

18+

Кристина Денисова

Без сахара



Кристина Денисова

Без сахара

«Издательские решения»

Денисова К.

Без сахара / К. Денисова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-513588-9

Даша до сих пор учится жить с сахарным диабетом, хотя заболела им еще в детстве. Она совмещает контроль глюкозы в крови с обычной студенческой жизнью — лекции, вечеринки, подработка — и вечным желанием стать лучше. После выпускного Даша устраивается на популярный новостной портал. Кроме работы мечты она находит любовь и сто одну причину для волнений. Эта книга прежде всего о любви: к себе, людям, работе, миру.

ISBN 978-5-00-513588-9

© Денисова К.
© Издательские решения

Содержание

Глава 1. Не сахар	6
Глава 2. Квест диабетика	9
Глава 3. Американские горки	12
Глава 4. Интервью	16
Глава 5. Путь к счастью	20
Конец ознакомительного фрагмента.	28

Без сахара

Кристина Денисова

Фотограф Екатерина Комова

Редактор Ольга Рыбина

Корректор Елена Зорина

© Кристина Денисова, 2024

© Екатерина Комова, фотографии, 2024

ISBN 978-5-0051-3588-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Глава 1. Не сахар

Вот говорят, жизнь не сахар. А моя жизнь как раз таки сахар. Про сахар, о сахаре, при сахаре, с сахаром, без сахара, по сахару, высокий сахар, низкий сахар...

Утро начинается слишком рано. Как и всегда. Даже проснувшись в одиннадцать или двенадцать часов дня, я все равно хочу спать. Спать, спать и спать. А не собираться, не ехать в переполненном автобусе, не стоять в пробке, не рисовать на хмуром лице вялую улыбку для однокурсников и преподавателей. Хотя универ я люблю. Мои воспоминания о школе состоят из нудного бормотания учителей и жуткого тиканья медленных часов, а вот в университете всё по-другому. Никакой ненужной химии, удручающей физики и непонятной математики. Здесь я не пялюсь в окно с одним наушником в ухе, спрятанным под длинными волосами, не рисую в тетрадах карикатуры и не играю с соседкой в морской бой да крестики-нолики. Здесь я правда слушаю и записываю, не пропускаю ни слова. И речи преподавателей довольно вдохновляющие. А может, так только кажется, потому что я сама выбрала, что учить. Хоть какой-то выбор в своей жизни сделала сама.

Но что-то я совсем не о том задумалась. Пора бы уже вставать.

Первым делом, едва открыв глаза, тянусь к прикроватной тумбочке за глюкометром¹, чтобы измерить сахар². Утренний показатель – один из самых важных. Можно понять, как прошла ночь и каким будет текущий день. Как на американских горках или по ровной прямой.

На автомате открываю чехол, достаю тест-полоску, прокалываю кожу на пальце, выдавливаю маленькую капельку крови и капаю на стрип, вставленный в глюкометр. 5...4...3...2...1...

5,6.

Идеально.

Настроение сразу улучшается. Если бы результат был, например, 10 или 12, я бы точно психанула, и заставить себя встать было бы сложнее. А сейчас потягиваюсь и встаю с улыбкой. Положив глюкометр обратно на тумбочку, беру шприц-ручку с коротким инсулином³. Теперь осталось придумать, что есть на завтрак и правильно рассчитать дозу.

Может быть, сварить кашу, это всего десять минут в мультиварке, но нужна пауза двадцать-тридцать минут. Не успею собраться и поесть спокойно. Можно омлет, но его я ела вчера. Тост с яйцом и авокадо: быстро, сытно, и пауза нужна минимальная.

Привычным движением ввожу необходимое количество инсулина на две хлебные единицы⁴, про себя считаю до десяти и откладываю ручку в сторону.

В автобусе душно и воняет потом. Не протолкнуться. Я стою у самых дверей, и на каждой остановке мне приходится выходить, пропуская людей, и затем запихиваться обратно, рискуя остаться на улице. А автобус сегодня приехал на минуту раньше, и мне пришлось слегка про-

¹ Медицинский прибор для определения уровня глюкозы в крови

² Норма глюкозы в капиллярной крови (кровь из пальца) у здорового человека 3.3—5.5 ммоль/л; диабетика рекомендуют придерживаться диапазона 4—7 ммоль/л до приема пищи и до 8.9 после. В разных источниках цифры немного расходятся

³ Инсулин – это белковое вещество, относящееся к классу гормонов, которое вырабатывает поджелудочная железа для контроля уровня сахара в крови. Для лечения диабета 1 типа пациенты вводят инсулин спомощью шприц-ручек. Колят два вида инсулина: короткого действия (перед приемом пищи или для снижения высокого сахара) и продленного действия (длинный инсулин, вводят один раз в сутки).

⁴ Хлебная единица (ХЕ, углеводная единица) – условная единица, разработанная немецкими диетологами, используется для приблизительной оценки количества углеводов в продуктах: одна ХЕ равна 10 (без учёта пищевых волокон) или 12 граммам (с учётом балластных веществ) углеводов или 20 (25) г хлеба.

бежаться. Надеюсь, сахар от этого не упадет. У меня, конечно, есть в сумке маленькая пачка яблочного сока и пара пакетиков сахара из «Макдоналдса», но как-то не хотелось бы их доставать. Я даже телефон не могу из кармана куртки вытащить, чтобы проверить время, что уж говорить о рюкзаке за моей спиной.

Как же меня раздражает общественный транспорт. Либо бежишь на уходящий автобус, либо полчаса мерзнешь на остановке. Потом стоишь всю дорогу, слушая, как какая-то телка обсуждает свою личную жизнь по телефону так, что ее слышно в другом конце автобуса. Потом зайдет компания гопников с жутчайшим перегаром, начнет что-то выяснять своими прекрасно-прокуренными голосами на чистейшем районном языке. Сладость для ушей филолога. Или того же журналиста. Боже, почему я забыла наушники? Нужно положить их в карман пальто и не вытаскивать дома никогда, ни при каких обстоятельствах.

Наконец моя остановка. Почему-то я оказалась почти в середине автобуса, так что мне приходится пробираться через толпу, расталкивая ее локтями, имея все шансы проехать дальше или остаться без рюкзака, например.

Свежий воздух радостно наполняет мои легкие. Можно вдохнуть полной грудью и насладиться звуками улицы: моторы и сигналы машин, цокот каблучков, пролетающие мимо слова – обрывки разговоров прохожих, лай собаки, плач грудного ребенка из коляски, звон кассы открытого настерж кафе. Как же я люблю город, люблю идти по его центру, чувствовать каждой клеточкой кипящую в нем жизнь. Природу с ее оглушающей тишиной тоже, но в деревне я бы жить не смогла. Неделю бы наслаждалась покоем, который медленно, но верно перерос бы в жгучую тоску на грани безумия. Нет, мне нужен шум, запах мокрого асфальта, машины, светофоры, огромные здания с миллионом одинаковых окон, тянущиеся к небу.

Я улыбаюсь. Наверное, это выглядит странно со стороны. Все бегут, спешат по своим делам, глубоко погруженные в свои мысли и проблемы. А тут идет девушка и улыбается. Одна. Просто так. Но сегодня и погода способствует улыбке. Веселое солнышко и безветрие, что в Риге бывает крайне редко, даже птички задорно щебечут. Пахнет весной. Проходящий мимо парень мне улыбнулся. Как мило! «Поделись улыбкою своей, и она к тебе не раз еще вернется». Детские песенки глаголют истину.

Мой университет находится в старинном здании, которому давно требуется реставрация. Внутри вроде ремонт и был, но снаружи он выглядит ну совсем непрезентабельно.

Сдав куртку в гардероб, сразу же натыкаюсь на однокурсницу Машку.

– Ты уже сделала философию?

– Нет. Ее же только в пятницу сдавать.

– Я начала делать, там катастрофа. Вчера два часа потратила.

Маша слишком серьезно относится к учебе и слишком часто повторяет слово «катастрофа». Задания, пролитый кофе, опоздание на две минуты, сломанный ноготь, пятно на одежде, экзамен, очередь в столовой, потерянная сережка – всё это настоящая и уже потерявшая всякий смысл катастрофа. Маша из кожи вон лезет, чтобы получить лучшие оценки и удержаться на бюджете. Она из довольно бедной семьи: папа оставил их (мама, две дочери и сын), когда младшему было всего три. Маша не любит рассказывать о себе, но из случайно брошенных фраз я знаю, что папа вместо семьи выбрал собутыльников и жизнь на пособие, подросток брат лет с двенадцати идет той же дорогой, а сестра, средняя во всех смыслах – по возрасту, в учебе, в планах на жизнь – живет на зарплату мамы, хотя ей уже больше двадцати. Маша единственная работает с шестнадцати, помогает маме и успевает быть отличницей.

– Да уж. Сегодня начну.

Надо срочно перевести тему, а то будем говорить об учебе до самой лекции.

– Привет! О чем болтаем?

Мне повезло, что нас догнала Юля. В отличие от Маши Юля меньше всего думает об учебе и всё делает в последнюю минуту.

– Мы тут говорили про философию, – успела вставить Машка, прежде чем я заговорила о другом, – ты уже сделала?

А вот это глупый вопрос. Конечно, она еще ничего не делала.

– Нет, а что там?

О нет, этого я не вынесу. Как начнет сейчас пересказывать всю последнюю лекцию, знаю я ее.

– Я вчера читала на Riga Daily, – перебила я, – что латвийскому рынку не хватает квалифицированных специалистов. Молодые люди активно уезжают, а те, кто остается, не хотят работать. А я вот уже месяц ищу подработку, желательно в журналистике, и – ничего!

– Не говори. Не рынок, а катастрофа. – Маша вздыхает. – Максимум, что найдешь – убирать офис или сидеть на кассе.

– Вам не бывает страшно? Ну вот, мы получим диплом, а дальше – что?

– Ничего, – пожимает плечами Юля. – Ищи богатого мужа. Я серьезно, начинай прямо сейчас.

– В этом ты специалист, – подтруниваю я. Юля любит рассказывать истории об интересных свиданиях, а для меня они вместо сериала.

– Пока не особо. Видимо все они уехали.

– В этой жизни приходится надеяться только на себя, – грустно подытоживает Маша, и мы задумчиво бредем к аудитории.

Глава 2. Квест диабетика

Лекция по риторике и ораторскому мастерству проходит в большой аудитории на третьем этаже. Здесь просторно, и половина мест остается свободна. Студенты сидят группами по пять-шесть человек.

Я сажусь, конечно, у окна. Если заскучаю, то можно увлечься солнечным пейзажем. Даже во время лекций во внутреннем дворике всегда кто-то есть. Курят, общаются, прогуливаются по мощеной тропинке, а я наблюдаю, гадая о чем они размышляют? Чем живут, какие у них мечты, какие скелеты в шкафу? Такое у меня странное хобби, зато не бывает скучно.

Рядом со мной плюхается Юля, потом присоединяются Марина, Оля и София. Эта троица всегда держится вместе, я вообще не помню, чтобы видела их по одной. Даже как-то раз встретила всех троих на улице в выходной.

Риторику преподает армянин-красавец Армен Ваграмович. Хотя все зовут его просто Армен. Типичный армянин, с самым типичным именем и типичным акцентом. Ему лет тридцать пять, и это самый самоуверенный человек, с которым мне доводилось общаться. Я восхищаюсь им и одновременно боюсь. Он из тех людей, кто может легко, буквально одним словом, поставить тебя в неловкое положение (а я ненавижу себя чувствовать глупо, сразу хочется убежать и долго, горько плакать). Он задает провокационные вопросы и смотрит прямо в глаза, не отрываясь и ожидая ответа. Под его суровым могущественным взглядом всегда теряешься. Чувствуешь себя маленькой девочкой, которая еще толком не научилась говорить. Забываются все слова, и кажется, что я в жизни не читала ни одной книги, не смотрела фильмов, ни с кем не общалась, не переживала ничего интересного, не жила. Вот как он это делает? С другими людьми я же нормально общаюсь. Мне нравится отвечать на вопросы преподавателей, выходить к доске с рефератом, я не боюсь поднимать руку, когда все молчат. Но на риторике стараюсь быть невидимкой. Сажусь с краю, смотрю в стол, не издаю ни звука.

Пока все расслаживаются и готовятся к занятию, у меня есть минутка измерить сахар. Ждать полтора часа до конца лекции не хочу. Надо проверить, как прошел завтрак и моя прогулка до университета.

Я уже научилась пользоваться глюкометром быстро и незаметно, под партой. Только Юля бросает быстрый взгляд, а остальные ничего не замечают. 6,2. Отлично, можно спокойно заниматься.

– Итак, на прошлом занятии мы обсудили основные принципы публичного выступления. Сегодня от теории перейдем к практике.

Ой, нет. Пожалуйста, только не вызывай меня. Только не меня.

– Вам нужно выйти и рассказать историю. Любую. На свободную тему. Про книгу, про друзей, про домашних животных, мне все равно. Никакой подготовки, только импровизация. Помните то, о чем мы говорили вчера.

Он открывает журнал. Все затаили дыхание. Как и я, молятся, чтобы перст судьбы выбрал не их фамилию.

– Журавлев. Прошу, – он жестом приглашает Колю к доске.

Остальные выдыхают, а Коля обреченно идет к Армену.

Профессор молча садится. Больше от него мы не услышим ни слова, пока Коля не закончит свою историю. Хорошо, что он выбрал не меня. Я и так уже вся трясусь от одной только мысли: стоять там под оглушающее, пугающее молчание, под взглядом сорока однокурсников. Коля держится неплохо, голос у него низкий, глубокий. Его хорошо слышно даже в самом конце аудитории.

– Кхм. В общем, история о школе, – он делает глубокий вдох, голос немного дрожит, но он старается выглядеть уверенно. Армен все так же спокойно сидит, не шевелясь, глядя

вдаль. – Однажды мы с друзьями-одноклассниками решили поехать в другой город. Прогулять уроки... Дело было зимой. Мороз, все дела. В общем, сели мы на автобус...

История скучная. Они там заблудились, замерзли, по дороге домой сели не на тот автобус, были очень голодные, опоздали домой, и их ругали учителя и родители. Ничего необычного.

– Очень хорошо, – Армен встает, – учитывая, что это было без подготовки, неплохо. Но если бы эта речь готовилась заранее, то претензий было бы много. Кто может назвать ошибки?

Молчание. Никто не хочет критиковать однокурсника. Я бы не хотела, чтобы мою речь критиковали.

– Дорохова, что вы думаете?

Он смотрит на меня в упор черными хитрыми глазами. У меня подкатывает ком к горлу. Это еще хуже, чем выступать самой.

– Ну, мне понравилась история.

– Что именно понравилось? – тут же спрашивает он, едва я успеваю произнести последнее слово.

– Эммм, ну... тема... близкая каждому. У всех были похожие ситуации в жизни. – Он продолжает внимательно смотреть мне в глаза, а я не знаю, куда деть свой взгляд. – Было немного сложно следить за повествованием.

– Почему?

– Были, как мне показалось, ненужные детали...

– Например?

– Например...

Что же он там рассказывал? Я уже все забыла.

– Описания... описания магазина, например. Он несколько раз возвращался к описанию продавца и того, что они купили, хотя это, наверное, было не нужно. Потом это никак не повлияло на развитие истории.

– Хорошо. Действительно, Николай, с этими ненужными деталями вы теряли внимание аудитории. Им наскучивало, и они переставали слушать. Также помните о голосе. Вы говорили слишком монотонно. Интонируйте, добавьте эмоций, шуток, играйте с публикой. Отлично, садитесь на место.

Слава богу, больше никого к доске он не вызывает. Мы еще раз разбираем историю Коли по пунктам, и Армен дает нам задание подготовить речь к пятнице.

Следующая лекция по теории журналистики. Всё занятие мы тупо пишем конспекты. После лекции мы с Юлей идем обедать. Хотели позвать Машу с нами, но она куда-то убежала.

А меня ждет квест под названием «обед диабетика». Посчитать хлебные единицы в приготовленных в столовой блюдах очень сложно, к тому же нет времени ждать паузу. Делать укол заранее боюсь – не знаю, что возьму, может, вообще ничего не захочется. Я привередлива в еде, особенно в той, которую готовлю не сама.

Долго думать нет времени: очередь идет быстро, и сзади нервно подгоняют. Беру куриную отбивную и жареную картошку (зря, конечно) и обязательно овощной салат. Идем к свободным столикам, я выбираю тот, что в самом углу. В то время как Юля уже с аппетитом ест плов, мне нужно измерить сахар под столиком (6,6), достать шприц-ручку, надеть на нее одноразовую иголку и сделать укол. Раньше я категорически не делала уколы в общественных местах. Только в туалетах. Боялась, чувствовала себя некомфортно, казалось, абсолютно все смотрят на меня и осуждают. Иногда даже не делала. Просто ела, а потом чувствовала себя ужасно из-за высокого сахара. Такое часто было в школе. Я стеснялась, и самым логичным решением, как только узнала о своей особенности, было скрывать. Я такая же как все, и ничего не произошло. Рассказала о приключении в больницу только одной подруге, забыв добавить, чтобы она никому не проболталась – мне это казалось очевидным. Но когда на следующий

день пришла в школу, все знали. Вначале одноклассники просто пялились и проверяли, что я буду делать. Буду колоться у всех на виду? Съем конфету? Забрызгаю кровью?

Я старалась не обращать внимания, а про себя злилась на подругу. Как она могла растрезвонить? Закрывшись в кабинке туалета с размазанными по щекам слезами, случайно подслушала разговор девчонок.

– Приколи, колоться каждый день. Фу, ужас.

– Я слышала от уколов можно заболеть спидом.

– Это только у наркоманов, тут другое.

– Все равно стремно.

– Это не заразно?

Девушки ушли, а я не могла найти силы открыть дверь. Меня сравнили с наркоманкой. По сути я и есть зависимая. Зависима от инсулина, только вот это совсем не мой выбор.

Лишь спустя много лет я поняла – всем все равно. Все заняты только собой. Поэтому я спокойно чуть приподнимаю майку и быстро делаю укол в кожу живота. Никто ничего не замечает (по крайней мере, я ничего не слышу и не вижу). Начинаю трапезу с салата, это хоть немного замедлит действие быстрых углеводов⁵. На жареную картошку нужна пауза, но следующая лекция начнется через десять минут.

После обеда, почти опаздывая, мы все же останавливаемся у кофейного аппарата. В аудиторию заходим последними.

Вечером у меня много работы. Я живу одна в съемной квартире. Конечно, мне помогают родители и оплачивают аренду (ненавижу это, хочу платить сама, так стыдно брать у них деньги в моем возрасте). Но на продукты и остальные нужды зарабатываю сама. Пишу тупые рекламные статьи про пылесосы и бэушные ноутбуки, придумываю онлайн-гороскопы, психологические тесты и прочее. Копирайтерством много не заработаешь, но куда еще устроиться студенту? Да, можно официанткой или уборщицей, няней или продавцом, но мне не хочется. И было бы сложно контролировать диабет из-за физической активности и часто невозможности вовремя измерить сахар в крови. А фриланс – то, что нужно. Сама себе начальник, пишу в удобное себе время и в удобном месте. Надеюсь, в будущем смогу найти работу в журналистике, в каком-нибудь элитном журнале или на популярном интернет-портале. Хотя возможностей для русского журналиста в Латвии не много, да еще и какая конкуренция!

Ну а пока – реклама.

За вечер написала одну статью про туризм на Маврикии и отрейтила статью из интернета про офшоры. Заказчик по туризму остался доволен и сразу перевел деньги на карту, а по офшорам – молчит. Надеюсь, завтра оплатит. Бывали случаи, когда не платили. Пропали или писали – плохая работа, нам это не подходит. Но потом я видела свою статью на их сайте, а я уже никак не могла доказать, что это я написала.

⁵ Углеводы делятся на быстрые (моментально повышают сахар в крови) и медленные или сложные (их организм усваивает медленно, перерабатывает в полезные вещества). К быстрым относят чистый сахар, конфеты, булочные изделия, мед и т. д. Сложные углеводы – крупы, фрукты, овощи, цельнозерновой хлеб и т. д. На скорость попадания сахара в крови также влияет гликемический индекс продукта (чем выше показатель, тем быстрее повышается сахар). Он зависит не только от типа углеводов, но и способа приготовления пищи, количества белков, жиров и клетчатки.

Глава 3. Американские горки

Стою в огромной, длиннющей очереди у кассы. Очень хочется есть. Скорее даже жрать. Набить себя едой до отвала, до тошноты. В руках у меня колбаса, конфеты и кока-кола. Что-то мне нужно было еще купить, но никак не могу вспомнить что. Кассирша с пышной шевелюрой и кошачьими когтями вместо ногтей пробивает товар невероятно, не-воз-мож-но медленно. Каждую вещь крутит в руках, рассматривает со всех сторон, плачет и не спеша кладет на ленту. Очередь становится только больше, причем не за мной, а перед. Смотрю на женщину с полной тележкой еды. Там и полуфабрикаты, и фрукты, и два батона хлеба, штук десять булок, молоко, йогурты, а сверху стоят две большие тарелки с готовыми блюдами – котлеты с картошкой и какая-то мясная подлива с гречей. Я очень тороплюсь. Мне надо срочно купить эту колбасу. И вдруг я понимаю, что у меня нет денег. Я шарю по всем карманам, но нет ни кошелька, ни хоть одной копеечки, а резко подходит моя очередь. Кассирша шустро пробила товар и недовольно смотрит на меня. Ее лицо наливается краской и становится все больше, больше и больше, вскоре я вижу одно только лицо, краснющее и злющее, а себя чувствую совсем крохой, неповоротливым беспомощным малышом. Сердце рвется наружу, заставляя все тело трястись, колбаса смотрит на меня с ленты и ухмыляется, человеческим злобным лицом. Меня трясет неистово, почти как в эпилептическом припадке, а я думаю только о колбасе. Я хочу...

Резко просыпаюсь. Мне жарко. И холодно. Я вся мокрая от пота. Хочется пить. И есть. Спустя пару секунд понимаю, что меня всю трясет. Не только руки и ноги, но все тело изнутри. Как будто каждый орган, каждая клеточка трясется. Еще пара секунд, прежде чем до меня доходит, что у меня гипогликемия⁶: низкий сахар в крови. Болит голова, наполненная тяжелым туманом. Надо проверить сахар глюкометром, хотя так лень, и ведь я уверена, что он низкий. Хочется скорее поесть. Но я все же включаю свет настольной лампы, с полузакрытыми глазами прокалываю палец и выдавливаю кровь.

3,2.

Ну, конечно, не удивительно, что так трясет.

Бегу на кухню. Хочется съесть бутерброд с колбасой из сна, закусить парой-тройкой конфет, запить все это борщом и еще котлетку сжечь. Но я же знаю, что это приведет к высокому сахару утром. Сейчас, кстати, уже половина шестого – мельком гляжу на часы, открывая маленький сок. Заглатываю всю пачку за несколько секунд. Как же хочется есть. И чтобы трясушка и туман прекратились. Сон уже прошел, только огромное желание Жрать. Ладно, съем еще кусочек хлебушка, чтобы точно больше не было гипы до утра.

Лежу в постели, но меня все еще трясет. Говорю себе – спи, сахар уже поднимается, трясушка еще будет минут пятнадцать – двадцать, но сахар уже не низкий, ты спасена! Но эти мысли расталкивает хлебушек, за ним конфетки, сок, огурец, яблоко... все что угодно, любая еда сейчас будет самой вкусной на свете. Хотя на самом деле во время гипогликемии вкус еды почти не ощущается. Наслаждения точно не испытываешь. Просто набиваешь себя, как в последний раз. Организм, наверное, так и думает. Если сейчас не поем, то всё, другого раза уже не будет. Ничего больше не будет. Хочется, чтобы во рту постоянно что-то было, нужно жевать, жевать, жевать, пока не отпустит. Как только последний кусочек проглатывается, мозг тут же начинает искать варианты, чтобы еще съесть, какие еще «вкусняшки» завалились на кухне. При этом всю трясет, очень жарко, темнеет в глазах. Трясешься, потеешь и ешь.

⁶ Гипогликемия – пониженный уровень глюкозы в крови. Принято считать критически низким показатель 2,2—2,8 ммоль/л; диабетикам рекомендуется держать сахар выше 4.0 ммоль/л. Гипергликемия – повышенный уровень глюкозы в крови.

Ну, вроде отпускает потихоньку. Можно подумать, почему я вдруг гипанула. Какой был сахар вечером? 5,2. Надо было что-то съесть на ночь? Но тогда точно бы поднялся. Или нет? Не знаю. Ничего не понимаю. Скоро встать...

Будильник звонит, как всегда, не вовремя. Кажется, заснула минуту назад. Первое, что чувствую, открыв глаза, – это жажда. И очень неприятный кислый привкус во рту. Выдыхаю и улавливаю запах ацетона. Затем начинает гудеть голова. Тянусь за глюкометром, зная, какой увижу результат. Говорю себе – только не психуй. 5...4...3...2...1...

13,8.

Цепь нецензурных слов.

Ненавижу так начинать день.

Хлебушек был лишним, да?

Нужно бы ввести инсулин и ждать перед завтраком час-полтора, пока сахар спустится до 7 хотя бы. Но откуда их взять? Через два часа я должна сидеть на лекции. Вообще не завтракать? Но я такая голодная. Странно, что от высокого сахара тоже хочется есть. Конечно, не так сильно, как от низкого, но все же. И хочется именно чего-то сладкого, запретного. Булочку, торт, блинчики с медом, сникерс... Стоп. Хватит.

Ввожу пять единиц. Три на понижение, две на две хлебные единицы. Пойду приму горячий душ, может, это хоть немного поможет инсулину быстрее действовать.

После душа становится немного полегче. Беру глюкометр – 13,4. Ну, конечно. С утра вечно не дождешься понижения.

Черный кофе, цельнозерновой хлеб (последний кусок... сколько же я ночью съела?) с сыром и пара помидорок черри. До автобуса пятнадцать минут. Сахар еще высокий. Приходится есть так и надеяться на лучшее.

Перед выходом задерживаюсь у зеркала. Само лицо бледное и опухшее, а щеки красные, синяки под глазами глубиной с озеро. Волосы пушатся, не желая лежать аккуратными волнами. Вид усталый, измученный. Никакая косметика тут не поможет, особенно если ты не визажист и руки не из того места растут. Хотя как еще может выглядеть студент? А студент с диабетом?

Настроение отвратительное. Сегодня хоть наушники не забыла. Включаю Duno – in my mind. Громче. Чтобы не слышать даже мысли. Всё в моей голове. Все проблемы идут из головы. Так и с диабетом: не включишь голову – не справишься с ним.

Киоск на остановке весь обклеен рекламой – твой утренний кофе, лучший кофе + вкусная булочка, седьмой кофе бесплатно. Хочется капучино. На кофе с молоком мне нужно сделать одну единицу инсулина. Я на улице в верхней одежде. Не буду же тут раздеваться, оголять живот или руки. Не нужно брать кофе, говорит мне здравый смысл, но его перебивает «хочу, и все тут». «Хочу, и все тут» уверяет, что мне срочно нужен кофе, к тому же сахар итак высокий, какая разница. День испорчен, хуже его не сделать.

Пью капучино.

В автобусе, как обычно, давка. Через несколько минут дороги женщина (больше и толще меня в два раза) называет меня лошадкой, потому что я случайно задела ее величество, когда водитель резко затормозил. Я закатываю глаза и отворачиваюсь. Еще прибавляю звук. Надеюсь, не оглохну, пока доеду до универа.

Зайдя, первым делом измеряю сахар. Глюкометр показывает 12,0. Стабильненько. Ввожу две единицы.

Ни с кем говорить не хочется. Останавливаюсь подальше от группы. Меня всё и все раздражают: смеющиеся девчонки, заумные разговоры парней, тусклый свет в коридоре, грязные стены с облупившейся краской, мои руки с капелькой крови на пальце, которая почему-то не перестала вытекать, желание спрятаться под одеялом на мягкой кровати... Слушаю музыку в сторонке, стараясь поменьше цокать и вздыхать, ожидая, когда же сахар придет в норму.

Повезло, что Юля снова проспала. Мы с ней хорошо общаемся и даже стали почти подругами, хотя первое впечатление о ней было не очень. Она под села ко мне в первый день, окружив сладким цветочным запахом и непринужденной болтовней. Я старалась сосредоточиться на том, что говорила преподаватель, а однокурсница рассказывала, как ходила в новый клуб на выходных и что у нее аллергия на миндаль. Как это связано, я не поняла, потому что разрывалась между двумя голосами. На первой проверочной Юля спрашивала меня базу, которую, мне казалось, знают все со школы, а я скрывала раздражение и помогала. Но чем больше мы общались с Юлей, тем сильнее открывалось ее сердце: доброе, искреннее, отзывчивое. Она не могла пройти мимо бездомного животного и раненой птицы, участвовала в благотворительных фондах и всегда кому-то отправляла деньги, даже когда самой не хватало. Она жила в городе одна: родители остались в деревне, на пенсии, и не могли помогать дочери. Когда я призналась, что у меня диабет (через пару месяцев с первого сентября), она разозлилась из-за того, что я долго скрывала. Она настояла, чтобы я измеряла сахар в аудиториях, библиотеке, столовой – везде, когда потребуется – потому что до этого я еще стеснялась. Во многом благодаря Юле я стала смелее и смогла открыто говорить о болезни.

Через полторы песни приходит преподаватель по лингвистике Маргарита Васильевна, открывает дверь ключом, и вся толпа семенит за ней. Юля не пришла. Я пишу смс: все ли у нее порядке? И обращаю все внимание на преподавателя.

Лекция скучная. Одна теория. Много имен ученых, которые я никогда не запомню, и названий книг, которые никогда не прочитаю. У Маргариты Васильевны тихий голос. Она говорит довольно быстро, почти без пауз, монотонно. Больше напоминает бормотание, под которое прекрасно засыпать. Думаю, что ей бы не помешало взять пару уроков у Армена.

Глаза закрываются. Иногда даже кажется, что начинаю видеть сны, и просыпаюсь от того, что голова падает. Хорошо еще, что я не храплю.

К усталости и сонливости вдруг прибавляется головная боль. А потом начинается трясучка. Я это понимаю не сразу. Появляется волнение внутри, которое волнами разлетается по всему телу, напрягая и нервируя, потом начинают трястись ноги и руки. Мысли путаются в густом, тягучем тумане. Появляется желание свернуться комочком, как будто это поможет от нее избавиться.

Надо измерить сахар, но в аудитории гробовая тишина, нарушаемая лишь слабым голосом Маргариты Васильевны. Мой глюкометр пищит, когда в него вставляешь стрип и когда показывает результат, что точно привлечет ко мне всеобщее внимание, а этого мне хочется меньше всего.

Я бесшумно достаю чехол с глюкометром и пакетики сахара и выбегаю из аудитории. В коридоре пусто. Выхожу в холл и сажусь на мягкий пуф у стены. В середине за столиком сидит компания студентов по обмену. Они что-то обсуждают, записывают, печатают на ноутбуках. Я долго разглядываю их мутным взглядом, не двигаясь и ни о чем не думая, вместо того чтобы измерить сахар и съесть быстрые углеводы. В глазах темнеет. Трясущимися руками, два раза уронив стрип, наконец измеряю – 3,0. Как же бесят эти горки, думаю, закидываясь сахаром. Есть чистый сахар неприятно. Он хрустит, застревает в зубах, а глотая, все время давишься и от этого кашляешь. Невкусно и противно. Опять хочется есть. Можно было бы взять сладкий кофе или какао в автомате, но я не взяла деньги. Да и после этого сахар опять слишком сильно поднялся бы. При купировании гипогликемии главное правило – вовремя остановиться. Вполне хватает десяти-пятнадцати граммов углеводов, чтобы из низкого сахара перейти в нормальный. А вот если переест, то к норме вернуться будет сложнее и дольше. Но как же тяжело сохранять здравый умом, когда телом правит трясучка.

После гипы, купированной сахаром, ситуация нормализуется. Остаток дня проходит с довольно ровной линией в диапазоне 5 – 7. После университета захожу в магазин, купив овощей, филе индейки, пару пакетиков сока и шоколадных сырков. Я могу отказаться

от любых сладостей, кроме знаменитых сырочков: не зря их название переводится как «лакомство» и многие туристы обедают ими в Латвии, да еще везут с собой на родину в качестве гостинцев.

Пока приготовила ужин, начало темнеть. Мне хотелось поваляться на диване и посмотреть какой-нибудь легкий глупый сериал, но надо готовиться к завтрашнему дню. Нам дали задание взять интервью у любого известного журналиста на наш выбор. Мы сами должны найти контакты, договориться о встрече и провести интервью. Совсем как большие!

Я выбрала новостной портал *Riga Daily* и договорилась с одним из редакторов, Глебом Андреевичем Шуваловым. Интервью будет завтра в десять. Потом сразу поеду в универ.

Составила список вопросов, подготовила одежду на завтра, сделала укол длинного инсулина и собралась ложиться спать. Сахар перед сном 7,2. Ну, сегодня гипануть не должна. Завтра нужно быть в хорошем и бодром настроении. Немного волнуюсь – это мое первое серьезное интервью, тем более еще со знающим человеком, опытным журналистом. Не хочется упасть в грязь лицом.

Глава 4. Интервью

– Чай, кофе? – администратор взмахивает длинными ресницами и вежливо улыбается.

– Нет, спасибо. Может, просто воды?

– Конечно. Одну минуту, – милая девушка, может, на год-два меня старше, легкой походкой направляется к кулеру. Синий костюм слаженно сидит по фигуре, делая ее обладательницу одновременно деловой и воздушной.

Я сижу в фойе главного офиса *Riga Daily* в Старом городе, на одной из маленьких улочек. Найти здание было легко, оказывается, я миллион раз его видела, гуляя с друзьями по городу, но никогда не обращала внимания на вывеску. Оно старинное, с роскошными деталями югенд-стиля, а внутри – современный интерьер. Наверное, здорово здесь работать. Мне нравится, что очень светло – всё в белых и светло-желтых тонах, лампы – с ярким холодным светом. Мягкие удобные кресла, кристально чистая стойка ресепшен. У мягких кресел для гостей на столике лежат рекламные брошюры портала и различных мероприятий, которые они спонсируют. Хочу рассмотреть их поближе, когда слышу цоканье каблучков и вижу, как девушка элегантной ручкой с бежевыми аккуратными ноготками подает мне стакан с водой.

– Спасибо, – едва успеваю поблагодарить, как она зовет меня следовать за ней.

Мы проходим прямо по длинному коридору до одной из шести одинаково серых дверей. Администратор представляет меня молодому человеку, сидящему за компьютерным столом, и неслышно выходит. Я даже не сразу поняла, что ее рядом уже нет. Я удивилась, увидев симпатичного парня, старше меня лет на пять-шесть, наверное. На сайте в разделе контактов были фотографии редакторов, но маленькие, непонятные, там он выглядел совсем по-другому. Я думала, ему лет сорок, в волосах пробивается седина, виднеется пивной животик, двигается он медленно, лениво и смотрит на всех свысока. Почему-то именно такой образ редактора был в моей голове. Поэтому я слегка опешила, увидев молодого человека с темно-русыми волосами, зачесанными наверх ровненько и гладко, как будто он только что вышел из парикмахерской. Пиджак серого костюма открыт, рукава закатаны до локтей, под ним виднеется черная водолазка. Левую руку украшают стильные часы с черным ремешком. Даже через одежду видно, что он в отличной форме.

– Здравствуйте, Дарья. Присаживайтесь, пожалуйста.

Я со стаканом в одной руке и рюкзаком в другой прохожу к стулу напротив Шувалова. Чувствую себя неловко. Совсем неуверенно. Как-то это не очень хорошо для журналиста. Начинает потряхивать. Это я просто разнервничалась или сахар падает? Учитывая ситуацию, наверное, нервы. Надо было в комнате ожидания проверить гликемию, а не интерьер разглядывать. Сейчас-то точно не измеришь. С утра был 5,5, после творога с арахисовой пастой он не должен упасть. А вдруг поднялся?

– Итак? – Глеб внимательно смотрит мне в глаза, и я смущаюсь.

– Да, как я говорила по телефону, я учусь на журфаке. Нам дали задание взять интервью у опытного журналиста на наш выбор. Формат интервью может быть любой. Можно снять видео или записать аудио, но я решила все же выбрать письменный формат. Письмо мне как-то ближе всего.

– Рад помочь. С чего начнем?

– Я подготовила вопросы, – пытаюсь быстро достать блокнот из рюкзака, но он затерялся в диа-принадлелностях – глюкометр, коробочка стрипов, две инсулиновые ручки, запасы сока и конфет – и никак не хочет вылезать. Казалось, каждое мое движение выдает страх и волнение, чувствую себя жутко неуклюжей.

Наконец открываю блокнот, держа в руке ручку, и зачитываю первый вопрос.

– На диктофон не будете записывать? – спрашивает Шувалов.

– Ой, да-да, буду. Сейчас.

Об этом я совсем не подумала. Веди себя как профессионал, говорила я себе. А сама даже диктофон не подготовила. Еще минуту ищу телефон в рюкзаке, пока не вспоминаю, что он лежит в кармане кофты. Разблокировав, начинаю судорожно соображать, где у меня диктофон и есть ли он вообще. Этим телефоном пользуюсь относительно недавно и случая включить диктофон еще не было. Кажется, я копаюсь целую вечность.

Нажимаю кнопку «Пуск». Надеюсь, что больше ничего не надо делать и запись сохранится.

– Ну вот, теперь можем начать. Расскажите о том, как стали журналистом.

Задаю ряд банальных вопросов о том, где он учился, кем хотел стать в детстве, что нравится в работе и так далее.

Шувалов – главный редактор новостного отдела, посвященного культуре. Начинал он внештатным журналистом, подрабатывая еще в нескольких изданиях и на радио. Писал на разные темы: от обзоров и критики фильмов до политических и социальных статей. На радио вел развлекательную передачу с конкурсами для слушателей. Он посещал много мероприятий, общался с другими журналистами и довольно быстро обзавелся связями. Он легко сходился с людьми. Что не удивительно, – добавила я про себя, – с таким лицом и обаятельной улыбкой. Место редактора он получил также на одном мероприятии – оказался в нужном месте в нужный час.

Мне хочется спросить, занимается ли он спортом и встречается ли с кем-то, но я сдерживаюсь. Мельком глянув на руки, отмечаю, что кольца нет.

– Какие бы вы дали советы новичкам? Студентам, начинающим журналистам?

– Интересный вопрос, надо подумать, – он молчит всего несколько секунд и быстро собирается с мыслями: – Думаю, главное для любого журналиста – это любопытство и любознательность. Ему всё должно быть интересно. Если он будет увлечен тем, что пишет или показывает, то легко сможет донести это до своей аудитории. Ну и, конечно, практика и еще раз практика. Если вы пишете, нужно писать каждый день. Если снимаете видео, снимайте каждый день без выходных. Даже если это никуда не пойдет и вы потом всё удалите, всё равно пишите, снимайте, говорите. Только тяжелой работой можно добиться результатов. Вряд ли я сейчас открыл Америку, но я правда так думаю и живу по этому принципу. Я всегда это знал в теории, но в работе пришел не сразу. Только с годами я понял, что успех – это большая работа над собой. Талант, конечно, поможет, но на одном таланте далеко не уедешь. Только работая и совершенствуясь каждый день, можно чего-то достичь.

Все это были довольно банальные и всем понятные вещи, но в том, как он это говорил, действительно что-то было. Со светящимися глазами, со страстью, вдохновляюще, он правда верил в то, о чем говорит. И мне сразу захотелось быстрее оказаться дома и написать потрясающее интервью.

– Спасибо большое, я думаю, это действительно так.

Мы обмениваемся улыбками.

– Еще у меня есть такой вопрос. Если бы в журналистике не получилось, кем бы вы, думаете, работали?

– В юности я перепробовал много профессий. Даже на стройке поработал. А первая моя работа была летом – продавать мороженое, когда мне было лет пятнадцать. Все это большой опыт, который, я думаю, помог мне стать тем, кто я есть. Мне кажется, даже если бы я сейчас работал в офисе, составлял отчеты, например, то все равно рано или поздно начал писать и ушел бы в СМИ.

– А чем вы занимаетесь в свободное время?

Не знаю, почему я это спросила. У меня не было такого вопроса в списке.

– На выходные стараюсь уехать из города. Море, лес, тишина и покой. С собой я, конечно, беру ноутбук и, даже отдыхая, работаю. Записываю какие-то мысли, идеи. Люблю путешествовать. Несколько раз в неделю посещаю спортзал, бегаю. В общем, ничего необычного, всё как у всех, – он снова мило улыбается, не отрывая взгляда.

– Какую последнюю страну посетили?

– Я был в Эстонии на научной конференции на прошлой неделе. До этого летал в Германию, в Мюнхен. Бывали когда-нибудь?

– Нет, я не очень много путешествовала. Но не потому что не хотела, а особо возможности пока не было, – добавляю я.

– Ничего, всё впереди. Будете в Мюнхене, обязательно посетите остров Пратер. Очень живописное место. Вдохновляет.

– О, я обязательно запомню. Спасибо большое.

Заглядываю в блокнот проверить, все ли вопросы заданы. Я всё еще волнуюсь и не могу толком сосредоточиться на чтении, все сливается перед глазами. Кажется, Шувалов меня внимательно разглядывает, и под его взглядом я теряюсь. Прямо как с Арменом.

– Думаю, мне этого хватит для интервью. Спасибо еще раз!

Нажимаю на диктофоне кнопку «Стоп».

– Когда вам сдавать работу?

– На следующей неделе, во вторник.

– Зайдите ко мне, – он заглядывает в ежедневник, – в понедельник. Помогу доработать материал.

– О, это не обязательно. Я собиралась на выходных закончить... не хочу вас отвлекать.

– Мне очень интересно, что из этого выйдет. Приходите, две головы лучше! В четыре будет удобно?

– Да, конечно. Спасибо большое, – в который раз повторяю я.

– Отлично. Буду ждать.

Шувалов протягивает мне руку с вежливой теплой улыбкой. Я пожимаю ее и быстро бегу прочь. Выходя из офиса, всё еще чувствую неловкость. Я вроде бы довольна тем, как прошло интервью, но хочется волноваться поменьше. Боюсь, что произвела неправильное впечатление о себе, где-то сказала лишнее, а где-то не договорила. Хочу быть сильной и уверенной в себе, но вместо этого ощущаю себя неуместной и какой-то растерянной.

Только на остановке вспоминаю, что надо же измерить сахар, но тут подходит мой автобус. Измерю в университете.

Перед лекцией в коридоре – 10,1. Скорее всего, от стресса. Решаю ничего не подкалывать, надеясь, что он сам снизится к обеду.

По пятницам у нас всего одна лекция в двенадцать, так что в два часа дня я уже еду домой. Мне хочется быстрее сесть за интервью. Я вдохновлена примером Шувалова. Вдруг поняла, что очень хочу оказаться на его месте. Иметь постоянную работу в журналистике, работать со страстью и знанием дела, быть погруженной в свою профессию так глубоко, как только можно. И хотя это мой последний семестр и через несколько месяцев будет выпускной, мне еще столькому нужно научиться. Я чувствую себя совсем не подготовленной к журналистской жизни. А найти свое место будет большой удачей. Русские СМИ весьма ограничены, а латышский я хоть и знаю, но не на блестящем уровне. Говорю хорошо, но в письме не могу себя выразить так, как на родном языке. Великий и могучий всегда был мне ближе, хоть я никогда не жила в России, но при этом росла на русской классике и советском кинематографе. Это странное чувство русских прибалтов: кто я, к какой культуре принадлежу, где мое место? Иногда я погружаюсь в эти мысли, как в вязкое болото, поэтому чаще стараюсь не думать. Идти своей дорогой, строя личное счастье, ни от кого не завися и ничего не ожидая.

Придя домой, сразу сажусь за ноутбук, включаю диктофон и начинаю расшифровку. За работой пролетает пара часов. Оторвавшись от ноутбука и посмотрев на время, с удивлением обнаруживаю, что уже половина пятого, а я ничего не ела и не вводила себе инсулин с самого завтрака. А последнее измерение показывало 10. Бегу в коридор за глюкометром, в очередной раз говоря себе, какая же я глупая, нельзя всё пускать на самотек. На глюкометре 12,3. М-да, неприятно. И только увидев плохой сахар, я начинаю чувствовать симптомы гипергликемии. Сухость во рту, жажда, слабость. Раздражение. Хочется кинуть глюкометр, закричать и заплакать. Но я сдерживаюсь.

Надо придумать, что я буду есть на обед. В холодильнике вчерашнее мясо, запеченное в духовке. Ставлю вариться гречку и делаю укол.

Мне написала лучшая подруга Света. Предложила вечером сходить в бар поболтать.

«Сходить в бар поболтать» у нас очень часто заканчивалось шотами текилы и танцами в клубе до утра.

Соглашаюсь.

Пожинать смогла лишь через час. За работу пока больше не садилась, решила ею заняться на выходных. У меня еще висело одно невыполненное задание по копирайтингу, но его тоже пока отложила. Хотелось отдохнуть, и я все время просидела в соцсетях и посмотрела одну серию «Анатомии страсти». Поплакала, как бывает всегда с этим сериалом.

В десять вечера встретила со Светой и другими нашими друзьями в баре в Старой Риге.

Глава 5. Путь к счастью

Такие выходы в свет прекрасны тем, что есть повод накраситься и красиво одеться. В универ я надеваю джинсы и оверсайз свитер. И считаю себя красивой и без ежедневного макияжа. А еще мне просто лень краситься по утрам.

Сейчас надеваю черное платье с кружевным верхом, сверху кожаную куртку, сапоги на маленьком каблуке. Волосы распускаю, приподняв корни и выпрямив концы, крашусь аккуратно и не слишком ярко. Выходя из дома, остаюсь вполне довольна своим видом.

Со Светой встречаемся там, где все всегда встречаются – у часов *Laima* перед входом в Старую Ригу. Место встреч изменить нельзя, и рядом со счастливым⁷ памятником шоколада действительно стоят люди в ожидании. Часы не менее известный символ Риги чем Памятник Свободе, расположенный совсем рядом на бульваре Бривибас (Свободы). На площади перед Старым городом всегда шумно, весело,людно. Играют уличные музыканты, подростки занимают все уличные столики Макдональдса. Мощеная дорожка, обрамленная средневековыми домиками, уводит вглубь, увлекая барами и кафе на любой вкус. Летние террасы наполнены посетителями и яркими коктейлями. Старая Рига ловко сочетает в себе старину соборов и церквей в готическом и классическом стилях, зданий модерн, барокко и современность ночной разгульной жизни.

Мы идем к бару, где нас ждут друзья.

Света и я – лучшие подруги с первого класса. Мы сидели за одной партой, смотрели одни и те же мультки и сериалы, читали одни и те же книги, вместе мечтали, вместе выросли. После школы она пошла учиться на врача, а я – на журналиста. Теперь мы видимся гораздо реже – раньше и дня не могли провести врозь. Я слышала, что люди после школы расходятся, и очень боялась, что это произойдет с нами. Пока мы держимся. Надеюсь, после университета ничего не поменяется, хотя Свете еще долго учиться, это я уже заканчиваю через пару месяцев.

– Как учеба?

Мы идем по брусчатке, и я жалею, что надела каблуки; и так каждый раз.

– Ой, не спрашивай. Мне бы остаться дома и зубрить анатомию, но я так устала. Хочу напиться.

– Когда ты так говоришь, это плохо заканчивается.

Мы смеемся. Хотя так оно и есть.

– Я сегодня брала интервью.

– Да? У кого?

– У одного журналиста. Редактора *Riga Daily*.

– Ого, класс! Как прошло?

– Вроде нормально. Волновалась сильно, надеюсь, не было заметно.

– По тебе никогда не заметно! Вечно ты говоришь «я так волнуюсь, меня всю трясет», а со стороны выглядишь как скала.

– Надеюсь, так и есть, – я усмехаюсь, – мне хотелось произвести впечатление профессионала.

– В любом случае ты еще учишься. Всё впереди.

– Кстати, их офис находится недалеко отсюда. Надо повернуть на эту улицу, там будет четырехэтажное здание на углу.

– О, давай посмотрим.

– Но бар в другой стороне!

⁷ *Laima* (лат. яз) – переводится как счастье. *Laima* – латвийское предприятие по производству шоколадных изделий. Ведёт свою историю с 1870 года.

– Пошли пройдемся. Мне интересно, где находится офис Дэйли!

Мне не хочется оказаться там снова, я вновь чувствую утреннее волнение. Но Света хватается за руку и тащит за собой.

Через пару минут мы подходим к зданию.

– Вот и оно, – говорю я, и в этот момент дверь открывается. Выходит мужчина в твидовом пальто. Он поворачивается в нашу сторону, и я узнаю в нем Шувалова.

– Добрый вечер, – я неловко улыбаюсь.

– Здравствуй. Гуляете?

– Да, мы тут... гуляем. Это моя подруга Света. А вы так долго работаете?

– Что-то задержался. Последний в офисе, все давно отдыхают. Трудоголик, что делать.

Мне становится немного стыдно, что я тут прохлаждаюсь, вместо того чтобы выполнять задание. Он словно читает мои мысли:

– Как работа над интервью?

– Отлично. Я расшифровала запись, завтра буду приводить в порядок.

– Это хорошо.

– Может, вы хотите к нам присоединиться? Мы идем в один бар неподалеку, – весело лепечет Света. Я бросаю на нее свирепый взгляд. Будь я Суперменом, из моих глаз вылетели бы лазеры.

– О, спасибо за приглашение, но я, пожалуй, откажусь. Мне завтра рано вставать. А вам хорошего вечера!

– Спасибо. До свидания, – я хватаю Свету, пока она еще чего-нибудь не лягнула.

– А ты не сказала, что он красавчик! – шепчет она, когда мы достаточно отходим.

– А ты не спрашивала. И не нужно было его звать, что на тебя нашло?

– Почему нет? Чем больше народу, тем веселее!

Я не стала спорить, тем более мы уже пришли к бару. Друзья нас заждались.

– Где вас носит? Вы пропустили всё веселье!

Пока наш друг Сашка пересказывает нам все шутки, я думаю о том, как бы мне провести этот вечер наилучшим образом. Я люблю отдыхать с друзьями и танцевать, но на вечеринках тяжело следить за сахаром. Разный алкоголь по-разному влияет на уровень сахара, что-то повышает, что-то понижает. У ребят на столе стоит тарелка с закусками, девочки пьют сладкие коктейли, парни – пиво. Я решаю заказать мой любимый напиток – белое сухое вино, оно не повышает сахар. Правда, может понизить, особенно с гуляниями и танцами. Поэтому буду есть всё, что захочется, без подколок. Надо только не забыть ввести длинный инсулин. Смотрю на время: без десяти десять. Да, можно ввести прямо сейчас.

И хоть я и делаю уколы в общественных местах, все-таки в такой большой компании среди всей этой музыки, смеха, криков мне некомфортно, да и сижу я на самом краю диванчика, у прохода. Поэтому иду в туалет, где можно спокойно измерить сахар и сделать укол в уединении. В женский, конечно же, большая очередь. Минут пять стою и рассматриваю картины на стенах бара в стиле пин-ап. Веселые компании громко смеются, чокаются стаканами; вокруг царит всеобщее веселье, и, кажется, что я часть этого общего праздника, хотя и не знаю этих людей, но сегодня мы объединены местом и желанием расслабиться и выпустить накопленный стресс.

Сахар – 5,4. Очень хорошо, но боюсь, что может упасть ночью. Решаю на ночь ввести поменьше продленного инсулина. Все-таки, если он поднимется, будет не так страшно, чем не почувствовать гипогликемию из-за алкоголя и впасть в гипокому.

Вернувшись к нашему столику, вижу, что вино уже принесли, а к нам присоединилась еще парочка знакомых. Делаю большой глоток. Теперь можно отдохнуть.

Как я и предполагала, через час мы перешли на шоты. И когда стало совсем весело, пошли в клуб танцевать. В туалете клуба я сделала замер сахара, глюкометр показал 11,6. Поднялся

от еды. Я ничего не делала, потому что собиралась танцевать так долго, насколько хватит сил. Мы со Светой танцевали всю ночь, приглашая наших друзей присоединиться. Кто-то танцевал одну песню и потом садился, кто-то совсем не двигался, а только пил коктейли, кто-то вообще исчез.

Я обожаю танцевать и даже в детстве занималась танцами. Еще до диабета. Для веселых танцев мне не обязательно пить, я могу и дома включить любимые песни и скакать по дивану. Но уж если в ход идет текила, то меня точно не остановить всю ночь. Очень хотелось пить, и я покупала то воду, то шоты. О сахаре я больше не думала. Да вообще ни о чем не думала. Отдыхала от учебы и работы, глюкометра и инсулина, контрольных работ и текстов. В этот момент я чувствовала себя свободной и счастливой. Под громкие звуки хитов и дымно-алкогольные ароматы.

До дома мы добрались без приключений. Это вообще была очень хорошая ночь. Я соскучилась по Свете, до этого мы виделись больше месяца назад (пили кофе около часа), а тусили ночью уже даже и не помню когда. Было здорово снова с ней поговорить по душам, обнять ее и посмеяться над всякими глупостями. Не с каждым человеком легко быть собой. Не думать о том, что сказать и как выглядишь. Дурачиться, кривляться, хохотать до болей в животе и улыбаться пока не сведет скулы. Такая дружба самая ценная, она переживет абсолютно всё.

Придя домой, сразу ложусь спать. Надо было бы измерить сахар, но у меня нет ни сил, ни трезвых мыслей.

Просыпаться не хочется, но сквозь сон я чувствую ее. Трясучку. Я вся мокрая от холодного пота. Пытаюсь встать, но в голове гудит и стреляет, так что ложусь обратно на мягкую подушку. Рот пересушен, тошнит. На секунду кажется, что я отделяюсь от своего трясущегося тела и взлетаю вверх над кроватью, к белому, одновременно близкому и далекому, потолку.

Беру себя в руки и тянусь к тумбочке за глюкометром, но его там нет. Странно. Приходится собрать все силы и встать наконец. Покачиваясь и пытаюсь разлепить глаза, плетусь в коридор, слегка пошатываясь. Долго не могу найти рюкзак. Обыскиваю весь коридор, перебираю всё в комнате, проверяю под кроватью, под столом, на стуле, в одежде, в шкафу... нигде нет. Тут я начинаю нервничать. Неужели потеряла? Глюкометр, инсулин, запас иголок, телефон... Самое страшное было бы потерять глюкометр, так как дома запасного нет. Придется покупать. А я и так слишком много трачу денег в последнее время, а стабильного дохода нет. Новый глюкометр может выдать эндокринолог, но я недавно у нее была и теперь записана через два с половиной месяца. Только если звонить ей на мобильный, объяснять сложившуюся ситуацию... но это слишком стыдно. Я напилась и потеряла сумку. Идиотка. К тому же попасть к врачу – большая проблема. На одно место претендуют сразу несколько пациентов, нужно записываться за два-три месяца, а получить оплачиваемое государством время – удача. Чаше приходится платить, и если нет страховки, то это ощутимо бьет по бюджету.

Я храню ключи от квартиры в кармане рюкзака, а раз я как-то попала домой, значит, он должен быть где-то здесь. Меня трясет еще сильнее, голова совсем затуманилась, появляются черные пятна перед глазами, и мне даже кажется, что еще чуть-чуть и упаду в обморок. Давно бы уже что-нибудь съела вместо этих бессмысленных поисков! Все мысли путаются, и тяжело собрать их вместе.

Бегу на кухню в поисках чего-нибудь сладкого – пачка сока осталась в потерянном рюкзаке. В шкафу стоит банка с медом – спасибо маме! Заглатываю две ложки. Кашляю. Пью два стакана воды. Сильно тошнит, к горлу поднимается ком и кружится голова. Кое-как ковыляю до кровати и плюхаюсь без сил.

Как же трясет. Надо найти рюкзак. Потом. Чуть позже.

Сон прошел, хочется, чтобы и трясучка тоже. Бегу на кухню и съедаю еще ложку меда. Запиваю водой. Чуть не стошнило, но держусь. Пока пила, заметила рюкзак на кухонном диванчике.

Сахар – 4,0. Значит, поднимается. Ставлю чайник и завариваю мятный чай.

В рюкзаке находится и телефон. Время почти восемь утра; спала часа два. Надо бы еще лечь поспать, но симптомы гипогликемии меня не отпускают. Организм испытывает сильнейший стресс, борется за выживание. Ни о каком сне тут не может быть и речи.

Снова ложусь на кровать с телефоном в руках. Света успела мне скинуть фотки, наверное, еще пока ехала в такси. В начале вечера мы были сногшибательными красотками, а вот ближе к утру уже больше похожи на помятых шальных императриц.

Голова гудит, подташнивает. Зато трясучка вроде проходит.

Вспоминаю, как мы встретили Шувалова. Хорошо, что в самом начале, и он не видел нас в конце ночи. Но мне все равно стыдно.

Решаю пробить его имя в соцсети. Просто посмотреть, чем он живет, что постит. На главной фотографии – его портрет, явно сделанный в студии профессиональным фотографом. Серьезный задумчивый вид, официальный костюм, безупречная прическа. Друзей больше тысячи... а у меня около ста, в основном люди со школы и универа, еще родственники. В его ленте мало постов, только фотографии природы, фотографии с какого-то праздника, похоже, что корпоратива, ссылка на политическую статью, еще фотографии. Он довольно фотогеничен, отмечаю я с интересом.

Спать совсем не хочется, но и вставать сил нет. Включаю сериал и «залипаю» на несколько часов.

Около полудня достаю глюкометр. 4,1. Потряхивает, но не сильно. Может опять снизиться. Да, после ночи с алкоголем сахар всегда низковат и часто падает. Съесть бы сейчас чего-нибудь сладенького. Или бургер, или пиццу. Вечно после таких ночей хочется чего-нибудь вредного, запрещенного, жирного и максимально бесполезного. Проверяю баланс карты и остаюсь недовольна. Вчера я потратила больше, чем могу себе позволить. Нужно будет взять побольше статей на этой неделе. Пока завариваю чай с сахаром, заказываю пиццу.

В ожидании курьера смотрю еще две серии. Света спрашивает, как у меня дела и как я себя чувствую. Она тоже хорошо. Тоже валяется без дела, вместо того чтобы учиться.

Услышав звонок, бегу к двери, мельком замечая себя в зеркало. Волосы торчат во все стороны, на лице остатки вчерашнего макияжа. Останавливаюсь и быстро приглаживаю пряди, вытираю пальцем тушь под глазами. Курьером оказывается симпатичный парень, конечно же, так что мне неловко от своего вида. Благодарю и оставляю чаевые.

Быстрым движением делаю укол инсулина в живот и открываю коробку. Вдыхаю ароматы сыра, ветчины и ананасов. Нужна пауза, но я такая голодная, а остывшая пицца совсем невкусная.

После пиццы все еще хочется сладкого. Нет, я, конечно, наелась. Но сладкого хочется. Пытаюсь отвлечься, читаю новости, листаю видео в поисках чего-нибудь «залипательного». Но то и дело в мои мысли вторгается еда. Иду на кухню просто посмотреть. Ничего сладкого, конечно, нет. Внимательно осматриваю холодильник: хмм, у меня нет яиц. Надо сходить за яйцами, заодно куплю что-нибудь вкусненькое. И прогуляюсь. После пиццы полезно пройтись.

Накидываю спортивный костюм и солнечные очки, убираю волосы в высокий хвост. Перед выходом замеряю сахар. 8,2. Решаю пройтись до магазина в двадцати минутах ходьбы от дома. Туда-обратно сорок минут + ходьба по магазину = отличное кардио для сахара.

Легкий ветерок обдувает свежестью. Погода не перестает радовать, даже страшно сглазить. Кто-то уже разгуливает в майке, а другие не торопятся снять пальто. На улице полно семей с детьми на велосипедах, беговелах и самокатах, все детские площадки переполнены,

повсюду крики, смех, плач, мимо проходят хозяева с собачками разных пород: от маленьких чихуахуа и шпицев до больших доберманов и овчарок.

Проходя по парку, слышу то ли пение, то ли завывание пьяного мужичка. Он то замолкает ненадолго, то начинает снова с большим рвением, пытаясь взять высокие ноты. Наверное, это песня, но, как я ни пытаюсь, не могу разобрать ни слова. Даже не удается понять, на каком языке воет этот певец. Не у меня одной была веселенькая ночка, правда, похоже, у кого-то она до сих пор продолжается.

В магазине зато тихо и пусто, никаких очередей. Кидаю в корзинку яйца, творог и останавливаюсь в отделе сладостей. Как же хочется сникерс. Или баунти. Или любую другую шоколадку. Просто съесть и ни о чем не думать. Не считать углеводы, не держать паузу после введения точно рассчитанной дозы инсулина, не мониторить сахар каждый час, потому что шоколад может поднять его и через три-четыре или даже шесть часов. Просто быть обычным человеком.

Раньше я жила на срывах. Ела всё, что хотела. Не следила за сахаром. Колола инсулин наугад или вообще не колола. Постоянно набивала себя едой как в последний раз. Как я вообще выжила? Как до сих пор вижу, хожу, дышу? Это чудо. Настоящее чудо, потому что я себя совсем не берегла.

Диагноз мне поставили в девять лет. До этого у меня было обычное счастливое детство: любящие родители, нормальная школа, друзья. Помню себя, пятилетнюю, с двумя тоненькими косичками, в розовом платье. Я бегала по даче, было лето, солнце жарило, пели птицы, и вдалеке слышался голос мамы. Она о чем-то говорила с бабушкой. Они смеялись, то и дело покрикивая на меня: «Не несись так! Осторожно, не упади!.. И откуда у нее столько энергии?» У меня и правда было беззаботное детство и энергии хоть отбавляй. Но потом что-то щелкнуло. Сломалось. За несколько месяцев я исхудала до неузнаваемости: одни кости, щеки впали, со стороны казалось, я вот-вот рассыплюсь, как песочная фигурка. Я была похожа на анорексичку, хотя сама этого не замечала. Я всё время хотела пить, язык постоянно был противно-шершавым, и сколько бы я ни выпила, чувство жажды не покидало ни на секунду. Конечно, и в туалет бегала по сто раз за сутки – каждую перемену, да еще и на уроках отпрашивалась, во время прогулок еле добегала до дома, ночью по несколько раз вставала и, как в бреду, брела в туалет. Иногда у меня болела голова, иногда живот. Иногда тошнило, а иногда невыносимо сильно хотелось есть. Иногда у меня не было сил что-либо делать. И все время хотелось спать.

Я никому не жаловалась и не задавалась вопросом «почему?». Я привыкла. Не обращала внимания на боль, неудобства и всё остальное. Странно, но мне ни разу не пришло в голову, что со мной может быть что-то не так. Что я могу быть больна. Родители, вероятно, видели, что что-то происходит, но так как я никогда не жаловалась, на все вопросы отвечала «всё хорошо», не было причин для сильных волнений. А еще я занималась танцами. И быть худой было вполне нормально.

А потом меня везла скорая в предкомаатозном состоянии. Сквозь полусон я видела, как мама плачет, и спросила: «Меня будут оперировать?» – «Нет», – ответила она грустно. Я обрадовалась, потому что ужасно боялась операции, как будто это было самым страшным. Но лучше бы я пережила одну операцию, аппендицит, например, и обо всем забыла... Когда мне стало лучше, у нас был серьезный разговор с врачом. Сахарный диабет первого типа. Для меня это были просто слова. Я никогда ничего не слышала об этом и не знала, что есть люди, которым нужно постоянно делать уколы и следить за сахаром. И не подозревала, что на пороге десятилетия мне придется стать одной из них. «Диабет – это стиль жизни», – любят кричать рекламные слоганы и умные книжки. Стиль жизни. Быть профессиональным спортсменом – это стиль жизни. Работать фрилансером. Быть вегетарианцем. Стиль жизни выбираешь ты сам. А диабет никто не выбирает.

Мне было очень страшно, до дрожи в коленях. Уколы? Делать самой? Это вряд ли... Но врач сказала: если не научишься делать сама, домой не поедешь. В тот же день я сделала

свой первый укол. Оказалось, это совсем не страшно. Меня научили считать хлебные единицы, объяснили, как важно вести дневник самоконтроля и каждые три месяца приходиться к эндокринологу на прием. Мама сильно не вмешивалась, позволила мне следить самой. Я же большая и умная девочка, всё знаю и сама справлюсь. Пришлось взрослеть.

Вначале старалась, следила, считала, записывала... а в какой-то момент перестала. Начала есть сладкое, никому не говоря, – в школе, на прогулках с подружками. Записывала в дневник придуманные сахара, обманывала родных и врачей. Этому я научилась в больнице, когда на следующий год легла на плановое обследование. Другие девочки постарше все так делали. Прятали конфеты и печенки, подъедая втихаря от врачей и медсестер. Одна девочка, Лена, мне рассказала, что капельку крови можно разбавить водой и тогда сахара на экране будут меньше. Какие же дети изобретательные! Лене и ее подружкам было уже по шестнадцать-семнадцать лет, совсем взрослые, как казалось десятилетней мне. И если они так могут и живут себе прекрасно, почему я нет? Зачем себя ограничивать? Зачем следить, зачем соблюдать правила?

В шестнадцать я начала пить и курить. На переменках, на вечеринках, на прогулках. Я ни в чем себе не отказывала, потому что хотела быть как все. Я такая же, у меня нет проблем, я не больна.

Диабета всегда стеснялась. Как будто в этом было что-то постыдное, как будто люди, узнав обо мне эту страшную тайну, будут бояться меня как чумную. Я не могла заставить себя измерить сахар или сделать укол в общественном месте. Особенно в школе. Я либо не ела вообще весь школьный день, тогда и не было особой нужды мерить сахар и делать укол, либо ела, но инсулин просто не вводила. Забывала или не успевала. Самая длинная перемена в школе была двадцать минут. Чтобы купить нормальную еду в столовой, нужно стоять в очереди как минимум пять минут. Прибавить к этому время дойти от класса до столовой, затем найти место, куда сесть, поесть. Я всегда ходила в компании с кем-то – прибавляем время на разговоры. В принципе, кое-как можно успеть поесть и прийти на следующий урок вовремя. Но когда сделать укол? На людях я не делала, только в туалете. От столовой дойти до туалета пара минут, опять постоять в очереди, сделать укол. Если я делала, то почти всегда опаздывала. Учителя ругались, так как никто не знал про мой диабет. Сейчас я думаю, что могла же поговорить с учителями, объяснить свою ситуацию, попросить смягчить правила для меня. Но я никому ничего не говорила. Я не хотела отличаться от других. Не хотела особых привилегий или тем более жалости. Для меня было проще игнорировать диабет. Я жила так, как будто его нет. Мучилась головными болями и жаждой, бегала постоянно в туалет и делала вид, что все отлично: я здоровая и обычная девочка.

Бывали, правда, и дни, когда я говорила себе: хватит, нужно браться за свое здоровье. И еще хотелось похудеть. Когда мне поставили диагноз диабет, я перестала танцевать. Не то чтобы диабет стал причиной, скорее я использовала диабет, чтобы уйти из танцев. Мне надоело, я чувствовала себя невозможно уставшей. Несколько месяцев жизни без инсулина на высоких сахарах вымотали меня. И я поняла это, только когда мне сказали, что я больна. Вдруг симптомы, которые я так долго игнорировала, вылезли и обрушились на меня все сразу. Я почувствовала себя слабой, выжатой до нитки, хотелось просто отдохнуть и ничего не делать. Другим спортом я так и не занялась. Зато много ела.

Со Светой мы составляли план по улучшению себя. Обещали себе и друг другу – не есть сладкое и мучное, заниматься спортом, больше читать, не лениться, саморазвиваться. У нас были длинные списки, которым мы исправно следовали. Неделю, максимум две. А потом случалась одна шоколадка. И вот мы снова идем гулять, заходя в магазин за кучей «вкусняшек», смотрим фильмы с попкорном и чипсами, пьем кока-колу и объедаемся в «Макдоналдсе». У Светы были проблемы с желудком, ей нужно было правильно питаться, избегая всего вред-

ного. Так же как и мне. Мы жаловались друг другу, говорили «но мне же нельзя» и продолжали есть.

Повзрослела я после восемнадцати. Попала в больницу, но вовсе не из-за диабета, а по совсем банальной причине – сломала ногу. В один чудесный зимний день мы со Светой и парой одноклассников поехали на каток в популярный центр отдыха. Рождественскую атмосферу создавали разноцветные огни и огромная украшенная елка. Главная достопримечательность, мельница, медленно шла круг за кругом, напоминая о цикличности и круговороте жизни. В парке расположились аттракционы, домики с кроликами, а в одной из пристроек на троне сидел Дед Мороз, одаривая малышей конфетами. Мы прошли по территории, бегло осмотрев декорации, и направились к катку. Собирались покататься пару часов, потом поужинать в кафе, согреваясь горячими напитками и картошкой фри. Планы изменились, когда я решила съехать с небольшой, но достаточно крутой горки, хотя держалась на коньках не особо уверенно. Неумело лавируя, я вдруг набрала слишком большую скорость. А потом удар, боль. Кажется, я в кого-то врезалась или кто-то в меня, все случилось слишком быстро, чтобы понять. Помню только, что попыталась встать, но не смогла. Снова скорая, носилки, больница. Обеспокоенное лицо мамы, которая примчалась сразу же, получив звонок от Светы.

Мне повезло: перелом оказался легким. Обещали продержать всего несколько дней, а потом отпустить лечиться домой. Меня поместили в двухместную палату, я впервые была во взрослой больнице, а не детской, так как совсем недавно исполнилось восемнадцать. На второй койке спала девушка, и я вначале не обратила на нее внимания, была слишком занята собой.

Когда соседка проснулась, я узнала в ней подругу по диабету. Я не помнила имени, но точно знала, что она одна из тех девушек, с которыми я лежала несколько лет назад. Они с Леной все время придумывали для нас игры – карты, слова, «я никогда не» (только вместо напитка, мы ели сладкие кукурузные палочки, которые нам было нельзя). Девушка назвалась Марийкой. Она меня не помнила, но я не удивилась. Я участвовала в играх, но особо не выделялась. Была маленькой и достаточно тихой.

– Тот год был самый классный в больнице, – ностальгировала Марийка. – Хорошие ребята собрались. Помнишь, как ночью в нашу палату прокрадывались мальчишки, чтобы поиграть в верю-не верю, а старшая медсестра гоняла и ругалась?

– Да... Я, если честно, очень хотела спать, но было так интересно вас слушать.

– А еще с Ленкой бегали на улицу курить, прятались от медсестер по углам, но они все рано ловили, – она усмехнулась, но мне показалось, что в ее взгляде мелькнула грусть.

– А ты с ней общалась потом?

– С Ленкой? А ты не знаешь? Умерла в прошлом году.

– Что? Отчего?

– Вообще у нее давно была куча проблем. С почками, глазами, потом целиякия прибавилась, щитовидка. Ей нужен был серьезный контроль, но она не хотела признавать. Ела все подряд, пила, курила.

– Seriously? Но в тот год она же была абсолютно здорова. Ну не считая диабета.

– Во все нет, ее уже тогда врачи ругали. Дневник не вела, сахар скакал. Гипы она уже редко чувствовала, да вообще чувствительность сбилась. Тусовалась постоянно, ну вот и доплясалась. На одной вечеринке перебрала с алкоголем. До дома как-то добралась, а она жила тогда одна, и сахар упал во сне. Никого не было рядом. Гипокома.

Я была в таком шоке, что не могла выдать ни слова. В моей памяти Лена была веселой девушкой, которой я восхищалась. Стройная, красивая, с яркой улыбкой и черными как смоль волосами. Она казалась здоровой и в полном смысле слов – наслаждалась жизнью. Мне казалось, что и я смогу также. Буду брать от жизни все, и никто не узнает, что у меня есть

заболевание. Но все оказалось фикцией. За улыбкой скрывались серьезные проблемы, которые привели к трагедии.

В тот день я пообещала себе, что такого не допущу. Я должна взять контроль в свои руки. Моя жизнь и будущее зависят только от меня. Я наконец поняла, что здоровье – это самое важное, что есть у человека. Это ответственность. И не только перед собой, но и перед семьей, друзьями, всеми, кто беспокоится о тебе. Перед будущими детьми. Да, я очень хочу детей, и это самая большая мотивация следить за собой. Быть здоровой и сильной, выносить и родить здорового малыша, вырастить и воспитать его – вот моя мечта. Осознав это, я начала заново учиться жить с диабетом.

Снова завела забытый дневник и наконец записывала туда настоящие сахара. Записывала и все, что я ем, сколько колю инсулина, сколько жду перед едой, что я делаю – сижу дома или гуляю, занимаюсь спортом, болею или испытываю сильный стресс. Я начала измерять сахар по десять – пятнадцать раз в день, иногда и ночью (раньше я могла глюкометр не брать в руки несколько дней). Нашла нового врача-эндокринолога. Но самой большой сложностью было для меня перебороть себя и начать делать уколы в общественных местах. Я до сих пор чувствую себя некомфортно, но уже немного привыкла. Раньше это было табу.

Я поняла, что на сахар в крови влияют не только углеводы. Любая еда, как и миллион других причин. Спустя три года я многое изменила в своей жизни и в отношении к диабету, но мне все равно еще нужно многому научиться. Цель диабетика – иметь ровную прямую сахаров. Стабильный уровень сахара в течение дня и ночи, вне зависимости от обстоятельств, без взлетов и падений. Я еще так не научилась. Но я стремлюсь.

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.