

Игорь Казачков

FUCK YOU, ПАРКИНСОН !



Первая книга в России,
написанная пациентом с диагнозом:
болезнь Паркинсона.

СОДЕРЖИТ
НЕЦЕНЗУРНУЮ
БРАНЬ

18+

Игорь Казачков

Fuck you, Паркинсон!

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63463032

SelfPub; 2023

Аннотация

Книга Игоря Казачкова уникальна. Она не о болезни, ее переживании и борьбе с ней. Про переживания и борьбу можно почитать, например, хорошую, нужную книжку «Поговорим о Пакринсоне» американца Джона Вайна, паркинсоника с 12-летней историей болезни (2017, русское издание – 2019). Об этом пишет и Игорь, но стремится донести до читателя нечто большее. Книга Игоря Казачкова – о встречах и делах, на которые они вдохновили. Книга Игоря Казачкова – чтение для всех, а не только для паркинсоников и их окружения. Не пособие – хотя в ней масса жизненно важных рекомендаций. Не исповедь – хотя написана запредельно откровенно. Не мемуары – хотя густо заселена образами замечательных людей. Книга Игоря Казачкова о том, что сближает всех нас, делая на голову выше, в том числе, над своими недругами-недугами. И о том, почему в этом нельзя обойтись без сближения, содействия, сотворчества, сопереживания. Без дружбы. Без вдохновения и восхищения друг другом. Содержит нецензурную брань.

Содержание

Октябрь 2010 года. Начало	6
Зоя	11
Лирическое отступление 1	14
Вольфах, январь 2011 года	17
Март 2011 года	22
Hello, Parkinson!	26
Учимся жить с Паркинсоном	28
Судороги	30
Залипания. Они же застывания и замораживания	33
Ты мне нужен!	35
Не нервничать!	37
Лирическое отступление 2	42
Глава первая	43
Невозможно объять необъятное. О смысле жизни	46
Маргулис и Клягин	50
В музей хора Ольги Олейниковой от кандидата	53
Велби	56
Шли годы...	58
Конец ознакомительного фрагмента.	59

Игорь Казачков

Fuck you, Паркинсон!

Я проснулся глубокой ночью. Неведомый мне будильник, ответственный за своевременное мочеиспускание, слава Богу, сработал. Сделал первую попытку повернуться на левый бок, не получилось. Ни руки, ни ноги не слушаются... Не привыкать, впрочем. Со второго раза удалось закинуть правую руку влево, потом повернуть корпус. Теперь ноги. Удалось их заставить сдвинуться с места, теперь лежу на левом боку. Спускаю ноги вниз, уже сделано больше пол-дела! Опираюсь правой рукой о деревянный каркас кровати, а левой в мягкую постель. Сел. Уфффф...

Медленно встаю, резко нельзя, не хватало еще рухнуть в обморок, как тогда, в боулинге. Встал. Сердце колотится, будто поднялся на вершину Эвереста. По спине холодок, снимаю насквозь мокрую футболку, бросаю ее на пол. На обратном пути надену чистую. Раньше всегда спал раздетый, сейчас невозможно. Вне зависимости от температуры в помещении сильно потею ночью, такая вот напасть.

Надо идти. Каждый шаг даётся с трудом, кое-как одолел метра три приставными шагами, споткнулся и остановился. Сколько времени это происходит, не знаю. Когда выхожу, наконец, из туалета, остатки сна уже где-то далеко и не со мной. И так каждый день, каждую ночь.

У меня болезнь Паркинсона. Лет десять уже. Дрянная вещь, скажу я вам. Но удаётся как-то жить, жить полноценной жизнью, работать, и много ещё чего делать интересно. Потому показалось важным поделиться своим опытом, возможно, уникальным, может, и нет. В любом случае, надеюсь, кому-то это поможет сохранить бодрость духа, семью, и, вполне вероятно, саму жизнь. Надеюсь справиться с этой задачей, тем более в течение всех этих лет делал короткие записи о своем состоянии, пытаюсь уловить системные изменения, чтобы проинформировать лечащего врача.

Октябрь 2010 года. Начало

Все началось в октябре 2010 года, мне было пятьдесят лет. Ирина, моя супруга, заметила, что я подволакиваю правую ногу. Точнее, первой на это обратила внимание ее мама, Елена Борисовна, очень наблюдательный человек. Она сказала об этом Ирине, та сказала мне. Так у нас принято. Были ещё какие-то поводы, точно не помню.

И я пошёл к неврологу, в клинику, где работает эндоскопистом мой брат Дима. Врач внимательно посмотрела меня, встревожилась. В этот день в клинике принимал сторонний профессор-невролог, большой авторитет, как мне объяснили. Его тоже пригласили посмотреть меня. Профессор, хорошо одетый стройный мужчина примерно моих лет, после осмотра пригласил для разговора мою супругу, мы приехали вместе. Ирина приехала по своим проблемам, но их решение ей пришлось отложить на потом (не первый и, увы, не последний раз). И вот нам оглашают вердикт. С большой долей вероятности, у меня болезнь Паркинсона. Почему речь идёт о вероятности, а не о диагнозе, – нужны дополнительные обследования.

Далее профессор сказал буквально следующее:

– Я могу выписать вам лекарства, которые снимут симптомы, легко. Но дальше будет только хуже. Рекомендую похудеть на 10 кг, вести здоровый образ жизни и не париться

по этому поводу.

Что именно будет хуже, осталось для меня загадкой до сих пор, почему-то об этом говорилось, как о заветной военной тайне. Запомним этот тезис, вернёмся к нему позже.

А я и не стал париться. Худеть на 10 кг не собирался, во мне было тогда, как и сейчас, примерно 100 кг. Ирина иногда называет меня ласково – Центнер. Образ жизни вел вполне себе здоровый, хоть и без фанатизма.

По дороге домой Ириночка плакала, женским чутьем понимая, видимо, что ее ждёт. Я верил, что мой предварительный диагноз – это ошибка, и напористо ее успокаивал. В те же дни мы сделали МРТ, провели ещё какие-то исследования, но все они ситуацию не прояснили.

Что я знал про Паркинсон к этому моменту? Только то, что болезнью Паркинсона болен Мохаммед Али, великий боксёр, легендарный чемпион, лучший из лучших боксеров всех времён и народов. И что при этой болезни трясутся руки. Али периодически показывали по телевизору: выглядел он не блестяще, но и не катастрофически. Тремор у него, если и был, то не бросался в глаза. Обращала на себя внимание, скорее, странная мимика лица. Вот, собственно, и все познания по поводу данной болезни. Поначалу я сильно не встревожился, предпочитая решать проблемы по мере их поступления.

Проблемы не заставили себя долго ждать. Можно было бы радостно хохотать по этому поводу (пример Али перед глаза-

ми, похудение на десять килограмм и т. п.), но к Новому году, а прошло чуть больше двух месяцев, все существенно изменилось в худшую сторону. Я это хорошо помню, поскольку на праздник к нам приехали гости – мама, брат с семьей, все они были шокированы моим видом, да и я сам тоже. Лицо стало похоже на застывшую маску, мимика, если и была, то какая-то жутковатая. Походка, как у зомби в фильмах ужасов, движения руками и телом медленные и несуразные. Жутковатое зрелище. Правая рука отказывалась слушаться, писать не мог совсем, брился и чистил зубы левой рукой. Здоровый образ жизни ни хрена не помог, видимо, все из-за того, что не выполнил рекомендацию по похудению. Шутка!

Примерно в это же время было посещение ещё одного замечательного лечебного учреждения, куда меня активно направлял Александр Алексеевич Кокорин, профессор философии, мой старший товарищ, к глубочайшему сожалению, покинувший нас преждевременно.

– Это американская клиника, – говорил он. Там люди работают с американским менталитетом, там совершенно другой подход. Из уважения к нему я решил отработать и этот вариант, хотя к тому времени уже был план поехать на обследование в Израиль, и этот план активно прорабатывался.

Приехал в клинику, перед приемом медсестра промеряла давление. С доктором побеседовали за жизнь минут десять, прозвучало предложение обследоваться в Германии за шесть тысяч евро, после чего я откланялся. Через пару дней был

звонок от врача по поводу моего решения насчет поездки в Германию. Я попросил прислать мне развёрнутое предложение по обследованию, с расшифровкой того, что же входит в предложенную сумму. Решить эту задачу ребятам с американским менталитетом не удалось, видимо, не осилили и сдулись, наше общение прекратилось. Но! Прозвучало ключевое слово – "Германия".

Впрочем, я забежал чуть вперёд. Возвращался домой, несколько раздосадованный потерянным временем, там меня встретила Ирина, вся в слезах, очень расстроенная.

– Звонил Кокорин, сказал: Ну ты же ко всему готова? Наберись мужества, мозг умирает, вопрос нескольких месяцев. Доктор сказал ему. – И снова в слезы.

– Постой-постой, – говорю. – Это кто ему сказал, какой доктор?

– Как какой? У которого ты был, – всхлипывает Ириночка

– Дык у меня, кроме того, что померили давление, никаких исследований не проводили! Как они определили, визуально?!

Это было бы смешно, но как-то не хочется смеяться. В первую очередь из-за Ирины, такие новости отняли у неё годы жизни, безусловно...

Как я уже сказал, к этому моменту мы уже прорабатывали вариант с Израилем, контактируя через друзей с неким военным госпиталем. Там был проверенный вариант, шёл конкретный диалог, назывались нормальные реальные цифры,

все шло к тому, что полетим туда. Естественно, всем этим занималась Ирина.

Она же, отойдя от шока, вызванного тем, что «мозг умирает», быстро отреагировала на слово «Германия». Природный ум, энергия, удивительное женское чутьё и наша непрекращающаяся до сего момента взаимная любовь – все это заставило ее позвонить Зое.

Зоя

*Буквально через несколько часов мы узнали
о существовании Parkinson Klinik в городе
Wolfach.*

С Зоей на тот момент мы были знакомы довольно поверхностно. Но судьбе было угодно, чтобы именно она стала вторым человеком, сыгравшим решающую роль во всей этой истории. Первый, как вы уже поняли, конечно, Ирина.

Впрочем, обо всем по порядку. В мае 2009 года мы с Ириной впервые побывали в Баден-Бадене и влюбились в этот город. Возникла идея отпраздновать мое 50-летие (26 апреля 2010 года) именно там. Выбрали отель Rathausgloeckl, небольшой, камерный. Удобно расположенное красивое старинное здание, в двух шагах от Friedrichsbad. В отзывах, более чем благожелательных, прочитали, что хозяйка отеля – украинка, муж у неё – немец. Почему-то я представил крашенную блондинку с формами, подвижную и громко смеющуюся. Воображение богатое, правда, есть еще и некий жизненный опыт.

Прилететь ко дню рождения не удалось, попали под раздачу вулкана, мать его, Эйяфьядлайекюдль, загадившего именно в те дни все европейское небо дымом или пеплом, не помню уже точно – чем. Но факт остается фактом, самолеты всю

неделю не летали.

Перенесли поездку, прилетели примерно через месяц. Подъезжаем на такси к отелю. Не успел я, расплатившись с таксистом, взять свой чемодан (мечта оккупанта, естественно!), как его подхватила стройная девчушка (чёрный низ, белый верх), улыбчивая и густоволосая. Это и была Зоя, безусловно, украшение улицы Steinstrasse, на которой расположен отель, а также прилегающих к ней лестниц и переулков. Зоя – очень харизматичная личность, вокруг неё всегда крутятся гости, одновременно говорящие на разных языках. Я тоже крутился, не более того, одновременно с китайцами, арабами, британцами и постоянными гостями отеля москвичами.

Тем не менее, Ирина позвонила именно Зое, и это оказалось очень сильный ход, возможно, единственный правильный в нашей ситуации. Потом я узнал, что Оливер, супруг Зои, тот самый немец из интернета, очень ругал ее за то, что она согласилась мною заниматься. Нет, не потому, что он злодей! Просто потому, что лучше других знает, как она все принимает близко к сердцу, и чужие беды пропускает через себя. Зоя, в свою очередь, опять же ретроспективно, сказала, что ни за что не стала бы этим заниматься, если бы попросил кто-то другой, не Ирина. Вот такой клубок причинно-следственных связей.

Буквально через несколько часов мы узнали о существовании Parkinson Klinik. в городе Volfach, а еще через пару

дней были записаны на приём. Зоя всегда все делает очень быстро. Остальное было делом техники, запомнилось, что когда мы стояли за визой в Консульский отдел Посольства Германии, было холодно и меня дико трясло.

Лирическое отступление 1

Дабы не грузить уважаемого читателя одним только негативом (я не такой!), буду делать периодически не имеющие прямого отношения к делу вставки. Вот первая из них, посвящена Оливеру.

Оливер – энергичный, стройный, почти всегда улыбающийся немец, успешный менеджер, постоянно летающий по миру, не без основания гордящийся собой, не без пафоса, конечно. Отмечу, что он всегда готов объяснить собеседнику, что тот не прав, особенно если тот оказывает ему оплачиваемые услуги. Чувак, твои потуги, преподносимые как услуги, ни к черту не годятся, – этот тезис обстоятельно, эмоционально и доходчиво из его уст слышали пол-города, думаю. Оливер постарше Зои, но моложе меня. Как-то раз мы вместе обедали, это было уже существенно позже описываемых событий, зашёл разговор про чаевые, кто сколько оставляет. Оливер уверенно сказал, что округляет до евро, мне это запомнилось.

Через некоторое время у него нарисовалась командировка в Москву, первый раз за долгие годы. Мы предложили его встретить, но он отказался, сказав, что заказал машину во Внуково. Это было ещё до эпохи каршеринга, сегодня во Внуково стоянка забита битком автомобилями, которые можно без проблем взять. Н это сейчас, а тогда я слегка

удивился, но это был его выбор. Созвонились вечером, он с удивлением и слегка обескураженный, поведал, что машину в *renta car* ему не приготовили, и он приехал на такси. Вместе поужинали вчетвером, с Ириной и Никитой, отлично провели время, дружески поболтали, вкусно поели, довольный Оливер сказал, что завтра приглашает нас поестъ стейки.

Назавтра так сложилось, что мы днём встретились в ГУМе и зашли в «Кофеманию». Оливер категорично выразил желание рассчитаться, мы согласились, ибо это лучше, чем стейки на четверых. Когда принесли счёт (кофе и десерт на четыре персоны), он заметно изумился. Мы наблюдали за ним с интересом, ибо в «Кофемании» цены раза в 4 выше, чем в кондитерских Баден-Бадена. Это был второй после машины во Внуково сигнал, что Москва – это... Москва!

Мы с Ириной уехали, Оливер остался с Никитой, о дальнейшем знаем с его слов. От Театральной до Пушкинской в час пик они доехали на метро, потому что таксист отказался ехать (!) по этому маршруту. Потом Оливер увидел цену на стейки, а это впечатлит любого, были ещё какие-то сигналы того же вектора, похоже, несколько поколебавшие его уверенность в себе. Выйдя на улицу из стейкхауса, он спросил у Никиты:

– Никита, я гардеробщику дал на чай 500 рублей (сравните с «округляю до евро»). Это нормально?!

Но и это не все. Прогулялись до отеля. В фойе он предложил Никите выпить по чашечке кофе. Кофе стоил около

1000 рублей.

Занавес. Москва, конечно, суровый город.

Вольфах, январь 2011 года

*Мною занимался доктор Фукс (dr Fuchs),
главный врач клиники,
человек удивительного обаяния, спокойный и
уверенный,
от одного его вида всегда становилось лучше.*

Вольфах, по-немецки Wolfach, районный центр земли Баден-Вюртемберг. Подчинён административному округу. Именно там находится упомянутая уже мною клиника. Фрайбург

В январе 2011 года мы впервые посетили это замечательное медучреждение. Удивительно красивое, тихое, уютное место. Повсюду зелень, в маленьком пруду плавают рыбки. Никаких тебе бахил и охранников на входе. Приветливая сотрудница поприветствовав нас как старых друзей, сказала, что нас ждут. Ждал нас доктор Фукс (dr Fuchs), главный врач клиники, человек удивительного обаяния, спокойный и уверенный, от одного его вида всегда становилось лучше. Он и занимался мною.

Мы долго разговаривали, обследование продолжалось почти весь день. Все происходило споро, ненапряжно и деликатно. Время от времени меня кто-то забирал на очередной тест или процедуру. Подробности не помню, запомнился тест на запахи, это тоже имеет значение, оказывается. А во-

обще, тестов было много, думаю не менее двадцати. Чуть ниже процитирую фрагменты медицинского заключения. Ясной и однозначной картины обследование не дало. Часть результатов указывала на Паркинсон, часть была нетипичной для этой болезни.

В какой-то момент ко мне подошёл парень, значительно моложе меня, заговорил по-русски, в клинике есть и стационар, он лежал там. Вид его был ужасен, разговор не получился, мне не хотелось думать о том, что меня ждёт нечто подобное.

У нас оставалась надежда на то, что это не Паркинсон. С другой стороны, была вероятность, что это может быть ещё более тяжёлое заболевание.

Доктор Фукс к тому моменту работал в клинике уже много лет. На любой вопрос у него всегда был ответ, на любую ситуацию всегда находилось решение. Каждая встреча с ним заряжала оптимизмом, прибавляла уверенности и позитива.

Сразу оговорюсь, что не хочу и не буду бросать камни в огород нашей медицины, врачей и методов лечения. Задача у меня совсем другая. Как позже выяснилось, на весь Юго-Западный административный округ Москвы был один узконаправленный специалист паркинсолог, и то его в какой-то момент сократили. После этого я ходил и продолжаю ходить к неврологу в районную поликлинику рядом с домом. Очень симпатичная девушка и врач хороший, Ксения Михайловна Кудашева, я ей очень благодарен за заботу и внимание, и во-

обще, за все, что она делает. Но она не имеет ни инструментария, ни практики, подобной врачам из Вольваха, и объективно специалист значительно более широкого профиля. И только через 10 лет болезни, в ноябре 2019 года, я попал в Москве в надежные руки, но об этом позже.

Возвращаемся назад, в Parkinson Klinik Wolfach. Доктор Фукс назначил лекарства, которые нужно было принимать жёстко по схеме. По его словам, через три недели должно было наступить улучшение. Это в том случае, если у меня Паркинсон.

Резонный вопрос «а если не наступит улучшение состояния?» не застал его врасплох. Если не наступит улучшение, то в следующий раз меня отправят в вышестоящую клинику во Фрайбурге, где имеется ещё более мощный инструментарий. Напомню, Вольфах – районный центр земли Баден-Вюртенберг, подчинён административному округу Фрайбурга. То есть, в переводе на наши административно – географические понятия, обследовался я в Мишкино, а если вдруг там в следующий раз не справятся, то отправят меня в Курган. Аналогию построил на примере своей малой родины, в Мишкино выросла мама, я родился и до 21 года жил в Кургане. Пусть простят меня земляки, ничего обидного для вас нет, ибо подобной клиники нет пока и в Москве.

Теперь приведу обещанные фрагменты медицинского заключения

27.01.2011 года. «Паркинсон клиник Вольфах».

Перевод неофициальный.

Сообщаю вам о результатах обследования г-на Игоря Качкова, который впервые был у меня на приеме 26.01.2011 года.

Результат обследования: в области черепно-мозговой иннервации особенностей не обнаружено, ригидности затылочных мышц нет, глазодвигательная иннервация не обнаружена.

Отмечается выраженная правосторонняя ригидность, выраженное отличие мелкой моторики, усиленный справа брали- и дисдиодохоканез, а так же ограничения при постукивании рукой и ногой, в том числе и при выполнении альтернирующих поворотных движений.

Далее перечисляются результаты проведенных тестов и вывод, что выявлен Паркинсон, но плохие показатели одного из тестов дают основания для подозрений на мультисистемную атрофию и ещё какую-то хрень, гораздо хуже этого. Значение все этих жутких слов вы легко найдете в интернете, если будет на то желание.

После этого, я стал молить Бога, чтобы определился Паркинсон.

Выписанные мне лекарства называть не буду, дабы ни у кого не возникало соблазна попробовать. Нет универсального лекарства, которое спасает от Паркинсона. Леводопа даёт организму допамин, который организмом уже не вырабатывается. Другое лекарство компенсирует какие-то побочные эффекты. Третье тормозит развитие и так далее. Выписать и назначить дозы может только квалифицированный специалист с опытом работы. Их комплектность, дозировка и график приема очень тонкая вещь, и в умении «настроить» перечисленными средствами наш организм проявляется мастерство и опыт врача.

Март 2011 года

Напомню, что доктор прогнозировал улучшение через три недели, если у меня Паркинсон. Так оно и произошло. Зашевелился повеселее, конечности заработали, мимика оживилась. В совокупности с побочными эффектами от приема лекарств, жизнь засияла новыми красками.

Как видите, пока картина рисуется довольно благостная. И даже упомянутые только что побочные от моих лекарств были очень необычные: азарт и повышенная сексуальная активность. Такой бонус в кризис среднего возраста.

Впрочем, никакого кризиса среднего возраста у меня не было. Была работа, с которой я вполне результативно справлялся, была (и по сей день есть) замечательная семья, любимые сын и супруга. Был бодр и энергичен, трудолюбив, активен, имел немало увлечений, о которых ниже.

Да, мы не забыли спросить у доктора Фукс про рекомендацию сбросить 10 кг, после чего все станет зашибись. Помните ведь, наверняка, об этом? Ни один мускул не дрогнул на его лице, он лишь вежливо ответил, что это не имеет отношения к болезни Паркинсона.

В марте того же 2011 года мы приехали повторно на приём. Немцы посмотрели мою бедовую голову на внушительных размеров аппарате, предварительно измазав ее каким-то бриолином. Что-то там недостаточно хорошо просматрива-

лась из-за того, что кость толстая. Услышав уважительную реплику про свою голову, что, мол, там толстая кость, вспомнил некстати, как однажды парикмахер сказал с сожалением «Волос у вас редкий, но тонкий...». Вслух, правда, сказал, что у меня и размер головного убора 61.

По совокупности факторов окончательно диагностировали Паркинсон. Зоя плакала, когда я не видел, при мне держалась. Про Ирину и не говорю, это отдельная тема.

Я скорее радовался, нежели наоборот. Потому что ясность наступила, потому что худшие варианты (бrrrr, они ужасны!) не подтвердились, и потому, что чувствовал себя гораздо лучше.

И ещё. Постепенно перестало болеть плечо, с которого, как нам долгое время казалось, началась вся эта история, весь этот Паркинсон. Сейчас расскажу и историю, и про плечо. Не стал писать об этом в самом начале своего повествования, чтобы сразу взять быка за рога и не отвлекать от самой сути. А хронологически началось все немного раньше, с инцидента в поезде.

Зимой это было, после Нового года. Мы с Ириной и Владимиром Васильевичем, моим тестем, возвращались домой, из Сочи. Ехали на поезде, в первом купе, спокойно, размеренно, под стук колёс поедая традиционную для наших железных дорог жареную курицу, попивая чаек и периодически проваливаясь в сон.

Вдруг из тамбура послышались крики о помощи. Конеч-

но, я рванул туда и увидел следующую картину. Две проводницы удерживали здорового мужика, который пытался на полном ходу выпрыгнуть из поезда. Дверь была уже открыта, тамбур наполнился паром, какой бывает, когдаходишь с мороза в тёплое помещение, поезд шел на полной скорости, ветер завывал под стук колес, было холодно и жутковато. Ни подумать о чем-то прагматичном, ни испугаться я не успел. Схватил мужчину за руку или ещё за что-то и начал оттащить от двери. Проводницы тут же отскочили и встали в сторонке. Заняли место в партере. А на арене в этот вечер были клоуны, изображающие борьбу нанайских мальчиков. С большим трудом, он был здоров как бык, этот малый, и под дурью какой-то, мне удалось оторвать его от ручки двери, и врезать от души, в то время как проводницы захлопнули дверь. Как мы разошлись, детали я не запомнил, но по возвращению в купе почувствовал острую боль в плечах. В детстве занимался волейболом, растяжения там вещь обычная, как раз плечи часто травмируются, наряду с голеностопом, потому ощущения знакомые. Понятно стало, что сильно растянул мышцы, а, может быть, и надорвал.

Боль в левом плече прошла быстро, а вот в правом не утихла. Прошёл чуть ли не год, ноющая боль в правом плече стала привычной. И вот, после того, как начал принимать лекарства, наступил момент, когда обратил внимание на то, что боли-то нет! Ушла постепенно и незаметно, так бывает, вы наверняка сталкивались с подобным.

Да, если вы думаете, что РЖД наградили меня грамотой, а МЧС медалью за спасение утопающих, то должен вас разочаровать. Даже спасибо не сказали. Тоже вопрос, стоило ли лезть спасать непонятно кого и ради чего.

Тем более, что с этой историей, как я уже сказал, мы поначалу связывали начало болезни. Правда, моя мама считает, что я подорвал здоровье строительством дома, есть и другие версии. Но все это пустое, потому как никто не знает, отчего начинается эта напасть. Потому постепенно история в тамбуре стала забываться. Вспомнил ее сейчас только потому, что тогда она казалась нам важной, отчего коротко отражена в первых медицинских документах. Оказалось, это нам доктор Фукс сказал, что Паркинсон всегда бьет сначала по правой стороне тела.

Hello, Parkinson!

После второй поездки в клинику жизнь пошла своим чередом, без особых вывертов.

Он щадил меня, этот Паркинсон, видимо, давал время на адаптацию. Были звоночки, конечно. Помнится диковатый случай поздней осенью все того же 2011 года, на парковке возле магазина «Мега» Тёплый Стан. Уже вечером, было довольно темно, мы с Ириной вышли из машины и направились в направлении входа. Ну как направились, Ирина пошла, а я чуть ли не на третьем шагу влепился головой в нижний обрез металлического каркаса огромного рекламного щита. Человек я подвижный и энергичный, иногда даже резкий, и вот, энергично стартовав, на хорошей скорости врезался в этот щит. На мне была меховая шапка, это сильно облегчило последствия, возможно, спасло даже. Ибо, несмотря даже на шапку, лоб был сильно рассечен, кровь текла ручьём (почти не преувеличиваю), и мы долго не могли ее остановить. Оставляю за строками этого повествования подробности, скажу только, что в острой фазе ситуации Ирина, как всегда, действовала быстро и решительно, как будто каждый день имела дело с сильным кровотечением, но по окончании ее накрыло, конечно. Она долго плакала, я же проклинал себя, значительно раньше этого момента представив ужас, который она испытала вследствие моей невнимательности.

Буквально через пару дней ещё раз упал, припарковав свой автомобиль на Смоленке возле Никитиной гимназии, причём ударился лицом о капот машины, которую пытался обойти. Было очень скользко, любой мог попасть в такое положение, но я эти случаи, не без основания, думаю, связывал с болезнью. Все-таки с координацией движения было уже тогда нездорово.

Тем не менее, считал и считаю сейчас, что некоторое время после того, как начал принимать таблетки, вообще не было никаких признаков болезни. Упомянутые случаи были все-таки исключением. Но все хорошее кончается. Оговорюсь, кончается, если бросать это на самотёк, об этом позже. Собственно, именно это и есть главная задача данного произведения. Книгу имею в виду.

Учимся жить с Паркинсоном

*Доктор объяснил, что болезнь находится под контролем,
но она продолжается. И в любом случае,
она, так или иначе, будет развиваться.*

К октябрю 2013 года стало трудно ходить, повысилась сильно утомляемость, правую руку периодически клинило, особенно когда замерзал или нервничал, иногда начинался жутковатый тремор. А я же уже знал, как под воздействием волшебных таблеток можно вернуться к бодрому состоянию! Хочу! Хочу быть здоровым, как все!

Третий раз приехали в клинику. Доктор объяснил, что болезнь находится под контролем, но она продолжается. И в любом случае, она, так или иначе, будет развиваться.

Как она развивается, узнал вскоре, долго ждать не пришлось. Первое открытие тех лет – перевернуться с боку на бок во время сна стало немалой проблемой, и вообще к тому времени я забыл уже, что такое нормальный сон. Спать мешали в основном судороги, они сводили ноги то в одном месте, то в другом, то вообще создавалось очень яркое впечатление, что все ноги оказывались во власти машин, которые проводили военные учения внутри моих ног, причем войска действовали несогласованно, хаотично, а захватив желаемую территорию, творили там (у меня в ногах) всякие непо-

требные деяния.

Описать симптомы Паркинсона довольно затруднительно, очень необычные ощущения, но я попробую. Что происходит, когда пытаюсь перевернуться с боку на бок? Сказать, что тело совсем не слушается, было бы неправильно. Руки и ноги двигаются, точнее шевелятся, но энергии, силы, на то, чтобы завершить этот переворот, не хватает. Причём не хватает весьма существенно. Поэтому, если желание реализовать задуманное не пропадает, необходимо очень ощутимо напрячься. Отсюда и усталость после непродолжительного пешего перехода, допустим.

Так же любопытно, что все симптомы не пребывают в неизменном состоянии, нет и поступательного развития по одному вектору. Иногда бывают периоды, когда переворачиваться становится легче, чаще затруднительно, периодически ощутимо труднее. Некоторое время назад доктор Петрова (та самая! Появившаяся через 10 лет) порекомендовала на ночь пить мадопар пролонгированного действия, это облегчило ночные трудности. Действуют, правда, эти таблетки каждую ночь по-разному. Знаю это не понаслышке, ибо ночные походы в туалет, или побег от ночных судорог, – обычные для меня явления.

Судороги

Да, я узнал уже к тому времени, что такое непрекращающиеся длительное время судороги, выкручивающие ноги шиворот-навыворот.

Читал в детстве в книгах неоднократно, что у героя случилась судорога, и он начинал тонуть. Детское воображение не давало возможности представить, как это бывает и что это такое вообще. Паркинсон помог разгадать загадку детства.

Возможно, не у всех это бывает одинаково, у меня так. Ступни выворачивает вверх и внутрь неведомая сила. Причём пальцы ног может тянуть как вверх, так и вниз. Точнее, наверное, закручивает. Икры как будто состоят из отдельных жгутов, толстых и сильно натянутых. Примерно так же бёдра. Эти жгуты легко можно увидеть под кожей и потрогать руками. Ноги подрагивают от напряжения, либо ещё отчего-то, не знаю.

Это не очень сильная боль, но она не прекращается подолгу. Она будит среди ночи и не даёт заснуть. Нужно обязательно встать и походить немного. Прогулки до туалета обычно достаточно, но это небыстрая прогулка, уже говорилось об этом. И сон проходит, как не было его.

Опытным путём установил, что помогают снять судороги или снизить напряжение обычные отжимания от пола. Уж не знаю, что происходит в организме, что-то сжимается, что-то

растягивается, видимо, но становится легче.

Так же неплохо помогает велосипед. Причём, бывает, что буквально заползаешь на этот велосипед, начинаешь движение, и все получается довольно складно. Когда возвращаешься, ноги чувствуют себя гораздо лучше. Правда, ненадолго.

Понятное дело, что поездки на велосипеде и отжимания проблемы не решают, дают лишь временное облегчение, но дают ведь! Правда, судороги, не самое неприятное проявление этой чудо-болезни, открывающей тебе новые знания о мире и о самом себе.

Быстрая утомляемость заявила о себе в полную силу.

Очень неприятная вещь, скажу я вам. Например, я стараюсь сам готовить постель ко сну. Ирине эта процедура не нравится. С учетом огромного объема работы и домашних дел, которые она выполняет ежедневно, считаю эту миссию своей обязанностью. Снять покрывало, принести и положить одеяла и подушки, вот и все дела.

Казалось бы, пара пустяков, однако при плохом самочувствии это становится настоящим испытанием. Процедура занимает у меня минут 10 и, закончив ее, падаю на свое место как подкошенный. Ни рукой, ни ногой не могу пошевелить, тяжелое прерывистое дыхание, сердцебиение и учащенный пульс, усталость запредельная.

Мои личные наблюдения показали, что утомляемость эта не связана с общей выносливостью. Например, я могу полз-

ти с огромным трудом по ровной поверхности, но, если на маршруте встречается лестница, буквально взлетаю по ней.

Очень раздражает, когда настроишься на какую-то работу, только начнешь ее выполнять и понимаешь минут через 10, что силы иссякли и ничегошеньки сделать ты сегодня не сможешь.

Особая история с вождением автомобиля. Самостоятельно я езжу только на небольшие расстояния и очень аккуратно. Когда могу прогнозировать свое самочувствие в ближайшие пол-часа или чуть больше. Последние поездки к родителям Ирины в Сочи дались нелегко, в основном за рулем ехала Ирина. Сменял ее ненадолго, почти сразу начиналась сильная боль в области бедра, ноги сводило, неприятные ощущения, терпеть приходилось, куда деваться. Вы должны понять меня, хочу помогать супруге хоть чем-то, очень тяжело ей справляться с огромным фронтом работы дома и в офисе.

Залипания. Они же застывания и замораживания

Все перечисленное, включая судороги, ночные перевороты с боку на бок, боли то там, то сям, сущая ерунда по сравнению с залипаниями. Так же их называют замораживаниями или застываниями. Они представляют собой уникальный феномен, встречающийся у пациентов с болезнью Паркинсона, который характеризуется внезапными короткими эпизодами нарушения способности инициировать ходьбу или продолжить движение.

Стопы твои буквально прирастают к полу, сдвинуться с места не можешь. Второй вариант – мелко семенишь, совершаешь неэффективные мелкие шаги длиной от нескольких миллиметров до нескольких сантиметров, либо вообще топчешься на месте. Зачастую это сопровождается дрожанием ног при попытке начать или продолжить движение.

Застывания, как правило, возникают в начале ходьбы, при поворотах, преодолении препятствий, прохождении через узкое пространство, например, дверной проем, при достижении цели, например, кресла. В некоторых случаях застывания возникают без какого-либо провоцирующего фактора, при ходьбе по ровной прямой линии на открытом пространстве. Кроме того, окружающая обстановка, а также эмоциональные ситуации могут оказывать поразительный эффект

на их возникновение. Провоцируют застывания, например, одновременное выполнение двойного задания или пребывание в ограниченном пространстве. Если я иду по улице в плохом состоянии, то любая мелочь отвлекает от процесса и сбивает шаг. Говорить что-то мне в этот момент бесполезно, не слушаю, отвлекает. Зато на улицах, как правило, есть пространство. Это большое благо. А вот пройти через турникет, например, или открыть дверь и преодолеть дверной проем – это еще та задачка! Сильное впечатление произвожу иногда на охрану станций метрополитена, конфликтов и объяснений, правда, до сих пор не было.

Ты мне нужен!

Залипания эти появились в 2018 году, когда я уже психологически окреп, и мы с Паркинсоном стали едва ли не добрыми приятелями. Тяжелее было на стартовом этапе, о котором мы говорили чуть раньше. Появилась привычка вечерами подолгу лежать на диване, поскольку ничего делать не мог, руки-ноги не слушаются. В былые времена не практиковал этот вид проведения досуга, всегда находились занятия поинтересней. Жизнь заставила, увы, буквально уложить на диван.

И вот однажды, лёжа на этом самом диване, я первый раз захотел встать с него и не смог. Пытаюсь встать, а тело не слушается меня. Стало страшно, очень страшно. Я, молодой ещё мужик, не могу встать! Да и руки не особо слушаются. Именно тогда первый раз возникла мысль о том, что пора с этим кончать, ибо обузой быть для супруги и сына я не хочу. Пока я способен сам принимать решения и реализовать их, надо действовать решительно и освободить их от этого хомута на шее.

Чуть ли не в тот же вечер мы с Ириной сильно поругались, и я изложил вкратце свои мысли по этому вопросу. Не помню, что она говорила, но ей удалось найти правильные слова и убедить меня в том, что я им нужен, очень нужен, и без меня ей никак невозможно.

Банальная, казалось бы, ситуация. Простые слова: я тебя люблю, ты мне нужен... Но ей удалось занести их в самые глубины моего сознания. Прочувствовал их глубоко-глубоко, с этого началась моя психологическая работа над собой. Акцентирую твоё внимание, уважаемый читатель, именно с этого момента началась большая работа, в основном интуитивная, следствием чего, я считаю, стал выход на новый уровень психологической устойчивости, что привело к тому, что я научился радоваться жизни. По-настоящему, не на словах, а это одна из самых главных задач человека, считаю.

Я не читал книг по психологии (пока не читал), не считая того, что прочел в процессе получения двух высших гуманитарных образований. Не подумайте, что кичусь этим, просто так сложилось и все. Новые знания черпал в общении с людьми, благо есть у кого. Общался с той же Ириной, с подругами-друзьями, и много думал об этом. В результате сложился некий инструментарий, позволяющий находить и сохранять рабочее состояние. Более того, недавно я осознал, что, несмотря на болезнь, чувствую себя сейчас наиболее гармонично, нежели в какой-то другой период своей жизни. Самое время сказать и о том, что мои изыскания могут помочь не только больным Паркинсоном или другой тяжелой болезнью, но и людям, просто попавшим в сложную жизненную ситуацию.

Не нервничать!

Инструменты эти, можно назвать их правилами, довольно просты.

Мне нельзя нервничать. Это сильно ухудшает самочувствие. Мне становится хуже, следовательно, у дорогих мне людей добавляется проблем и переживаний, что недопустимо. Здесь нужен здоровый эгоизм в сочетании с прагматизмом, серьёзно отношусь к этому. Я обязан, подчеркиваю, обязан думать о себе, о своём состоянии в любой ситуации.

Акцентирую внимание на своём подходе к решению этой задачи.

Первое. Избегаю конфликтов, ссор, схоластических споров, любой нервозности. Ввязываюсь сейчас в конфликт, возможно, в одном из десяти-двадцати случаев по сравнению с тем, как вёл себя раньше. Конформист? Слабак? Беспринципный? Старый тюфяк? Называйте как хотите, а я обязан сохранять работоспособность и здоровье для семьи своей. Сегодня я ввязался в «принципиальный» спор о роли фараона Тутанхамона в развитии европейской цивилизации, дело едва не дошло до драки, но я триумфально победил. Одержал, мать твою, моральную и интеллектуальную победу! Позволил себе тем самым нарушить правило номер 1.

Нарушил одновременно некий тонкий внутренний баланс, что обязательно скажется.

Молодец! Bravo!

Долго ждать не пришлось, уже на следующий день пришла расплата за это: наорал на сына в совершенно безобидной ситуации. Потом отошёл и извинялся, но поезд уже ушел. Мало того, что парня обидел, так еще и Ирина была тому свидетелем, сначала взорвалась, а потом тихо плакала, глядя на мой дивертисмент. Вот тебе и фараон, беспредметный спор привёл к вполне реальной проблемной ситуации в семье.

О каком балансе веду речь. Это важно. На любого человека одновременно воздействуют множество различных сил и факторов: погода, новости, работа, окружающие люди и так далее. Если человек в порядке, то он прочно стоит на мощном фундаменте из своих знаний, убеждений, привычек, воспитания, силы физической и моральной, и его не так-то просто вывести из себя.

В моем случае все сложнее. Паркинсон силен, силен настолько, что я с моим фундаментом, еще недавно казавшимся несокрушимым, теперь ежеминутно балансирую в окружающей среде, как девочка на шаре.

Нет, это слишком красиво, девочка, шар, тоже мне, герой Пикассо! Не так, все не так! Похоже, но не так.

Много лет назад, друг-вертолетчик говорил примерно следующее, нам тогда еще и тридцати не было: Что такое удержать вертолет висящим над землей? Представь себе, ты сидишь задом на баскетбольном мяче, руки и ноги вверх, и удерживаешь равновесие. Представил? Так вот, вертолет

удержать на малой высоте еще трудней.

Вот теперь вы представьте, уважаемые читатели, почти 60-летний я сижу на баскетбольном мяче, силясь ноги удерживать на весу, причем в правой руке арбуз, а в левой дыня. Их мне выдал, мать его, Паркинсон, а на голове тубетейка.

Как говорил аукционист, продающий «стулья из дворца» в гениальном произведении Ильфа и Петрова: следующий лот – скульптура, изображающая правосудие!

Вот он я!

Сижу, изображаю правосудие.

И удерживаю равновесие на баскетбольном мяче! Любая пушинка, не то, что ругань с водителем Газели на парковке, способна обрушить эту хрупкую конструкцию.

Вы резонно спросите, а тубетейка, зачем тубетейка?!

Как зачем? Красиво! И голову не напечет.

Продолжаем тем временем знакомство с моими правилами.

Второе. А если таки возникает конфликт или повод для напряжения какой-то. Например, небольшая дорожная авария, продали некачественный товар в магазине, уронил телефон и так далее. Что делать? По ходу развития ситуации прикидываю самый худший вариант развития событий, насколько он для меня катастрофичен.

Машина застрахована, неприятно, хлопотно, но финансовых потерь ситуация не сулит. Стекло на телефоне разобьётся. Плохо. Но отнюдь не повод расстраиваться и убиваться.

Такой же подход и к более масштабным событиям. Нет в самом наихудшем варианте развития ситуации катастрофы? Нет. Значит, и нервничать нет никаких причин.

Третье. Не надо переживать заранее грядущие возможные трудности и проблемы. Ты никогда не знаешь, что будет завтра. За 20 с лишним лет в бизнесе обратил внимание, кстати, на то, что неприятности случаются совсем не там, где ты их ждёшь. Вот раз за разом, происходит именно так. Без исключения. Не надо, нельзя ни в коем случае, заранее рисовать в своём воображении катастрофические сценарии будущего, и активно переживать по этому поводу.

Это ярко проявляется у моей дорогой супруги. Сообщает мне трагичным голосом: готовится закон в Госдуме о проблемах шаманизма в районах крайнего Севера. Все пропало, гипс снимают! Нам перекроют кислород, мы не сможем работать. Что же делать, на что жить будем? И начинает развивать эмоционально эту мысль. Переживает, нервничает, заводится.

Давай вместе вникнем в суть проблемы, предлагаю. Вникли. Погрузились. Потратили время и силы. А там оказывается, ещё только собираются выносить на обсуждение. Плюс, мы не шаманы, вообще-то.

В конце концов, выясняется, что проблемы шаманизма нас никак не коснулись, зато ввели обязательное внедрение новых кассовых аппаратов, самый дешевый стоит 30 тысяч рублей.

Не надо переживать о грядущих ужасах. Ужасов этих, возможно, и не будет никогда, а у вас день испорчен. Неправильно это.

Лирическое отступление 2

Отвлечемся немного, а то я на теме грядущих ужасов возбуждался излишне.

Лет 8 назад я зарегистрировался в фейсбуке. Сделал это для того, чтобы общаться с иностранными друзьями, как мне тогда думалось. Постепенно сложилось так, что эта американская забава предоставила мне хорошие возможности для реализации многих дремлющих до того момента способностей. Например, рассказывать всякие забавные истории из своей жизни. Оказалось, что многим это интересно, что не может не радовать.

Именно в Facebook 01.07.2015 года впервые было опубликовано учебное пособие «Как познакомиться со звездой». В дальнейшем стал называть этот труд Инструктивно-методическим романом «Как познакомиться со звездой». Мы ещё вернёмся к нему.

Глава первая

Еще Остап Бендер писал подобное для журналистов с целью поправить финансовое положение, помните? Злобный зубовный скрежет, взметать, рдеть, незаменимое, короче, пособие для сочинения передовиц, панегириков, од, тостов и тропарей. Помните ведь?

Ваш покорный слуга не столь концептуален и изворотлив, как Великий комбинатор, да и ставки были выше, как говорится. Источник вдохновения просто обозначил.

Итак, переходим к основной части повествования. Большой специалист в обозначенной теме, мой брат Дмитрий, выпив вишневого пива в старом Мьюзиктауне на Каланчевке, добродушно мне объяснял:

– Понимаешь, старик, вокруг них толпы людей постоянно крутятся, они же не могут всех запомнить. Ты должен либо какой-то нестандартный заход придумать, либо сделать вид, что вы давно знакомы.

В этот момент на горизонте появился Александр Дитковский, по моим представлениям, звезда невероятной величины, глыба и матерый человечище (если бы Максим Горький знал его, именно о Саше сказал бы он эти слова, а не о Л.Н. Толстом) Дима чудесным образом перевоплотился, распахнул широко объятия, шагнул навстречу и в меру напористо обрушил на ошеломленного Александра примерно такой по-

ТОК СЛОВ:

– Чтоб я сдох! Мастер! Сколько лет, сколько зим! Как ты великолепно сыграл это соло в 2011 году в старом Мьюзик-тауне! Я и Маргулису об этом сто раз говорил! Прекрасно выглядишь! Только что-то цвет лица не очень, не селезенка у тебя?! Ты ж не забывай, что я доктор, звони, если что, – завершил он психатаку, протягивая визитку.

Ошеломленный Саша не сразу приходит в себя, но виду не подал (опыт!). Поблагодарил за добрые слова, про себя наверняка поругал свою память (наличие отсутствия таковой, вернее) и проследовал дальше.

Через некоторое время перед нами появился сам (!) Михаил Клягин. Подталкиваемый ощутимыми тычками брата в область почек, я двинулся навстречу Мише, Надо сказать, что с детства я был очень скромным, но настойчивым. С годами скромности убавилось, настойчивости прибавилось (именно она гнала вперед), а оперативной памяти осталось 256 КБайт примерно. Артистизма доктора Эндо (сценическое имя Димы) у меня отродясь не было, поэтому распахнуть объятия я даже и не пытался.

– Привет, Миша! – максимально доброжелательно пробурчал я, на этом 256 КБайт были исчерпаны, дальше пошла импровизация, основанная на обрывочных воспоминаниях увиденного урока.

– Что-то ты хер...во выглядишь? Селезенка что-ли шалит?! – с сочувствием, но и с внутренним ужасом продол-

жаю, гонимый генетической настойчивостью

– Ты это! Того! Как его?! с алкоголем поосторожней! – оцепенев, жгу напалмом с невидимым упорством

– Обращайся, если что! У меня брат доктор, залезет куда хочешь своим волшебным фонендоскопом, телескопом, микроскопом, гироскопом (опять подвела оперативная память!), астролябией что-ли, забыл как прибор зовется, – я завершил наконец-то свой спич, как знаменитую песню «Папа у Васи силен в математике». Пообещав постучаться в друзья в фейсбуке..

Воодушевленный перспективой общения с интересным человеком, Миша вежливо отметил, что он больше Вконтакте... Так началось наше знакомство с Михаилом Клягиным.

Невозможно объять необъятное. О смысле жизни

Передохнули немного? Продолжу тогда рассказ о своём арсенале «психологического оружия».

Очень напрягают человека невыполнимые задачи, иной раз от этого сходишь с ума. Например, много лет у нас в семье стояла задача обеспечить какие-то гарантии безбедной старости. Как эти гарантии нам виделись, неважно. Важно, что недостижимость их поела мозг. И вдруг в одночасье посадили Ходорковского. Он мне никто, не кумир, не злой гений, не в этом дело. Важно, что самого богатого человека страны молниеносно усадили в тюрьму. То есть вчера он ещё был всемогущим магнатом, разделял и властвовал, а сегодня уже в новеньком ватнике выполняет нормы на лесоповале. Если уж его будущее в момент накрылось медным тазом, то что говорить о нас, простых смертных. Проблема, тяжким грузом давившая на психику долгое время, улетучилась. Возможно, кому-то из вас причинно-следственные связи в последовательности событий здесь покажутся странными, но это чистая правда, так и было.

Так вот, нерешаемые задачи не должны отягощать нашу жизнь. Нужно либо снимать их с повестки дня, либо редактировать, дабы переходили они в статус задач посильных.

Очень мешают жить неоправданные ожидания, вы даже

не представляете, насколько актуальна эта тема для всех нас. Да, да, и для вас, уважаемый читатель, тоже. Проиллюстрирую выдуманной ситуацией, специально утрируя. Представьте, себе, вы холостяк, еще лучше – разведены. И вы поехали на выходные в подмосковный отель или санаторий передохнуть немного от трудов праведных. Вам представляются все доступные вашему воображению радости жизни: девушки, с восторгом прыгающие в ваши объятия, омары, шампанское, вечеринка у бассейна, сигары, коньяк, вы в костюме от Brioni... На этом можно остановиться, ибо ни омары, ни костюм вам не по карману, и даже на девушек вам тратить не очень хочется. Что в результате? Гарантировано полное разочарование.

Меж тем, там не так уж и плохо было все. И бассейн, и сауна, и прогулки по сосновому бору, и вечерний закат на берегу реки, обильные завтраки, что весьма актуально для холостяка, и много еще чего приятного. Если бы не придуманная вами картинка несбыточных и неоправданных ожиданий!

Теперь смотрите и удивляйтесь: одна и та же ситуация в зависимости от ваших представлений о ней и ожиданий, выглядит прямо противоположно. Разочарование, виной чему неоправданные ожидания, или отличное настроение, основанное на реалистичных представлениях, и, как следствие, прекрасно проведенное время.

Думаю, вы легко вспомните подобные обломы и вашей

жизни, причем произошедшие совсем недавно. Все мы наступали на эти грабли, музыкант, выпустивший новый альбом, дембель, возвращающийся в родное село после службы в армии, спортсмен, писатель, выпускник института и... список может быть огромным.

А как же смысл жизни, предначертанное тебе высокое призвание, что ли ты тварь дрожащая или земляной червяк какой-нибудь? Хоть бы старуху какую-нибудь замочил, процентщицу, оправдывая свое существование на этой земле.

Нет, на старуху руку не подниму, даже если она процентщица, у меня другая концепция жизненная, без нее жить невозможно. Суть коротко в следующем. Я понял давно, что я не Иисус, и не Шива, о моих славных подвигах по очистке авгиевых конюшен и собственного садового участка не напишут книги. Я не войду в нейтральные воды под андреевским флагом и не ступлю на вашу землю с трапа теплохода. Не дам толкнуть себя в спину инструктору по парашютному спорту, не забуду французам, и не заброшу канадцам, не спасу на последней минуте, не овладею в совершенстве и не стану художником-передвижником. И артиллерийскими залпами не проводят... почести не полагаются потому что.... не смогу как Жванецкий, и как Петросян не захочу...

Потому конкретизировал свои задачи.

Моя задача – обеспечить достойную жизнь семье, родным и близким, кто входит в ближний круг общения. В хорошие времена задача эта решалась вполне успешно. Подсчитывал

как-то, получилось, что в течение нескольких лет, без малого сотне человек давал работу и средства к существованию. Вполне оправдываю свое пребывание под солнцем, считаю. Кстати, если вы научитесь радоваться жизни, по-настоящему научитесь, без самообмана, то вопрос о смысле жизни даже не встает. Радость жизни самодостаточна вполне, я научился радоваться жизни, но об этом позже.

Маргулис и Клягин

Надеюсь, вы еще не успели забыть недавний мой рассказ о знакомстве с Михаилом Клягиным? Вот с него все и началось. Точнее, это стало некой переломной точкой в моей жизни. А началось все с Маргулиса.

Евгений Маргулис давным-давно стал моим любимым музыкантом, и остаётся им по сей день. Раньше все его знали как гитариста группы «Машина времени» и участника группы «Воскресение». Сейчас миллионы людей уже полюбили и с удовольствием смотрят Квартирники у Маргулиса на телеканале НТВ.

На самом деле – это абсолютно самодостаточный музыкант, автор множества замечательных песен, которые я давно люблю. В начале 2000-х годов он ушёл из «Машины времени» («Воскресение» оставил еще раньше) и сосредоточился на сольном проекте.

В это же время Михаил Клягин ушёл из аккомпанирующего состава Владимира Преснякова, и работал на сцене теперь главным образом с Маргулисом. Миша – прекрасный гитарист, давно и хорошо известный профессионалам по работе в «Кукурузе», «Лицее» и других коллективах, участием в записи бесчисленного количества альбомов, в том числе культовых коллективов, типа «Машины времени» или того же «Воскресения».

И вот так счастливо сложилось, что свой давний замысел сделать видеоуроки для гитары по песням Маргулиса, удалось сделать фактически с первоисточником, ибо все гитарные партии в песнях Евгения придуманы и исполняются именно Михаилом Клягиным. К тому же оказалось, я этого не знал при знакомстве, Михаил Михайлович Клягин был к тому моменту преподавателем с двадцатилетним стажем.

Незадолго до этого я приобрёл видеокамеру, и первая съемка с Мишей производилась именно этой камерой. Водрузив ее на штатив, увлечённо общался с героем программы и, не отрываясь, смотрел за его священнодействиями. В какой-то момент решил подстраховаться любимым айпадом. С присущей автору строк настойчивостью, целеустремленностью и старательностью, подходил все ближе и ближе. Сняли «Джаз» и «Когда погасят свет», две мои любимые песни Маргулиса, я был абсолютно счастлив.

Вернувшись домой, тотчас бросился посмотреть что получилось. Получилось отлично! Картинка с камеры была значительно лучше, чем с айпада. Ощущение полного счастья нарушило появление в кадре совершенно ненужного там предмета – моей задницы! Постепенно увеличиваясь в размере, я же все подходил поближе, она заняла в конце концов треть экрана. Это было ужасно, я думал только о том, что я скажу Мише, какой позор, как я облажался перед звездой!

Спас айпад. Не зря я же с ним подходил ближе.

26 апреля 2013 года «Джаз» был опубликован, для меня

началась новая жизнь. За эти годы ролик посмотрели около 70 тысяч человек. К настоящему моменту подобных видеоуроков на моем канале на youtube.com более сотни, и они довольно востребованы.

Записок никаких я тогда не вел, некоторые факты забылись, но кое-что помню точно. В июне 2013 года отдыхали на Сардинии, на северной части острова. Гулять уже практически не мог, сильно уставал. Тем не менее, оставалась возможность писать, как вы помните, лежа на диване с айпадом в руках. Правой держу, левой печатаю. Вот вам еще опус из facebook в качестве лирического отступления.

В музей хора Ольги Олейниковой от кандидата

Обращаю внимание на то, что передача фото и текста музею «Sunny Side Singers» не влечёт за собой передачу прав на движимое и недвижимое имущества автора.

Сегодня получил изящное предложение от бесподобной Олечки Олейниковой стать участником ее хора в качестве второго мальчика. Вспомнилось в связи с этим...

Дело было в 1991 году накануне майских праздников. Был я слушателем ВПА им. Ленина, возраст 31 год, в звании майор. Петь любил, хоть и смущался при этом. Голос у меня был довольно противный, но негромкий, потому были даже поклонники моего искромётного дарования. Да, точно были. По крайней мере, человека четыре.

На 9 мая придумали концерт самодеятельности, меня отобрали в хор. При тестировании, будучи погружённым в изучение философского наследия П. Чаадаева, не успел сообразить, что надо инсценировать отсутствие музыкального слуха.

На репетиции ходить не собирался, до поры мне это сходило с рук. В один прекрасный день, на хоре сказал, что пошёл в научный кружок, а на кружке, что на хор, а сам отправился... не туда, куда вы подумали... в читальный зал. Читать Томмазо Кампанелла, издание 1936 года. Но волевой и

подвижный начальник курса полковник Никитин успел побывать везде и выявил мое отсутствие. С шутками-прибаутками посмотрел в дерзкие мои глаза, приговаривая не очень уверенно, что сгноит в нарядах, велел завтра быть на репетиции всенепременно.

Нееееет, на это я пойтить не могу!!

Так решил я, и отправился в санчасть, по дороге входя в образ, шею типа прихватил остеохондроз. В этом образе просидел пол-часа в очереди к терапевту....

– Эк тебя, брат, скрутило, – приговаривая, выписал он направление к следующему врачу, не помню к кому. Но помню, что прописал он мне две процедуры, электрофорез в том числе, которые я прошёл со скорбным лицом и угасающим энтузиазмом. Короче, освобождение получить не смог.

Пришёл на последнюю репетицию, усвоил, где должен стоять, прошёл перекличку и тут же свалил.

Выступление проигнорировать не мог, понятное дело. Занял своё место, определенное мне накануне, весь такой в парадной форме, нарядный и красивый. Погас свет в зале (или занавес открылся, не помню точно), зажгли прожектора, после чего я достоверно вполне представил себя Иосифом Кобзоном, поющим на празднике города Соликамска в присутствии 30 тыс. зрителей.

Начали петь, первая песня – нечто очень печально-торжественное. И тут оказалось (я же не слышал раньше!), что рядом со мной стоявший Игорь П. вообще не имеет слуха при

наличии громкого голоса! Это было абсолютно неожиданно и дико смешно. Ничего не вижу, прожектора на меня, слышу только бодрый голос Игоря, издающий мощные звуки абсолютно невпопад. Я начал дико ржать, на глазах представляемых жителей Соликамска, заполнивших центральную площадь и все примыкающие улочки и переулки.

– Красная стена... ха-ха!!! Ты озарена.... ха-ха-ха!!!!

Я не кошунствую, какое там, рассказываю, как было. Не знаю, как продержался эти минуты.... Когда зазвучала вторая песня, про «Бей барабан и палочки взлетайте», я понял, что спасён....

Вот так. А вы говорите, вторым мальчиком.

Велби

*Он стоял на столе без какой-либо привязи,
абсолютно спокойный и безмолвный, как индеец
Джо...*

В октябре 2017 года в нашей семье появился Велби. Полтора года не решались завести собаку, после того, как ушла из жизни Люся. Люся была йоркширским терьером, умнейшая, тонко чувствующая нюансы собака, абсолютно очаровательная, мы любили ее всем сердцем. К марту 2016-го она была уже тяжело больна, подробности опускаю. Я поехал в лечебницу с ней, Ирина просила не принимать никаких решений самостоятельно. Доктор сказал, что спасти Люсю нереально, только мучиться будет. Я подумал, ну что, я поеду к Ирине, чтобы с ней ответственность разделить и помучить ее дополнительно? Попрощался с Люсечкой, написал соответствующее заявление и поехал домой. Сердце рвалось на части. Потому долго и не решались снова завести собаку.

Ирина давно присматривалась к цвергшнауцерам, но обычные серые меня как-то не вдохновляли. А вот чёрный – понравился. Нашли по телефону цверга и в субботу поехали его смотреть. Нелегкое было время для меня, болезнь развивалась, испытывала меня едва ли не ежедневно, я был весь как натянутый нерв. Приехали в какую-то тьмутаракань, на

северной окраине Москвы, с трудом припарковались, нашли дом, зашли в подъезд, поднимаемся на лифте. Выходим на последнем этаже из лифта, а прямо перед нами стол, на котором стоит щенок. Его стригли, но в этот момент заводчица отошла. Он стоял без какой-либо привязи, абсолютно спокойный и безмолвный, как индеец Джо. И глазищи его чёрные смотрели на меня, не отрываясь. Вот он, мой пёс! Подробности опускаю, ибо пишем мы все-таки про болезнь, а не про собак.

Так вот, терапевтический эффект я почувствовал сразу. Одни только регулярные прогулки чего стоят! Дождь не дождь, ветер или мороз, с собакой нужно идти гулять. Как минимум раз в день я стал выходить на улицу каждый день, гулять с Велби утром – моя обязанность.

Плюс общение с владельцами собак, а ещё игры Велби с другими собаками, все это доставляло мне огромное удовольствие. Впрочем, почему я в прошедшем времени? Вот он, рядом сидит, оберегает покой. Бесконечные положительные эмоции в концентрированном виде. С его появлением в доме мне стало лучше.

Шли годы...

Перед Новым годом 2018-м сделал себе подарок, купил метательный нож. Один, но хороший. Настоящий. Думаю, попробую, если понравится, потом ещё прикуплю. Подсмотрел в интернете какие стенды используют для метания ножей. Основной материал сосновый брус 250 x 250 мм, нарезанный по длине тоже по 250 мм. Поехал на строительный рынок, купил брус, там же мне его напилили, докупил другой необходимый материал. Сделал стенд. Получилась небольшая конструкция весом около 100 кг. Потом прикупил ещё колеса с тормозящими элементами, постепенно докупил ножей. Сейчас у меня 12 ножей и 7 пик для перфоратора. Отличная вещь! Тяжелее ножа, летит как снаряд, аж со свистом. Вспомнил не очень кстати, согласен.

Как ты уже понял, проницательный читатель, метать ножи мне понравилось. Это же моя тема в чистом виде, координация движений, физическая и психологическая подготовка. Концентрация внимания тоже нужна. Мне, видимо, помогает волейбольный опыт, метательные движения близки к движению рук при нападающем ударе в волейболе. Поэтому как-то сразу стало получаться.

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.