, так сказать, на разведку. Выбор почему-то пал на нас с мамой. Если с нами ничего не случится, следом придут остальные. Староста велел нам повязать на руки красные повязки. И мы пошли — худенькая мама, я и двое моих братьев. Старшим был я, другому брату — шесть, и мать держала нас за руки. Самому младшему — год, он свободно помещался в корзине за материнскими плечами, откуда торчала только его голова. Недалеко от деревни нам

встретился автомобиль, он был с открытым верхом. В машине ехали русские солдаты и офицер.

Поравнявшись с нами, автомобиль затормозил. Офицер повернулся назад и что-то сказал двум солдатам с винтовками на непонятном мне тогда языке. Солдаты вышли, а машина поехала дальше. Мы пошли дальше, а солдаты шли за нами, держась на расстоянии. Мама крепко сжала наши ладошки. Наверное, ей было очень страшно, но она старалась не показывать виду. Военные проводили нас до самого дома и быстро ушли.

Через некоторое время к дому подъехал уже другой автомобиль. Офицера в нем не было. Рядом с водителем сидел только боец с винтовкой. Сразу вспомнились все рассказы о «страшных» русских, «не знающих жалости ни к кому». Мы думали, они пришли нас убивать. Надо было видеть нас в эту минуту: тощие и грязные, готовые вот-вот разреветься, мы держались за мамину юбку. Правда, солдаты не были бородачьи и страшными, как нам часто говорил школьный учитель. Это были молодые ребята, опрятно одетые. Зная, что мы не понимаем по-русски, один из них поманил меня к себе пальцем как самого старшего. А я еще крепче схватился за маму. Он улыбнулся и снова поманил меня к себе. Я пошел. Солдаты вышли из дома. Знаками они показали, чтобы я следовал за ними, и направились к магазину. Страх понемногу проходил. Полки были почти пусты, но кое-что все же осталось. Солдаты быстро нашли немного крупы, какие-то консервы и стали наполнять продуктами свои заплечные мешки. Мне тоже стали совать в руки кульки с продовольствием. Уходя, магазинную дверь заколотили валявшимися на земле досками.

Втроем мы вернулись к нашему дому. Увидев меня живым и невредимым, мама чуть не расплакалась от счастья. Все время, пока меня не было, она сидела и держала на руках моих маленьких братьев.

Бойцы поискали глазами стол, потом подошли к нему и молча стали выкладывать продукты из своих мешков. И еще достали что-то. Этими «что-то» оказался русский хлеб. Раньше хлеба мы не видели, его заменяла нам рисовая лепешка. Что-то сказали на своем непонятном языке, посмотрели на нас и вышли.

Много позже я понял, что сказал русский офицер солдатам. Увидев нас, бредущих с матерью по дороге, оборванных, грязных и голодных, он приказал бойцам проводить нас до дома, чтобы с нами ничего не случилось. Да заодно и поглядеть, как нам живётся. Солдаты выполнили приказ и доложили своему командиру. Вероятно, они получили новое задание — найти для нас какие-нибудь продукты. Сейчас, спустя более полувека после этих событий, я вспоминаю с благодарностью этого русского офицера, встретившегося нам на дороге, и русских солдат, не пожалевших для нас своего хлеба. Я до сих пор помню его вкус».

Это письмо, которое заведующий отделением проктологии 67-й больницы Виктор Киманович Ан прислал в «Российскую газету» в 2013 году накануне очередной годовщины Победы. Его опубликовали полностью, не поменяв ни единого слова. Когда я читал этот текст, я плакал. По одной только интонации можно понять, насколько это фантастический человек.

Он невероятно скромнен и всемогущ одновременно. Одевается очень просто, говорит крайне мало. Тайком тратит много денег на благотворительность, в трудные времена из своего кармана доплачивал всем своим сотрудникам, чтобы никто не ушел на рынок пуховиками торговать. Очень религиозен, но настолько не напоказ, что даже я до сих пор не знаю, какой именно конфессии он придерживается. В пору нашего знакомства ездил на старенькой «семерке», хотя мог себе позволить любую машину.

— Виктор Киманович, зачем?!

— Чтобы не выделяться из толпы.

Иногда его аскетизм доходил до смешного. Даже бампер у этой «семерки» был матовый, а не блестящий: не надо слишком свер-

кать, людям глаза колоть. Магнитолы в ней тоже не было. Почему? Потому что однажды кто-то из его знакомых заслушался за рулем Бетховеном и въехал под «КамАЗ». И прикуриватель отсутствовал — тоже по «уважительной причине». Дело в том, что еще на Сахалине был случай: один знакомый Киманыча со своей подружкой занимался в машине сексом, задел прикуриватель ногой, и машина сторела. В глазах Виктора Кимановича этот аргумент был железобетонным.

При этом он побывал в ста шестидесяти странах мира. У него дом в Николо-Урюпино на Рублевке. К нему на юбилей пришли семеро действующих генералов почти из всех силовых подразделений, уйма звезд эстрады, известные спортсмены, депутаты, министры — можно перечислять отсюда и до обеда. Даже в советские времена на День проктолога Виктор Киманович накрывал стол в «Метрополе» и приглашал туда всех сотрудников своего отделения — вплоть до санитарок. И еще он был способен решить любую проблему. Абсолютно любую. Если вы ночью придете пьяный на Красную площадь, взломаете Мавзолей, ляжете вместо Ленина в гроб и уснете — даже эту проблему он сможет решить. Почему? Да потому что он оперировал всех значимых людей в нашей стране.

Неудивительно, что он одним звонком договорился о моем переводе из гнойного отделения 23-й больницы — я даже возразить не успел. А после первых же дежурств и само желание возражать пропало.

ВРАЧЕБНАЯ ТАЙНА

Меня иногда спрашивают: «В чем секрет успешной карьеры врача? Каким надо быть, чтобы чего-то добиться в этой профессии? Как устроен герметичный медицинский мир и где в нем расположены тайные ходы вверх?»

Я отвечаю: «Нет никаких тайных ходов. Всё намного проще».

Если вам говорят, что кто-то пробился только потому, что он чей-то сынок, — не верьте. В практикующей медицине таких «историй успеха» не бывает. Да, твой папа может тебе предоставить возможность, и если ты сам при этом талантлив и трудолюбив, то ты этой возможностью воспользуешься. Но если ты мудака, твой отец за тебя оперировать не будет. В лучшем случае тебя пристроят на какой-ни-

будь безопасной и тупиковой должности, а скорее всего — вылетишь из профессии еще во время учебы.

В моем случае, когда никаких связей нет, а есть только ум и характер, возможны всего два пути наверх. Вариант первый — найти учителя и оправдать его доверие. Вариант второй — просто пахать. С утра до вечера и с ночи до утра. Количество всегда перейдет в качество. А еще лучше — совместить оба варианта.

Врачи, которые говорят, что они плохо живут, потому что государство о них не заботится, как правило, лукавят. Если ты хочешь приходить на работу в девять утра и уходить в пять вечера, ты ничего не добьешься ни в одной стране мира. Мне это стало понятно очень скоро. Одновременно с дежурствами в отделении проктологии я стал работать в 22-й поликлинике, и мы с медсестрой уже тогда зарабатывали больше, чем иной хирург. Как? Главный метод — безотказность.

Киманыч меня научил тому, что ко всем нужно относиться одинаково достойно. Не важно, кто перед тобой — бомж или миллионер. Рабочий день закончился, а в коридоре еще пять старушек сидят? Принимаю всех, причем бесплатно. Зовут в выходной полечить на дому? Отрываю жопу, сажусь в метро и еду. Звонят в три ночи: «Извините, не поздно?» — «Да нет, конечно, не поздно». И ни в коем случае не требовать денег. Дают — не отказывайся, не дают — не возражай. Это тоже от Киманыча.

А еще — всегда улыбайся. Если некому — себе самому. Главный инструмент врача — это сердце. Некоторым больным вообще нужно просто доброе слово сказать — они за этим и приходят. Нахамишь — ничего не выиграешь. Урвешь лишнюю копейку — не разбогатеешь. Мне иной раз звонит какой-нибудь знакомый спортсмен из Питера, серьезная травма, а денег нет даже на билет до Москвы. Я сам высылаю деньги — приезжай, полечу бесплатно. Киманыч в таких случаях любит повторять: «Все вернется. Все вернется». И все действительно возвращается.

С первых же дней работы в его отделении я почувствовал очень крепкую моральную среду. Портреты основателей, регулярный уход за их могилами, уважение к истокам. Сам Виктор Киманович приезжал каждый день в семь утра, всегда спокойный и бодрый, потому что успел до этого десять километров на лыжах пробежать. Ко мне он как-то сразу проникся и уже через несколько месяцев разрешил оперировать. Помимо всякого геморроя, свищей и опухолей, нам часто

приходилось иметь дело с травмами. И тут передо мной открылся новый дивный мир.

Я, конечно, много раз слышал, как люди в порыве ярости берут на себя повышенные обязательства по части засовывания друг другу различных предметов в различные места. Но раньше я не верил, что многие эти обещания и вправду выполняют. Вы даже не можете себе представить, что ОТТУДА достают! Монтажную пену, провода, цветы — это самое простое. Последнее, что я доставал у одной несчастной женщины, — это рюмка, внутри которой почему-то находилась еще и личинка от замка. У Киманыча очень своеобразное чувство юмора — он собрал, наверное, самую большую в мире коллекцию так называемых «инородных тел». Из трехсот экземпляров.

Впрочем, нередко травмы случались не из-за насилия, а в результате несчастного случая — неудачно приземлился, упал или даже просто сел. Однажды молодой саночник улетел с трассы и получил тяжелейшие травмы — ампутация ноги, разрыв кишечника, мочевого пузыря. В другой раз мальчик катался с горки, налетел на штырь так, что тот вышел из бока. Долго с ним возились, но все благополучно, через десять дней он уже дома телевизор смотрел.

Но главное, чему меня научил Киманыч, — это не из области медицины. Вся мужская половина человечества для него делилась на «людей в штанах» и «людей без штанов». А главная мораль жизни звучала так: «Штаны нельзя терять никогда». Сам он, несмотря на свою фантастическую скромность, был человек с «железным» характером. Он не терпел попыток подчинить себя кому бы то ни было, всегда отстаивал свое мнение и своих людей. Его самого не раз пытались уволить, но каждый раз откуда-то сверху следовал звонок: «Угомонитесь!» Наконец, год назад Киманыч не выдержал и ушел сам. В Боткинскую больницу. Коллекцию инородных предметов выкинул на помойку. Конечно, и на этот раз за него было кому вступиться, но он попросил этого не делать. Потому что штаны нельзя терять никогда.

СЛУЧАЙ НА ДЕЖУРСТВЕ

Но в спортивную медицину я попал не благодаря протекции своего учителя, а, скорее, наоборот — вопреки.

Шёл однажды по коридору из палаты в ординаторскую, а навстречу мне — Петр Игоревич Лидов, зять Киманыча. Он работал хирур-



гом на кафедре, а в свободное время мы с ним вместе в футбол играли в одной команде. Петр замедлил ход, посмотрел на меня, и вдруг у него в голове что-то срослось.

— О! Ты ведь в футбол играешь?

— Ну так, поигрываю.

— А хочешь в «Локомотив»? Там сейчас главного врача ищут. Я знаю человека, которому это поручено, могу свести. Не факт, что ты подойдешь, но почему бы не попробовать.

— Ладно-ладно, пошутили, и хватит. Где проктология, и где спортивная медицина!

— Да я серьезно! Там сейчас новая власть, европейски ориентированные ребята, им как раз нужен такой человек, как ты, — молодой, со свежим взглядом. А здесь будешь совмещать. Знаешь, какая там зарплата?!

Я обещал подумать. Думал недолго — решил отказаться. Не верил, что из меня может выйти хороший спортивный врач. Но самый близкий мне человек, моя жена Ольга, сумела переубедить: «Иди, не бойся, все получится». А я к тому времени уже привык доверять ее мнению — она редко ошибается, когда дело касается будущего. В общем, пришел на собеседование к Дмитрию Петровичу Бараннику, чемпиону СССР в составе «Зенита», а на тот момент только что

назначенному спортивному директору «Локомотива». Он на меня посмотрел и говорит: «Ну, хорошо — присылай резюме, нужно соблюсти формальности». Проходит неделя, другая — я уже забыл про все это, и вдруг снова встретил в больничном коридоре Петра Лидова: «Молчат? А ты сам набери». — «Да ладно». — «Не ладно!»

В общем, снова уговорил, звоню: «Безуглов? Да, да, помню. Приезжай!»

Киманыч когда узнал, страшно обиделся.

— Ты что — сумасшедший?! Я через два года уйду, ты тут вместо меня останешься. А в спорте ты халиф на час, там никакой стабильности. Завтра начальство сменится, тебя выкинут — и кому ты будешь нужен?

— Я буду совмещать.

— Так не бывает. У тебя не получится совмещать.

Но ничего — до сих пор как-то совмещаю.

КРАТКИЙ КУРС СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ

Честно говоря, в этой области я тогда разбирался не больше, чем в проктологии, когда впервые переступил порог 67-й больницы. Но оказалось, что это обстоятельство никого особо не смущало. В спорте вообще крайне мало врачей со специализированным образованием. Тут кого только нет! Особенно много почему-то патологоанатомов. Немало хирургов. Знаю одного гинеколога — это врач киевского «Динамо» Владимир Малюта — работает в этой должности уже сорок лет, пользуется громадным авторитетом.

Спортивная медицина — это, по сути, междисциплинарная наука, а строго говоря — вообще не медицина в ее традиционном понимании. Ты должен совмещать в своей голове компетенции и ортопеда, и психолога, и кардиолога, и даже менеджера. Врачи здесь не только лечат, но и помогают решать важные вопросы. Это что-то вроде должности консильери в сицилийской мафии. Ты человек-рентген, ты должен досконально понимать каждого игрока, знать о его текущем состоянии всё — от менисков до душевных травм.

Ты должен пользоваться безграничным доверием футболистов, но не переходить грань, за которой начинается закадычная дружба. Нельзя ронять свой врачебный авторитет. Если будешь со своими пациентами пить или по бабам ездить — тебя перестанут воспринимать

всерьез, а значит, и твои рекомендации, твой курс лечения. Я знаю случаи, когда мои коллеги изменяли этому правилу — и в конце концов их приходилось менять.

Спортивный врач отличается от обыкновенного примерно так же, как филолог от поэта. Первый прочитал уйму книг и очень хорошо понимает, как надо правильно писать. А второй эти правила постоянно нарушает, потому что использует язык на пределе его возможностей — только так и рождается настоящее искусство. В спорте тоже не нужен врач, который лечит по правилам. Потому что если по правилам, то всю команду перед матчем нужно отправлять не на поле, а в больницу. Если обыкновенный врач взглянет на анализы и ЭКГ футболистов — он вызовет «Скорую». Его учили в институте, что с такими анализами люди умирают, а не в футбол играют.

В институте не учат тому, что происходит с человеческим организмом, когда он живет в режиме регулярных экстремальных нагрузок. Вот, например, статистика Романа Широкова в его недавней игре со «Спартаком». Пробежал 11 900 метров. Средняя скорость — 2 метра в секунду. Максимальная скорость 8,5 метра в секунду. 192 ускорения, почти 300 метров рывков, потерял 1700 килокалорий. И это еще не максимум. Измайлов за ту же игру потерял 2000 килокалорий — практически суточную потребность обычного человека в энергии.

Любой хороший спортивный врач всегда немного философ-исследователь. А исследование — это всегда риск. Поэтому в спорте нужен врач, который готов рисковать. В том числе и своей репутацией.

СКАНДАЛЫ И ИНТРИГИ

Насчет дефицита стабильности в футболе мудрый Виктор Киманович оказался абсолютно прав. Вскоре руководство «Локомотива» поменялось, президентом клуба стала Ольга Смородская, и у меня отношения с ней сложились напряженные. Не буду вдаваться в подробности, воспользуюсь лучше формулировкой «не сошлись характерами». Увольнением это не грозило, но когда Юрий Красножан, с которым мы работали в «Локомотиве», принял приглашение возглавить «Анжи» и позвал меня с собой — я долго не раздумывал. Амбициозный проект, известные футболисты — такие вызовы бывают не каждый день.



Незадолго до этого владельцем «Анжи» стал крупный предприниматель Сулейман Керимов, в клуб полились большие деньги. Но большие деньги любят быстрые результаты, а быстрых результатов в спорте не бывает. Неудивительно, что главные тренеры в таких клубах меняются по несколько раз в год. Так случилось и на этот раз. Вскоре место Юрия Красножана занял голландец Гус Хиддинк, а чуть позднее поменялся и генеральный директор клуба. Место потрясающего человека и профессионала Германа Чистякова занял Айваз Казиахмедов.

Со стороны дирекции сразу стали поступать сигналы, что я тут чужой. Однажды меня пригласили в офис на Полянке на прием к Айвазу, и тот прямым текстом заявил: «У меня к тебе конкретных претензий нет, но ты уволен». В тот же день оказалось, что это интрига, о которой не осведомлены ни Гус Хиддинк, ни футболисты, ни

даже советник Керимова Герман Ткаченко. Узнав о случившемся, он попросил не торопиться с увольнением. Можно было, конечно, все отыграть назад, но я не стал этого делать. Почему? Потому что это тот самый случай, когда нельзя терять штаны.

В этот момент я сильно рисковал благополучием своей семьи. Футбольный мир очень тесный, в России всего несколько клубов, которые платят врачам реальные деньги, и все эти места были заняты, а идти на живое место... Это точно не мое, хотя когда я уходил из «Анжи», мой сменщик уже сидел внизу, не стал даже дожидаться, когда я выйду из офиса.

Я с чистой душой решил возвращаться в проктологию, благо дорога назад была открыта: все эти годы я продолжал дежурить у Киманыча. Чему он еще меня научил, так это философскому взгляду на деньги. Пришли большие заработки — хорошо, ушли большие заработки — не страшно. Правильные поступки и достойное поведение будут вознаграждены всегда.

В том же сезоне наша сборная неудачно выступила на чемпионате Европы. Россия даже не вышла из группы, главный тренер сборной Дик Адвокат досрочно ушел со своей должности. И вскоре мне позвонила моя хорошая знакомая, матч-агент ФИФА Элизабет Бартоше: «Со сборной теперь будет работать Фабио Капелло, он лично будет набирать штаб. Хочет с тобой поговорить». Я с ним встретился, мы долго разговаривали с ним и его помощником Оресте Чинквини. И уже через час Элизабет мне позвонила и сказала: «Док, поздравляю». Как я узнал позже, Капелло сразу после моего ухода позвонил Роберто Карлосу, который играл тогда за «Анжи», и поинтересовался, почему меня уволили из клуба. На что Роберто ответил: «Точно не из-за профессиональных или человеческих качеств». Рекомендация бразильца и хорошие отзывы Элизабет — для Капелло этого было достаточно. Хотя ему активно навязывали и другие кандидатуры «старой школы».

ДОВАЛТОВ, ТУРГЕНЕВ, ДОСТОЕВСКИЙ

Есть мнение, что большинство спортсменов не самые умные люди на свете, а футболисты — особенно. Потому что футбол — это когда «двадцать два дурака в трусах за одним мячиком бегают».

Мнение точно несправедливое.

Это очень умная игра, дураки тут надолго не задерживаются. Футбол больше похож на самодвижущиеся шахматы. Вы бы видели схемы игры! Каждая «фигура» действует особым образом, у нее свои задачи и свой характер. Это реальная математика, преподаватели по сопромату нервно курят в сторонке. Чтобы дать точный пас, нужно за доли секунды решить уравнение со множеством неизвестных. Иногда смотришь на удачную комбинацию и думаешь: «Вот как этот человек, делая голевую передачу, угадал, что партнер через пару секунд окажется в этой самой точке? Просто невероятно!»

Кроме того, почти каждый футболист талантлив не только в футболе. У многих есть вторая жизнь, не менее интересная, чем первая. Юра Жирков, например, очень интересуется историей, у него частная коллекция на тему Второй мировой войны — одна из крупнейших в Европе. Более шести тысяч экспонатов! Ему сейчас в Калининграде выделили бункер — он там собирается открывать музей. Характер у Юры достаточно специфичный, немного замкнутый, но стоит только его спросить, что нового он приобрел для коллекции, — тут же преобразуется: «Пойдем, я тебе сейчас покажу!» И демонстрирует тебе какую-нибудь бескозырку с Перл-Харбора, которую купил на аукционе в Нью-Йорке, или оторванный погон немецкого солдата, плененного под Сталинградом, или парадную форму какого-нибудь генерала. Почти все свободное время он тратит на чтение специализированной литературы, в клинику ко мне всегда приезжает с новой книгой и, пока идут процедуры, читает.

Наш капитан Роман Широков тоже активно изучает историю России. Любит литературу и Саша Кержаков. Однажды на Чемпионате мира я зашел к нему в номер и обнаружил там целую библиотеку — Довлатов, Тургенев, Достоевский. Причем всё это он не просто читал, а перечитывал.

Отдельный случай — Игорь Денисов. Даже Википедия не знает, что у Игоря совершенно сумасшедшее хобби. Он общается с акулами. Прямо в море, один на один, без клетки. Более двухсот погружений. В акулах Игорь разбирается не хуже любого океанолога.

Но гораздо больше денег ребята тратят не на себя, а на других. Помогают детским домам, проводят турниры, оплачивают операции. Жаль, я не могу подробней рассказать: они не любят афишировать эту сторону своей жизни.

ФАБИО КАПЕЛЛО

Я уже говорил, что главный врач команды — это не только медик широкого профиля, но и консьюльери при главном тренере. В сборной России это качество мне понадобилось в троекратном масштабе, поскольку здесь лучшие футболисты страны, каждый звезда, у каждого свой сложный характер. Надо быть хорошим психологом и дипломатом, чтобы вовремя видеть и разгруливать назревающие проблемы и конфликты, не привлекая излишнего внимания начальства, тем более если тренер экстра-класса да и человек другой национальной культуры, многих вещей он просто не может понять по определению.

Вот однажды Капелло подошел ко мне: «Кажется, Самедов не много прибавил в весе». — «Да нет, у него все в порядке». — «Но ты все-таки спроси». А я знаю, что Саша всегда режимит, тщательно следит за своей физической формой — ни грамма лишнего веса. И если он узнает об этом разговоре — он вообще есть перестанет. Отговорить Капелло не удалось, пришлось задавать вопрос. Саша тут же напрягся, весь день меня допрашивал, действительно есть почти перестал. Через пару дней тренер сам забеспокоился: «Скажи Саше, пусть есть начинает!»

Капелло — тот человек, при котором в команде была железобетонная дисциплина. Но в основе всегда было взаимное уважение, именно этот принцип он провозгласил уже на первом собрании и безукоснительно его соблюдал. Он говорил: если даже самый лучший футболист проявит хоть каплю неуважения к любому члену команды, его в тот же день не будет в сборной.

Фабио — человек очень педантичный и скрупулезный, для него нет мелочей. Он вникает во все — вплоть до меню в самолете. Ко мне он тоже сначала присматривался, но в конце концов стал полностью доверять. И я у него многому научился — прежде всего организации процессов и вот этому вниманию к мелочам. В результате при нем нам удалось создать, на мой взгляд, очень хорошую команду медиков, работающую, как бесперебойный механизм: все роли были расписаны, каждый знал свои обязанности, лишних вопросов никто не задавал. Эти навыки мне потом очень пригодились при создании собственной клиники.



Но громадный авторитет Фабио и его требования в какой-то момент стали, как ни удивительно, определенной проблемой. Некоторые ребята начали его просто бояться, а страх — плохая мотивация на футбольном поле. Чтобы забивать, нужно рисковать, брать на себя ответственность, не страшиться неудач. Тренер не запрещал риск на поле, но боязнь критики в головах у ребят сидела глубоко. В Бразилии мы были одной из самых бегающих команд — но успеха это, как мы все знаем, не принесло.

После замены Фабио Капелло на Леонида Слуцкого атмосфера в команде поменялась радикально. Дисциплины меньше не стало, но ребята почувствовали себя более свободными. Философия управления у Леонида Викторовича в хорошем смысле слова русская — через доверие. Сразу после назначения он первым делом позвонил каждому игроку. Лично. Рассказал о своем видении роли футболиста на поле, надеждах на него. Ребята после этого расцвели, раскрепостились. Они теперь готовы землю грызть, лишь бы это доверие оправдать.

Ни у кого нет сомнений, что Капелло — великий тренер. Но, наверное, он хорош для мегазвезд. В «Реале» или «Милане» ведь никого не нужно специально мотивировать, там все ментально победители. А для россиян правильная мотивация — это если не всё, то очень многое. Мы умеем играть, но нам нужно учиться побеждать. Это видно перед каждым матчем, когда идешь мимо раздевалок. Точнее — слышно. У наших соперников всегда шум, гам, боевые пляски, искры летят во все стороны. А у нас — в лучшем случае затишье перед бурей, а в худшем — просто напряженная тишина.

У наших людей куча комплексов, они не привыкли верить в свои силы, не любят выделяться из толпы. Но ситуация меняется. По крайней мере, в том мире, который окружает лично меня.

«ХОЧУ ТЕЛО, КАК У БРЭДА ПИТТА»

Однажды я читал лекцию в школе правильного бега «I love running». После выступления ко мне подошла женщина и попросилась на прием. Она добежалась до травмы, у нее сильно болела ступня, но никто из врачей не мог поставить правильный диагноз.

Женщину звали Татьяна Королева, она тогда работала исполнительным директором компании «Московские окна». Я принял ее на следующий день в ЦСКА и быстро обнаружил проблему — стрессовый перелом пяточной кости. Для спортивного врача это классический случай, а за пределами спорта медики могут о такой травме просто не знать. После приема Татьяна спросила: «А почему вы до сих пор не открыли свою клинику?» И я подумал: «Действительно, а почему я до сих пор не открыл свою клинику?»

К тому времени у меня для этого уже было почти все, что нужно: какая-никакая репутация, достаточная компетенция, опыт и даже устойчивая клиентская база — больше 200 постоянных пациентов, которых пока приходилось принимать по углам и закоулкам. А главное — насущная необходимость. Я прекрасно понимал, что футбол — зона постоянной турбулентности. В любой момент административный расклад может снова поменяться, начнутся интриги, и меня опять попросят на выход с вещами. Конечно, было бы неплохо иметь собственный бизнес и не зависеть от чужих настроений. Чтобы создать клинику, не хватало пока лишь одного — человека с управленческим опытом. И вот такой человек появился.

Татьяна сама вызвалась помочь и с этой задачей прекрасно справилась. Нашла и подготовила хорошее помещение на Белорусской, получила лицензию, полностью взяла на себя запуск проекта, мы с моим соучередителем только деньги давали. Когда стартовый этап закончился, я выкупил его долю, и мы мирно разошлись. Так появилась клиника спортивной медицины «Smart Recovery».

Как следует из названия, начинали мы с лечения спортивных травм и восстановительной терапии. На прием приходило много людей типа той же Татьяны Королевой — запуганных хорошими, но не имеющими спортивного опыта врачами. К нам они попадали в полном пессимизме, будучи уже морально настроены на жизнь без спорта. А мы их за несколько месяцев, а то и недель возвращали к активной жизни.

Так получилось, что отечественная спортивная травматология традиционно заточена под операцию. У нас лечить — значит решать уже возникшие проблемы, а не предотвращать новые. Между тем в мировой медицине уже давно осознали, что на здоровом человеке можно заработать гораздо больше, чем на больном. Сегодня главный тренд заключается в том, чтобы продавать не радикальные медицинские решения, а комплексное обслуживание человека, поддерживать его организм в стабильно здоровом состоянии. Люди больше не хотят болеть, это стало слишком накладно, здоровье стало реальным ресурсом. И мы в своей клинике постепенно пришли именно к этой философии.

Наши клиенты — активные люди, ведущие здоровый образ жизни и серьезно занимающиеся любительским спортом. Мы просто сопровождаем их на этом пути, делаем все, чтобы они избежали ошибок и травм, а если травмы все-таки случаются, мы помогаем минимизировать их последствия.

Это бездонный рынок, который в России только-только формируется. Многие обеспеченные люди уже не боятся делать на родине сложные операции, но курс восстановления вынуждены проходить за рубежом, потому что у нас очень слабо развита реабилитация. Кроме того, еще с советских времен в России дискредитировано понятие ЛФК (лечебная физкультура). В массовом сознании это что-то такое для бабушек-старушек. Между тем на Западе это целая индустрия, в которую вовлечены тысячи первоклассных специалистов, миллионы клиентов и миллиарды долларов.

Вместо того чтобы дожидаться проблем и потом их решать, мы помогаем людям достигать целей. Они их формулируют сами на первом же приеме. Обычно это звучит так: «Хочу тело, как у Брэда Питта», «Хочу пробежать марафон через полгода», «Хочу сделать айронмен через десять месяцев». И дальше мы грамотно сопровождаем их на пути к этой цели, помогаем людям реализовать их собственную страсть. Изучаем все индивидуальные особенности клиента, его физиологию, психологию, пошагово расписываем все действия, настраиваем мотивацию, контролируем процесс. В результате люди обретают принципиально новый лайфстайл. Собственно говоря, именно это и есть наш главный продукт — качество жизни.

Но сам я, если честно, к моменту открытия клиники был от этого качества весьма далек. Со времен моего спортивного детства прошло

уже почти пятнадцать лет. Я весил 120 килограммов, что при моем росте не катастрофично, но все же далеко от идеала. Время от времени ходил в спортивный зал, но это не очень-то помогало. Я чувствовал, что надо как-то меняться, но еще не понимал, как. Теперь я знаю точно: если ты действительно хочешь измениться, весь мир начинает меняться вокруг тебя.

МАРАФОН

Однажды, когда я еще работал в «Локомотиве», ко мне на прием пришел управляющий партнер фонда New Russia Growth, один из героев этой книги Алексей Панферов. Ему нужно было пройти тредмил-тест с газоанализом. Сделали тест, и у меня глаза на лоб полезли: порог закисления — 18 км/ч. Лучше, чем у наших футболистов. И это в сорок один год! У человека с одной почкой! Перед уходом Алексей спросил: «Доктор, у меня после операции остался рубец, уже год прошел. Мне можно пресс качать или нельзя?» — «А что вам швейцарские врачи сказали?» — «Нельзя». — «А вы?» — «Качаю». — «Знаете, чем грозит?» — «Грыжей, но я продолжаю его качать». — «Ну, вот вы и ответили на свой вопрос — качайте дальше». С тех пор прошло уже пять лет, а Алексей в блестящей форме, и никаких грыж у него нет.

В общем, мы произвели друг на друга впечатление. На прощание Алексей мне сказал: «Вам тоже надо бегать. Вы вполне могли бы сделать айронмен. Я вам завтра кроссовки пришлю». Протестовать было бесполезно: на следующий день курьер привез кроссовки — оранжевые такие, аппетитные. А к ним прилагалась книга — «Библия триатлета». В этот же день в своем фитнесе я увидел объявление о том, что скоро в Москве состоится олимпиада WorldClass и там будет бег на дистанцию 3000 метров.

Я подумал: «Ну, ладно, неудобно подарок игнорировать, надо хотя бы попробовать. Тем более в детстве я трешку неплохо бегал». Мы пошли на эту олимпиаду вместе с моим восьмилетним сыном. Он в своей возрастной группе победил, а я пришел шестым. Неплохо, думаю, для первого раза. Но у сына было другое мнение: «Папа, это что такое?! Ты меня позоришь!» Ну, все, думаю, теперь точно отступать некуда.

А надо сказать, что мой отец, хоть и был кандидатом в мастера спорта по легкой атлетике, предпочитал средние дистанции. К марафону он относился как к извращению. Тем не менее мне этот вид извращений как-то сразу пришелся по душе. Уже в сентябре 2011 года я пробежал половинку в Москве за 1 час 31 минуту. Потом сразу тридцать километров. И уже в следующем мае в Риге на первом в своей жизни марафоне показал очень неплохое для новичка время — 3:12. Дальше было 3:02 на Амстердаме, и этого уже хватило, чтобы отобраться на Бостон. Сын больше не говорил, что я его позорю.

Греческий воин по имени Фидиппид, которого после битвы при Марафоне в 490 году до н. э. послали в Афины возвестить о победе над персами, едва ли предполагал, что его пробег наделает столько шума и будет повторен тысячекратно. Добежав до Афин, он лишь успел крикнуть: «Радуйтесь, афиняне, мы победили!» — и упал замертво. Ученые до сих пор спорят, было ли это на самом деле, но, так или иначе, расстояние от Марафона до Афин составляет всего лишь 34,5 километра. Современная марафонская дистанция в 42 км 195 метров впервые была применена лишь на Олимпиаде 1908 года в Лондоне. Почему именно такое расстояние? А чтобы королевской семье было удобно наблюдать за финишем из окон Виндзорского замка.

Сегодня в мире проходит несколько тысяч массовых марафонских забегов ежегодно, но наиболее престижные делятся на три категории — золотые, серебряные и бронзовые. Среди золотых выделяют серию из шести марафонов — так называемых мэйджоров. Это марафон в Бостоне (самый старый в мире), в Нью-Йорке (самый массовый в мире), Чикаго, Берлине, Лондоне и Токио, который попал в число мэйджоров только в 2013 году. Среди профессиональных марафонцев выиграть любой из них считается круче, чем победить на Олимпиаде. Даже просто квалифицироваться — уже большая удача.

Принципы отбора везде разные, но особенно труднодоступным считается Бостонский. Чтобы иметь возможность туда попасть, в моей возрастной группе нужно показать результат 3:05 и выше. Но даже это еще не дает никакой гарантии. В сентябре каждого года начинается регистрация. В первый день могут подать заявку лишь те, чей результат 2:45 и быстрее. Следующий день — 2:50. И так по 5 минут в день. Таким образом, есть вероятность, что даже если ты

показал достаточно хороший результат, тебе может просто не хватить слотов. Мне, слава богу, хватило — причем уже дважды. А этой весной в Роттердаме я опять выполнил норматив на Бостон и в апреле 2017 года собираюсь там стартовать в третий раз. Вообще, моя мечта — пробежать все мэйджоры за один год и все шесть раз выбежать из трех часов. Таких людей в России точно еще нет. Да и в мире их немного.

ИСКУССТВО МЕЛОЧЕЙ

Как правило, грамотно сделанный марафон — это 35 километров удовольствия и 7 километров терпения. Но на моем первом Бостоне уже после 28-го километра силы были на исходе. Я совершил классическую ошибку — поддался ажиотажу на старте, проигнорировал собственный план гонки и перетрудился на первой половине дистанции. Научиться быть равнодушным к тому, что поначалу тебя все обгоняют, невероятно тяжело. Но надо смирить свое эго. Пускай обгоняют! Ближе к десятке ты начнешь их всех собирать обратно. Это закон. Его все знают и все нарушают.

Марафон — это не столько спорт, сколько математика. Искусство длинной дистанции — простое и сложное одновременно. Простота заключается в том, что твои физические возможности — это величина более-менее постоянная. Волноваться просто нет смысла. На такой длинной дистанции случайностей и чудес не бывает, это не футбол, где можно сказать: «Немножко не повезло». Как ты подготовился, так ты и бежишь — ровно настолько, насколько ты разогнал свой метаболизм во время тренировок. Выиграть у равных соперников или проиграть можно лишь на искусстве мелочей. И вот этому искусству надо уделять внимания не меньше, чем тренировкам. В этом искусстве и заключается сложность.

Избежать лишних приключений на свою задницу — это целая наука. Вот где педантизм Фабио Капелло мне помогает в полной мере. За сколько дней прилететь, чтобы справиться с джет-лагом? Что съесть на завтрак? Когда с утра сходить в туалет? Как правильно разложить усилия? Сколько взять с собой энергетических гелей? Вообще насколько?! Есть такие герои, но на них жалко смотреть уже на второй десятке. Мышечного гликогена им хватит на час, а бежать все три. Где топливо брать будете? Жиры? Можно, но тогда придется

резко снизить темп. Получится результат, который для Фейсбука сойдет, но хочется ведь чего-то большего. Что еще? Не забыть намазать вазелином соски и складки тела! Взять с собой анальгетик! Если на 30-м километре вдруг начнется адская боль — зачем себя истязать? Он вредный? Ничего вреднее самого марафона сегодня с вами точно не случится!

И таких факторов десятки. Правильно зашнуровать кроссовки, чтобы не развязались. Внимательно пристегнуть бутылочку, чтобы не выскочила. Не класть сладкий батончик слишком близко к телу, а то растает, и липкая одежда превратит бег в кошмар. Не пропустить очередной пункт питания. Правильно взять в руку стаканчик с изотоником, чтобы не залить себе глаза и не опрокинуть на тело. Если лето и жара, надеть солнечные очки, потому что щуриться на солнце три с лишним часа — это пытка. А если видите поливальные устройства для травы, не надо под них лезть — натечет в обувь, будете потом кровавую пену ногами взбивать, как я. И на самый крайний случай, если все-таки придется сойти с дистанции, прихватите с собой двадцать долларов, чтобы взять такси — ведь весь центр города сегодня перекрыт.

Но вот из-за чего точно не стоит переживать, так это из-за того, что накануне вы от волнения провели бессонную ночь и теперь у вас слипаются глаза, склеиваются мозги, а ноги приковывают к земле. Если вы достаточно натренированы, все эти ощущения отступят на первой же минуте бега. Свой лучший марафон я пробежал в Нью-Йорке — как раз тогда, когда на старте чувствовал себя отвратительно. Мышцы были забиты, ужасно хотелось спать, да еще в ступне что-то покалывало. Тем не менее именно в тот день я впервые выбежал из трех часов с результатом 2:59.

И после этого встал важный вопрос: что делать дальше? И еще более важный: а ради чего я вообще бегаю?

РАДИ ЧЕГО Я БЕГАЮ

Не понимаю людей, которые превращают свое увлечение бегом в пытку. Тренируются до бессонницы, по десять раз в году выходят на старты, разрушают бизнес, семью, здоровье. Если ты не профессионал, ты уже никогда не станешь чемпионом мира. Надо высыпаться, ходить в кино, заниматься сексом, вкусно есть, иногда даже выпивать,



жить полноценной жизнью, в рамках которой бег — это всего лишь возможность сделать ее еще более полноценной.

Я бегаю ради удовольствия. Сам марафон — это, конечно, тяжелое испытание, но он дарит редкое счастье — бороться с самим собой и в этой борьбе побеждать. Быть в состоянии постоянного движения вперед — это и есть то, что мы имеем в виду, когда говорим: «Жизнь прекрасна». Но именно поэтому очень скоро бег исчерпал для меня свой потенциал прогресса.

Выбежать марафон из трех часов было понятной, трудной, но весомой и достижимой целью. Следующая цель стала психологически неощутимой, и в какой-то момент от марафона стало немного подташнивать. Все стало слишком предсказуемо: чтобы улучшить свой результат еще на десять минут, нужно сбросить вес с 99 до 85 килограммов и бегать по десять часов в неделю — вот, собственно, и всё. Но для обывателя что 2:59, что 2:47 — разница не принципиальна, а лучшие мировые результаты — это два часа с копейками, и они для меня точно недостижимы.

Тут как в отношениях с женщиной: период сумасшедшей влюбленности проходит, и если он не закончился беременностью, то можно

просто расстаться по обоюдному согласию. Да, есть спортсмены-однолюбы, для которых марафон — это стиль жизни, они им живут и счастливы от того, что просто улучшают свои показатели в год по минуте. Но я уже сказал: для меня бег на длинные дистанции — лишь рецепт вкусной и здоровой жизни. Существуют и другие рецепты, так почему бы ими не воспользоваться?

РАДИ ГАЛОЧКИ

Я все чаще стал вспоминать нашу первую встречу с Алексеем Панферовым: «Ты вполне мог бы сделать айронмен!» Теперь эта цель мне казалась вполне реальной.

Первоначальная мотивация была по-пацански простой: айронмен — это круто! Марафон сегодня в России бегают уже десятки тысяч любителей, а «железную» дистанцию сделали от силы человек пятьсот. И у меня еще есть шансы попасть в первую тысячу.

Но айронмен — это круто, когда ты его уже сделал. Я видел много примеров того, как подготовка к этому соревнованию превращается в фейсбучное шоу или, что еще хуже, в очередную попытку решить все свои жизненные проблемы одним махом. В результате эти люди так и не сделали айронмен, но вовсе не потому, что были не способны на это. Просто они перегрузили себя информацией и эмоциями, раньше времени перегорели и остыли, психологически исчерпали для себя эту задачу еще до старта.

Любая гиперактивность приводит к торможению. Не надо перенапрягать мозг — он взбунтуется, это физиология. Вы не можете жить все время в состоянии эйфории или тревоги, стресс выхолащивает. Подготовка к айронмену — это всего лишь технология. Найдите себе опытного тренера, пусть он составит вам план тренировок, отключите голову и просто тупо его выполняйте. От галочки до галочки. Это как раз тот случай, когда галочка — самая сильная птица.

Именно так я и поступил. Десять тысяч маленьких шагов, которые приведут меня к достойному финишу на айронмене через год, — вот все, что мне сейчас нужно. Я ничего не хочу анализировать, потому что как только ты начинаешь много думать, приходит страх. Я просто регулярно тренируюсь и несколько раз в году выхожу на промежуточные соревнования. На них я запасаясь спокойствием. Я вижу, что

выступаю не хуже других. Я вижу, что обгоняю людей, которые уже сделали полный айронмен, — значит, и я смогу.

В принципе вопрос уже не стоит так: смогу или не смогу. Я прекрасно понимаю, что в состоянии финишировать на «железной» дистанции с результатом 12–13 часов хоть завтра. Но я хочу не просто финишировать, я хочу показать хорошее время, желательно — single digital. А для этого нужно созреть не только физически, но и ментально. Так что я не тороплюсь.

Пока у меня в активе — только половинка на Middle East Championship в Бахрейне. И удачная, и неудачная одновременно. Удачная — потому что я показал там хорошее время и понял, что если не сильно потеряю в темпе на полном айронмене, то вполне могу претендовать на слот чемпионата мира в Коннектикуте. А неудачная — потому что на беговом этапе у меня глюкнул датчик, и в итоге на финише табло показало нули. Саму дистанцию мне засчитали, медаль выдали, но глупая электроника не может предъявить время, если хоть один датчик на дистанции не сработал. На эту тему у нас была длительная переписка с организаторами, они принесли извинения, ошибку системы признали, но исправить ее не смогли, поскольку им просто неоткуда взять мотивированный результат. Вот такая коллизия, ужасно неприятная.

Свой первый полный айронмен я запланировал на осень. Пока самое слабое звено для меня — это плавание. Я вырос в степях, а там плавать особо негде, до ближайшей речки-вонючки ехать и ехать, даже Терек — это горная река, в ней особо не поплаваешь. Так что водная стихия — это вообще не мое. Я даже когда на море приезжаю, только ноги у берега мочу. Но зато я очень хорошо еду и бегу. На велосипеде я съем потерянное на первом этапе время — соперники даже ёкнуть не успеют. А на марафоне я их добую. Так что лучше инвестировать усилия в бег и велосипед. Так говорит тренер. А я отключаю голову и просто следую его советам. От галочки до галочки.

ПЕРЕНАСТРОЙКА СУДЬБЫ

Представьте себе зимнее утро. Вы выходите на улицу — а ваша машина вся занесена снегом. Вы ее, конечно, почистили, как могли, но все равно на ней остается килограмма два-три пушистого балласта. И вот вы трогаетесь с места, набираете скорость, все лишнее тут же

сдувает, а потом еще полчаса вы слышите щелчки и потрескивания — это отлетают самые стойкие кусочки льда и снега.

Примерно то же самое происходит и с человеком, который начинает бегать. Всё лишнее сдувает ветром перемен, которые начинают с ним происходить на этом пути с первой же минуты.

Сначала просыпается ваш организм. В нем начинается удивительный процесс самонастройки. Когда организм недогружен, он слушается вас. Когда он в тонусе — вы сами начинаете слушаться его. Уже после первых тренировок вы вдруг замечаете, что совсем не хотите водки, а вскоре и все остальные крепкие напитки начинают восприниматься организмом как что-то инородное. Потом то же самое происходит со всякими вредными продуктами — в горло больше не лезет майонез, свинина, избыток мучного и сладкого. Причем никакой особой силы воли для этого не требуется. Скорее, наоборот — теперь она потребуется для того, чтобы заставить себя все это глотать.

Затем тот же самый процесс перенастройки происходит с образом жизни. Ты как-то естественным образом начинаешь раньше вставать, а значит, и раньше ложиться, а значит, из твоей жизни уходит весь прежний ночной досуг с его пьянками, гулянками, вечеринками. А раз так — то постепенно удаляются и прежние приятели, с которыми ты раньше каждую пятницу был в лоскуты. Это вовсе не значит, что ты теперь стал хороший, а они остались плохими. Они тоже замечательные люди и прекрасные врачи, просто вы теперь с ними не совпадаете по фазе. Теперь у тебя появляется совсем другой круг общения, а вместе с ним — новые интересы, задачи, возможности.

Наконец, если ты еще не совсем стар, то начинается полномасштабная перезагрузка твоей судьбы.

Однажды после очередной тренировки я пил чай и внимательно разглядывал прожитые годы. Раньше они мне казались чудовищным нагромождением случайных событий и обстоятельств — но теперь это было не так. Я начал различать в них кое-какие закономерности, которых не замечал раньше. Я вдруг отчетливо увидел все узловые моменты моей жизни и понял, что у них общего. Каждый раз, когда я оказывался на очередной жизненной развилке, я принимал верное решение лишь благодаря тому, что имел хоть какое-то отношение к спорту.

Судите сами.

Если бы отец не приобщал к бегу, скорее всего, я бы остался в Новой Кугульте и меня бы там добила водка и анаша.

Если бы не здоровый инстинкт самосохранения, едва ли я свалил бы из вечно пьяного общежития и уж тем более не решился бы уехать из Ставрополя в Москву.

Если бы Киманыч не разглядел что-то такое в моих глазах, он не оставил бы меня при себе и я бы и дальше гнил в гнойном отделении хирургии.

Если бы я не играл в футбол, меня бы не остановил в коридоре Петр Лидов и не вспомнил про вакансию в «Локомотиве».

Наконец, собственная клиника тоже не появилась бы, если бы я не читал лекцию в клубе «I love running» и не познакомился там с Татьяной Королевой.

А это, в свою очередь, привело к тому, что однажды в мою клинику пришла по рекомендациям моих спортивных друзей Тина Канделаки, и прием закончился тем, что она предложила мне вести передачу «Анатомия спорта» на телеканале «МатчТВ».

А потом через Тину к нам пошли топовые клиенты, клиника получила новый импульс развития. В результате теперь мы собираемся переезжать в Крылатское, уже присмотрели помещение на четыреста квадратных метров, и я уже точно знаю, что это лишь начало большого бизнеса.

Наконец, если бы не спорт, мы бы не познакомились с Алексеем Панферовым и он не заразил бы меня страстью к триатлону.

И вот так, отматывая назад, я вижу теперь, как ниточка за ниточкой связывалась воедино моя скромная история успеха. Именно спорт стал в моей биографии главной подъемной силой, именно он все эти годы медленно, но верно тащил меня вверх, именно он помог мне выбраться из многочисленных ловушек бедности, в каждой из которых я мог благополучно застрять навсегда.

Спорт — это не просто хобби, это алгоритм правильной жизни. Он учит ставить цели и достигать их. Воспитывает командный дух и внутреннюю мотивацию. Прививает чистую мораль, без которой можно выиграть только на короткой дистанции, а на длинной всегда будешь неудачником.

И если ты еще молод, но уже не можешь ответить себе на вопрос, зачем ты живешь на этом свете, — просто надень кроссовки. Можешь даже не бежать. Просто надень.